

Ненси Ван-Пелт
в соавторстве с
Медлин Льюис Хамблин

*Дорогая
Ненси...*

*Доверенный консультант
дает прямые ответы на вопросы о браке,
сексе и воспитании детей*

Киев  2009
«Джерело життя»
Київське видавництво

ББК 86.376

У 14

Ненси Ван-Пелт

Дорогая Ненси...: *Пер. с англ. – К.: Джерело життя, 2009. – 256.*

Книга предназначена для взрослых читателей. Письма содержат откровенные вопросы о сексуальности, которые могут быть не приемлемы для более молодых читателей.

ББК 86.376

© 2009, издательство «Джерело життя»

Предисловие

Мы с Ненси много путешествовали вместе по всему миру. Я наблюдала за ней и часто думала о том, что советы, которые она давала столь многим, должны быть доступны еще большему количеству людей.

Однажды в конце одного из очень напряженных дней у нас должны были состояться встречи с несколькими парами, нуждающимися в помощи для решения их личных проблем. Одна пара особенно мне запомнилась. Они рассказали нам историю измен, насилия и отчужденности. Они были уверены, что им нужно развестись.

Хотя Ненси была очень утомлена несколькими часами преподавания, она уделила в тот вечер много внимания этой молодой паре. Вернувшись ночью к себе в комнату, она молилась о Божественном руководстве в том, как помочь им. Слава Богу, до нашего отъезда пара пережила удивительный опыт преобразования. Святой Дух коснулся их сердец, и они перепосветили себя Христу и друг другу.

В этой книге вы прочтете ответы Ненси на множество различного рода проблем. Вопросы взяты из повседневной жизни, они отражают некоторые из внутренних конфликтов и переживаний людей, живущих в современном беспорядочном мире.

Ненси пишет, используя свои профессиональные знания, но она также понимает и говорит исходя из личного опыта.

Ее сердце чутко к вопросам взаимоотношений в браке, и она способна быстро распознавать проблемные зоны. Она никогда не пытается оправдать явные заблуждения, но помогает парам найти оптимальные решения.

Многие современные консультанты, несмотря на свою профессиональную подготовленность, не обращены к Богу. А вот любовь Ненси к Церкви и приверженность ее принципам придают ее врожденной способности к консультированию дополнительную значимость. Помимо своих профессиональных знаний, она серьезно и глубоко изучает Библию и полагается на Божью мудрость. Это духовное измерение чрезвычайно важно. Люди могут понимать соответствующие психологические принципы, изложенные доступным языком, но без возрождающей силы Святого Духа, без совершающего чуда Христа им не хватит силы для преобразований в своей жизни.

Я молюсь о том, чтобы, прочитав ответы на вопросы, заданные реальными людьми, вы также смогли создать более крепкую основу своей жизни, какой бы ни была ваша проблема.

Медлин Льюис Хамблин

Прежде чем вы начнете читать...

Я написала свою первую книгу о семейных взаимоотношениях около двадцати пяти лет назад. С тех пор получаю огромное количество писем от читателей со всего мира. Некоторые просто хотят поблагодарить меня за книгу, которая помогла им пережить сложный период в жизни. Другие просят о дополнительной помощи в разрешении определенных проблем.

Я пыталась отвечать на каждую проблему индивидуально. Я подшивала эти письма, каждое из которых – настоящая драма настоящих людей, от самых простых – до знаменитостей. Эта книга состоит из тех писем и моих ответов на них. (Конечно же, я не называю настоящих имен и обстоятельств для сохранения анонимности).

В каждой главе вы найдете несколько историй о семейных взаимоотношениях, о радости и боли попыток наладить отношения в этом греховном мире. Посредством книги «Дорогая Ненси...» вы можете получить ответы на свои самые сокровенные вопросы, а также вдохновение больше любить и идти на встречу своим избранникам.

У многих современных людей в детстве не было образцов для подражания – взрослых, которые бы указали им путь к высокоэффективным взаимоотношениям. Они выросли в семьях,

увязших в серьезных проблемах, и продолжают нести свои раны из прошлого в каждые новые отношения. Поскольку все мы в большей или меньшей степени дисфункциональны, так как живем в мире, пропитанном грехом (отличие заключается только в степени дисфункции), вы увидите, что сможете почерпнуть для себя нечто полезное и важное из множества ситуаций, обсуждаемых в этой книге.

Долгое время я думала о том, каким образом можно поделиться этими письмами в книге, сохранив их анонимность, и засвидетельствовать людям, что они не так одиноки, как им кажется. Но я постоянно откладывала это, пока несколько лет назад вместе с Медлин Хамблин не начала перебирать коробки с письмами, хранящимися все эти годы, чтобы отобрать те из них, которые могла бы опубликовать, не нарушив конфиденциальности.

Когда друзья или коллеги спрашивали меня, над каким новым проектом работаю, я рассказывала им о книге «Дорогая Ненси...». Они внимательно слушали, кивали головой и произносили: «О, это письма от глубоко отчаявшихся людей!» Я отвечала: «Да, действительно, некоторые письма были от глубоко отчаявшихся людей, но в большинстве своем их присылали обычные люди, любящие своих супругов и свои семьи. Эти люди подобны вам и мне. Они столкнулись с проблемой или кризисом и ищут выход».

Уверяю вас, у меня нет ответов на все сложные вопросы. Легко быть мудрым, когда ты эмоционально не вовлечен, когда это семейные проблемы кого-то другого. И вы должны понимать, что я не даю стандартных советов каждому, переживающему проблему подобную той, что описана в книге. На самом деле, вы можете не всегда соглашаться с тем решением, которое предлагаю я. Это логично. Перескажите одну и ту же проблему десяти разным людям, и, вероятнее всего, вы услышите десять разных ответов. Но когда я писала ответ, в моем распоряжении было больше информации, чем в данной книге, и это дало мне

возможность зацепиться за то, что ускользнуло от вас. Все письма были отредактированы в целях краткости и ясности.

Иногда мои ответы могут показаться вам заумными. Но уверяю вас, я избегаю обращений к популярной психологии и быстрым советам на каждый день. Я часто обращаюсь к огромной библиотеке в моем доме, также консультируюсь с семейными терапевтами и другими профессионалами. Попросить совета у других, когда ты ясно не видишь ситуации, – глубоко библейский принцип. Текст Прит. 20:18 говорит нам о том, что «предприятия получают твердость чрез совещание», а в Прит. 19:20 сказано: «Слушайся совета и принимай обличение, чтобы сделаться тебе впоследствии мудрым». Зачем нам слушаться совета? Ибо, как говорится в Прит. 12:15: «Путь глупого прямой в его глазах; но кто слушает совета, тот мудр». Кроме того, я не полагалась только на человеческую мудрость, но опиралась на руководство Святого Духа.

Рекомендации, предложенные на страницах книги, могут отличаться от рекомендаций консультанта в стенах офиса. Работая с людьми лицом к лицу, консультанты могут задавать вопросы, прояснять ситуацию, получать обратную связь от второго супруга и продолжать консультировать во время повторных визитов. Попытаться помочь человеку одним письменным ответом – гораздо сложнее, это подобно одному выстрелу, имеющемуся в распоряжении для решения проблемы. Более того, поскольку общение не является непосредственным, ты не слышишь интонацию (38% общения), не видишь невербальных знаков (55%). Иными словами, 93% информации ты упускаешь из виду. Моя оценка проблемы требует большей проницательности, большей ясности и точности.

Возможно, некоторые письма покажутся вам чересчур откровенными. Я сохранила стиль авторов писем, стараясь не упустить важных нюансов, ибо они помогают лучше понять и решить проблему.

Одна из основных целей книги «Дорогая Ненси...» – показать людям источники, имеющиеся в наличии для разрешения кризисных ситуаций, направить людей к различным видам помощи. Поскольку я не могла исчерпывающе ответить людям на их вопросы в письмах, то часто ссылалась на написанные мною книги, в которых содержится нужная информация. Я сохранила здесь эти ссылки. Также вы увидите, что я часто рекомендую людям книги, написанные другими авторами, или направляю их в определенные организации и службы.

Есть письма, которые разывают мое сердце на части, и вы меня поймете: слишком искренне описано страдание. Другие письма – радостные. Но какими бы они ни были, печальными или забавными, все они чрезвычайно интересны. Давайте вместе посмотрим, что может уберечь святой брак от порочной бездны!

Ненси Ван-Пелт

Глава 1

Когда святой брак превращается в порогный тупик

Поговорите с любой супружеской парой, прожившей вместе тридцать-сорок лет. Если они откровенны с вами, вы услышите как о приятных, так и сложных периодах совместной жизни. Спросите у пары, состоящей в браке столько времени: подумывали ли они когда-нибудь о том, чтобы сойти с корабля? Спросите о кризисных моментах, например, карьерных изменениях, неудачах в бизнесе, банкротстве, смерти ребенка или другого члена семьи, проблемах с физическим или психическим здоровьем, измене, финансовых затруднениях, судебном процессе, внебрачной беременности дочери-подростка. В трудные времена романтические чувства подводят. И секс уже не кажется настолько важным. Материальные блага тоже могут уйти на второй план. Есть только они вдвоем против всего мира, пытающиеся устоять и использующие все доступные им ресурсы. Устоят ли?

Дорогая Ненси! Когда я познакомилась со своим будущим мужем, мы безумно влюбились друг в друга. В течение трех месяцев проводили вместе каждую свободную минуту. Мы были настолько влюблены, что не могли находиться порознь – так сильно нас влекло друг к другу! Затем мы все чаще начали ссориться и действовать друг другу на нервы. Мы пришли к выводу, что это все из-за сексуального напряжения, которому мы не позволяли вырваться за установленные нами границы. Мы думали, что ссоры прекратятся, как только мы поженимся.

Итак, мы поженились. Два месяца после свадьбы все было идеально. Затем наши ссоры стали еще яростней, чем раньше. Мы женаты четыре года, у нас двое детей. Но мы настолько раздражены друг другом, что решили разойтись. Что с нами произошло?

Дорогая Разгневанная жена! Ваша история не единственная. Поскольку вы поженились спустя три месяца после знакомства, то вскоре поняли, что первоначальный натиск эмоций и сексуального влечения не длится вечно. Вы поженились прежде, чем схлынула волна неистовых романтических чувств. А когда очнулись от этого романтического сна, то оказались в кошмаре, замужем за человеком, который вам не подходит.

Вы поженились, не создав прочную основу для своих взаимоотношений. Трех месяцев катастрофически мало, для того чтобы принять взвешенное решение – остановить свой выбор на спутнике жизни, человеке, который восполнит ваши потребности и будет отцом ваших детей. Такого понятия, как любовь с первого взгляда, не существует. Крепкие, длительные отношения создаются в течение продолжительного периода узнавания друг друга и построения дружбы. Быстро закипающая страсть в отношениях слишком интенсивна, чтобы длиться вечно. Никто не в состоянии долго удерживать такой накал, хотя оба супруга зачастую клянутся в этом. Если их объединяет только страсть, взаимоотношения, вероятнее всего, закончатся через три-шесть

месяцев. Пары, заключившие брак только на основании этой первичной страсти, увидят: когда она уляжется, не останется ничего, что удерживало бы их вместе.

Отношения, скорее всего, умерли бы естественной смертью, если бы вы продолжали встречаться и испытывать свою совместимость в течение двух лет, как я рекомендую. Вы бы самостоятельно поняли, что ваши ссоры и раздражение проистекают не из сексуального напряжения, а из других источников. Они являются основным симптомом несоответствия ценностей, симптомом, которым не следует пренебрегать.

Теперь ваша основная задача – отдалиться в руки профессионального консультанта и посмотреть, насколько вы с мужем способны приобрести навыки, необходимые для спасения распадающегося брака. Сейчас вы должны сделать то, на что вам не хватило времени, когда вы встречались. Работая над восстановлением отношений, помните, что развод – это «эмоциональная операция без анестезии». Разрыв близких отношений, таких как брак, сопровождается мучительной болью, и эта боль еще сильнее и мучительнее, когда есть дети, как в вашем случае. Вы обязаны приложить максимум усилий, чтобы спасти отношения ради ваших детей.

В следующем письме автор сосредоточен скорее на проблеме, чем на ее решении.

Дорогая Ненси! Еще маленькой девочкой я мечтала о том, что однажды встречу замечательного парня, выйду замуж, стану женой и матерью и у меня будет идеальный брак. Но мой брак ужасен. Мы постоянно ссоримся. Кажется, мы не способны проявлять любовь, не выносим друг друга. Мы угрожаем друг другу разводом, и последнее время эта тема поднимается как минимум раз в день, но я, на самом деле, не хочу развода и надеюсь, что мой муж этого также не хочет.

Дорогая Мечтательница! Вам не нужен развод, а нужен план умирения гнева и сокращения конфликтов между вами. Вероятно, вы боретесь за власть, и вместо того чтобы использовать свой гнев конструктивно, каждый старается «победить» любой ценой. Чем ближе вы к точке кипения, тем менее рассудительны. Многие пары запутались в подобных сетях гнева и споров.

Этой ловушки можно избежать, умирив свой гнев, прежде чем ответить. Не кричите, не швыряйте вещи, не устраивайте сцены. Найдите более безопасный способ выпустить пар: сходите на прогулку, искупайтесь, покатайтесь на велосипеде, займитесь аэробикой, испеките пирог, вымойте окно.

Затем примите ответственность за свой гнев. Возможно, вы говорите своему мужу: «Ты меня раздражаешь, когда ты...». Его поступки могут форсировать ваши эмоции, но за свою реакцию ответственны только вы. Поэтому скажите ему о своем гневe более приемлемым способом. Вместо ты-утверждения: «Ты меня раздражаешь», попробуйте я-утверждение, например: «Я очень злюсь, когда ты разрешаешь что-то детям, не посоветовавшись вначале со мной, потому что это подрывает мой авторитет в их глазах».

Когда муж сердится на вас, воспринимайте его гнев как истинное проявление эмоций. Его вспышка гнева может быть обидной и необоснованной, но он имеет право сердиться. Предоставьте ему право отвечать за свой гнев. Сохраняйте рассудительность, озвучивайте свою обеспокоенность спокойным, ласковым тоном посредством я-утверждений. Если ваш муж угрожает вам физическим насилием или оскорбляет вас, предложите ему обсудить вопрос позже, когда он успокоится. Затем уйдите в более безопасное место.

Вам будет полезно прочесть главу «Как справиться с конфликтом» из книги «Консультирование супружеских пар». Там вы найдете разработанный план по разрешению конфликтов.

Предприняв четыре шага, предложенные в этой книге, вы сможете значительно сократить количество конфликтов.

Мне кажется, вы и ваш муж настолько увлечены доказательствами, кто прав, а кто виноват, что в итоге не слышите друг друга. Не желая замечать настоящей проблемы, вы продолжаете оставаться врагами на долгие годы. Оставьте позади эти деструктивные привычки и научитесь конструктивному разрешению проблем.

В дополнение ко всему вышесказанному, вам двоим крайне необходимо проводить время в совместных играх и развлечениях. Игры с супругом всегда важны, а тем более когда отношения напряжены. Это поможет вам пережить трудные времена, потому что игры снимают напряжение и помогают сохранять чувство равновесия, когда вы сталкиваетесь с проблемами. Если вы чем-либо раздражены, игра, смех или любая другая форма развлечения поможет вам снова почувствовать расположение друг к другу. Один из возможных вариантов – раз в неделю выключать телевизор и посвящать весь вечер играм с мужем. Вместо попыток победить наслаждайтесь самим процессом игры: добродушно подшучивайте друг над другом, дразнитесь, разговаривайте и смейтесь, как это было, когда вы встречались.

Хотя наша следующая пара вместе работала и молилась, им необходимо научиться проводить вместе время.

Дорогая Ненси! Мы с мужем женаты уже почти двадцать пять лет. Мы сделали значительный вклад в нашу общину благодаря нашему совместному бизнесу. Бог благословил нас тремя очаровательными детьми, которые сейчас уже взрослые. Но наш брак – это совсем не то, чего бы нам хотелось. Мы держимся из последних сил, но уже устали от этой борьбы. Мы готовы практически на все, только бы снова обрести положительные эмоции по отношению друг к другу. Есть ли второй шанс на счастье на этом этапе жизни?

Дорогие Борцы! Некто сказал: «То, что оставлено без внимания, стремится к беспорядку». Уже недостаточно жить в одном доме, исповедовать одну веру, воспитывать одних детей и делить одну постель. Вы находитесь на грани «супружеского истощения», которое я определяю как состояние полного физического, эмоционального и психического опустошения. Оно настигает тех, кто ожидает, что брак наполнит их жизнь смыслом, но в итоге понимает, что брак не дает им того, чего они хотят.

Сейчас вам прежде всего необходимо найти время для романтических знаков внимания, совместного досуга. Количество времени, отведенного вами для всего этого, отразится на качестве вашего брака. Пятнадцати часов внимания в неделю достаточно для поддержания романтики в браке, если брак здоров. Но если брак переживает трудные времена, как в вашем случае, вам необходимо проводить вместе двадцать-тридцать часов в неделю для возрождения любви, которую вы раньше испытывали друг к другу.

В целях спасения брака можете поехать в отпуск, чтобы посвятить все время восстановлению утраченной близости. Две-три недели непрерывного внимания, проявляемого друг к другу, обычно приводят пару к той отметке, когда они готовы принять разумное решение относительно своего будущего. Когда я даю такую рекомендацию, пары иногда говорят, что у них нет столько времени. Но если бы у кого-то из вас был тайный роман, вы бы нашли время. Это всего лишь вопрос приоритетов. В попытках возродить близкие отношения вы должны воссоздать те романтические моменты, которые были между вами, когда вы встречались.

Проводя время вместе, вы должны всецело сосредоточиться друг на друге, договорившись не обсуждать грядущие стоматологические процедуры, проблемы пересылки денег или болезни престарелых родителей. Время, проведенное перед телевизором, также не в счет. Не забывайте надевать нарядную одежду. Постарайтесь выглядеть как можно более привлекательными

друг для друга, как делали это раньше. Снова привлекайте друг друга. Шепот на ушко, игривое объятие, записка, прикрепленная к чемодану, поцелуй без причины помогут вновь зажечь романтику. Приятные комплименты, долгие взгляды, манящие улыбки, рука, прикоснувшаяся к руке супруга, небольшое заигрывание – все это является проявлением чувств. Когда вы ужинаете вместе, отнеситесь к этому как к прелюдии. Улыбки, многозначительные прикосновения, тесное общение приведут к ожидаемому результату.

Возродив близкие отношения, продолжайте раз в неделю общаться друг с другом таким образом. И каждые три месяца планируйте подобное времяпрепровождение, например, проведите ночь в гостинице. Если вы хотите пройти еще один этап, я рекомендую вам прочесть книгу доктора Фила «Спасение отношений».

Помните: отношения не возрождаются самостоятельно. Ответственность за их поддержание лежит на вас. Основная задача брака состоит в том, чтобы научиться сохранять отношения романтическими, интересными и живыми на протяжении всех переменчивых лет совместной жизни.

Следующий брак может разрушиться, если что-то не произойдет.

Дорогая Ненси! Я замужем уже двадцать лет, но буквально изголодалась по любви, вниманию и ласке со стороны своего мужа. Я терплю такую жизнь только ради наших двух сыновей-подростков. У моего мужа ответственная работа в сфере медицины, и он всегда слишком усталый, чтобы поговорить со мной или обратить на меня внимание. Я пыталась быть любящей, доброй, великодушной и даже не думала упрекать его в этом, потому что он очень устает на работе. Не думаю, что могу поговорить об этом с кем-нибудь, потому что это может повредить карьере моего мужа.

Я так сильно страдаю, что иногда мне даже хочется умереть. А бывает, меня настолько раздражают некоторые мелкие глупости, сделанные мужем, что я срываюсь, и это еще больше отдаляет его от меня. Я не хочу развода, но, может, следует разойтись на какое-то время, чтобы встряхнуть моего невнимательного мужа? Я на грани отчаяния.

Дорогая Страждущая! Пытаясь быть по отношению к своему мужу любящей, доброй, великодушной женой, вы тем самым укрываете его от последствий его же поступков. Вы терпели его поведение и не делали ему замечаний со всей твердостью. Как непослушных детей иногда полезно вовремя шлепнуть, так и взрослые должны видеть последствия своего небрежного поведения. Ничто так не способствует пробуждению от сладких снов, как небольшая доза реальности.

Тайна, которую вы храните внутри себя, не дает вам получить эмоциональную поддержку, в которой вы нуждаетесь, чтобы сохранять равновесие. Никому не рассказывать об агонии, переживаемой вами в тишине, – это самобичевание. Подобный мученический подход может привести на грань самоубийства, поэтому я настоятельно рекомендую немедленно посетить консультанта, независимо от того, присоединится к вам ваш муж или нет.

Вы отметили, что чувствуете, будто должны терпеть эти отношения ради сыновей. Я восхищаюсь вашей стойкостью, но ваша точка зрения недалековидна. Имея формальную семью, ваши сыновья в то же время постоянно видят подавленную, эмоционально обделенную мать.

Вспышки гнева и приступы раздражения эффективны в борьбе с эмоциональным отвержением не более, чем в общении с трудным подростком. Крики и упреки редко помогают изменить чье-то поведение. Необходим четко разработанный

план действий, требующий определенного отклика и ведущий к результату. Затем засучите рукава, и – полный вперед!

Восстановление взаимоотношений требует упорного труда и эффективного общения. Без такого общения один партнер стремится подчинить себе другого, как мы увидим в следующем письме.

Дорогая Ненси! Я женат на сварливой женщине. Когда Денис рассержена, она может сказать все, что угодно, не думая о том, как сильно это может ранить меня. Ее слова зачастую обидны, резки, иногда она угрожает мне. Она часто использует свой гнев, чтобы получить желаемое. Я запутался в порочном круге и больше не могу этого выносить.

Дорогой Запутавшийся! Люди, злоупотребляющие своим гневом, испытывают чувство власти во время выброса адреналина. Когда они кричат, устраивают скандалы, выплескивают свой гнев, они на самом деле думают, что таким образом получают определенную степень уважения, окружающие прислушиваются к ним, а сами они делают что-то полезное. В действительности же все наоборот.

Вспышки гнева Денис могут быть обидными и беспочвенными, но она имеет право на это. И хотя ее гнев и раздражение не могут быть приятными, это вовсе не является причиной разрывов брак. Самые лучшие браки предполагают пространство для некоторых волнений. Далее вы найдете несколько рекомендаций, которые помогут вам сохранять здравомыслие в то время, когда она пытается его поколебать.

Денис может попытаться обвинить вас в своем раздражении. Не принимайте подобного рода искаженное мышление. Вы не несете ответственность и не являетесь причиной ее раздражения, что бы она вам ни говорила. Она принимает решение де-

монстрировать свой гнев и делает это, по всей вероятности, с целью заставить вас подчиниться ее желаниям. Не позволяйте ей манипулировать вами с помощью гнева.

Оставайтесь хладнокровным. Денис может кричать, вопить, вести себя неуважительно, но вы, тем не менее, должны сохранять благоразумие и рассудительность. Спокойно противопоставьте ей реальность ситуации. Выскажите свои мысли, чувства и убеждения посредством я-утверждений: «Мне на самом деле больно, когда мне угрожают разводом, потому что это разрушает фундамент, который мы однажды заложили, и заставляет меня сомневаться в твоих чувствах». Продолжайте объяснять ей свою позицию в логичной, но заботливой манере.

Если она начнет вести себя еще более агрессивно в физическом и эмоциональном плане, возможно, вам придется на какое-то время уйти. Спокойно объясните ей, что вы с радостью продолжите разговор, когда она успокоится. Затем удалитесь в другую комнату или прогуляйтесь, пока она не совладает со своим гневом.

В течение всего этого периода воздерживайтесь от извинений перед ней. Некоторые люди настолько боятся возможности следующей вспышки гнева, что торопятся предотвратить ее посредством извинений. Но партнер, наносящий вам оскорбления, не заслуживает извинений. Возможно, вы частично ответственны за возникшую проблему, но вознаградить ее оскорбительное поведение извинениями – значит дать ей повод думать, что подобное поведение имеет успех. Извинения могут быть уместны позже, когда она придет в себя. Отложите их на потом.

Когда Денис начнет больше контролировать свое раздражение, поощряйте ее позитивный настрой своей готовностью слушать и общаться. Не позволяйте ее словесному насилию пошатнуть ваше чувство собственного достоинства. Ее колкости не должны вас унижать.

Если после всего этого вы не наблюдаете улучшений, обратитесь к консультанту, специализирующемуся на управлении гневом.

вом. Настаивайте на том, чтобы Денис начала посещать группу по управлению гневом. Если она отказывается, вы можете обратиться к «последнему условию». (Я описала «последнее условие» в пятой главе книги «Как общаться с партнером»).

Профессиональная помощь зачастую необходима в тех случаях, когда далекий от совершенства брак начинает распадаться, после того как первый прилив страсти поутих.

Следующий вопрос типичен для многих вступивших в брак прежде, чем узнали друг друга в достаточной степени.

Дорогая Ненси! Мы с моим мужем Джимом поженились десять лет назад в силу некоторых обстоятельств. У нас обоих было трудное детство, мы имели немного друзей и чувствовали себя очень одинокими. Ни он, ни я не были богаты, и мы подумали, что обретем большую финансовую стабильность, если поженимся. Мы испытывали друг к другу глубокую страсть, и наши интимные отношения до брака зашли дальше, чем следовало бы. Теперь же осталась опустошенность, мы не так счастливы, как предполагали. Мы хотим сохранить наш брак, но я не могу смириться с мыслью, что наша жизнь будет такой пресной и скучной. Где мы поступили неправильно, и что нам делать дальше?

Дорогая Несчастливая! Благодарность Богу за ваше решение сохранить брак, несмотря на возникшие проблемы. На мой взгляд, ваши проблемы являются результатом того, что вы недостаточно внимания уделили узнаванию друг друга, а то и вовсе пропустили этот момент. Есть ли возможность восстановить поврежденные или ослабленные супружеские узы? Да! Это можно сделать, пройдя теперь некоторые ступени, пропущенные вами во время свиданий.

Во-первых, ежедневно уделяйте время общению с Джимом. Очевидно, вы и он так и не научились эффективно общаться.

Как только между партнерами устанавливаются сексуальные отношения, они начинают пренебрегать обыкновенными разговорами. Затем многие попадают в паутину неэффективного общения, из которой не видят выхода, особенно если эта привычка уже глубоко укоренилась.

Вот некоторые из симптомов неэффективного общения: пара плохо функционирует как одна команда; их разговоры не протекают легко; их беседы больше похожи на заготовленные речи; они зачастую используют тишину, чтобы выразить недовольство чем-нибудь; в отношениях доминирует борьба за власть, сопровождающаяся раздражением, осуждением и обвинениями.

Хорошо сплоченные пары знают, как держать каналы коммуникации открытыми. Они слушают друг друга с уважением и принимают чувства партнера, даже если не согласны с ними. Каждый может иногда прервать другого, не задев при этом его чувств. Предложения могут не всегда быть завершенными, однако другой партнер понимает, о чем идет речь. Каждому из супругов нравится слушать рассказы о ежедневных заботах и при необходимости оказывать поддержку. В их семье царит атмосфера уважения. И такие пары проводят больше времени, глядя прямо в глаза друг другу, чем супруги, которые не общаются между собой.

Вы и Джим можете вернуть волшебство ваших первых встреч, но для этого вам потребуется время, визуальный контакт, прикосновения и упорство. Садитесь за столом напротив Джима. Смотрите ему прямо в глаза и говорите нечто подобное: «Что-то ушло из наших взаимоотношений, и мне бы хотелось понять, что я могу сделать, чтобы вернуть это обратно».

Посвящайте больше времени прикосновениям любви. Самая проблемная пара может пережить удивительные перемены в браке, просто прикасаясь друг к другу более нежно и ласково. Например, нежно поглаживайте Джима, держите его за руку, когда едете в машине, пододвигайтесь к нему ближе ночью, са-

дитесь рядом с ним, когда смотрите телевизор, обнимайте его, когда он возвращается с работы, целуйте его утром и вечером, держитесь за руки во время молитвы. Прикосновения и объятия за пределами спальни способствуют эмоциональному исцелению и удовлетворению.

У вас с Джимом может быть прекрасный брак, но вам необходимо овладеть некоторыми базовыми коммуникативными навыками. Если вы двое сможете научиться общаться, проводить время, глядя друг другу в глаза, возродить прикосновения, ваши отношения не только сохранятся, но также переживут удивительные перемены.

Книги с практическими советами хороши, но что делать, если в переменах заинтересован только один из супругов?

Дорогая Ненси! Мы с мужем оба выросли в неполных семьях и поженились, когда ему было восемнадцать, а мне – семнадцать. У нас двое прекрасных детей, но я чувствую, что ни он ни я не понимаем истинного значения брака. Однако я прочла много христианских книг о браке и многое узнала, а мой муж даже смотреть не хочет на них. Будучи ребенком, он испытал потерю и с возрастом, кажется, все больше уходит в себя. Это меня очень расстраивает. Как я могу повлиять на него, чтобы он больше читал и узнавал о браке?

Дорогая Страждущая! Согласитесь, вы не можете заставить своего мужа читать книги, которые его не интересуют. Вы переживаете из-за того, чего не в состоянии изменить. Оставьте это.

Для вашего же собственного спокойствия примите своего мужа таким, каков он есть, не пытайтесь изменить его. Вы замужем за человеком, который (неважно по каким причинам) не хочет больше узнать о браке и усовершенствовать его. Приняв это, вы снимете с него огромное бремя необходимости соответ-

ствовать вашим желаниям. Возможно, сейчас он сопротивляется, чтобы защитить себя. Отсутствие давления с вашей стороны может дать ему свободу двигаться в нужном направлении. Никаких гарантий дать вам я не могу, но попытаться стоит.

И еще один совет. Пригласите его на семинар «Исцеление ран» доктора Рона и Ненси Роки. На этом семинаре исследуется влияние неблагополучного раннего детства и последствия неудовлетворенности детских потребностей во взрослой жизни. Этот семинар помогает людям двигаться вперед навстречу эмоциональной целостности, открывает путь исцеления и радости. Возможно, шанс, что вы убедите его посетить семинар, невелик, учитывая, что он не хочет читать книги, но, опять-таки, можно попытаться.

Вы не можете заставить его сделать то, чего он не хочет. Ведь, согласно библейскому принципу, «любовь не ищет своего» (1 Кор. 13:5). Поэтому единственный выход – отказаться от идеи изменить своего мужа и вместо этого работать над собой.

Как быть мужу, находящемуся под каблуком жены и пытающемуся во всем ей угождать?

Дорогая Ненси! Я женат на очень властной женщине, которой всегда пытаюсь угождать. В общем, я подкаблучник. Я устал от этих бесконечных усилий удовлетворять человека, захватившего в свои руки всю власть. Может ли мягкий муж «построить» успешный брак, или же ему необходимо быть жестче?

Дорогой Подкаблучник! Подобная модель брака является предметом сарказма, в результате чего появилось множество анекдотов о мужьях-подкаблучниках. Это разрушает мужское эго, не имеет библейской поддержки, общество относится к этому с неуважением.

Вы заявили, что ваша жена – властная женщина, но не сказали, являетесь ли вы слабым, скучным и пассивным человеком. Может быть, ваша жена вынуждена все делать самостоятельно, потому что вы не интересуетесь ни ею, ни детьми, ни домом? Возможно, вы тихонько сидите во избежание конфликта, в то время как ваша жена берет на себя ответственность и принимает важные решения в семье? Может быть, вы прячетесь в себе, в телевизоре, газетах, работе или каком-то увлечении? Возможно, вы полностью отдали управление домом и семьей своей жене, например, как ваш отец? Возможно, ради мира в семье вы предпочитаете сдаться, чтобы не спорить со своей сильной женой? Если хоть что-нибудь из вышеназванного соответствует действительности, вам необходимо проснуться и признать свою долю вины.

Вы спросили, может ли мягкий муж построить успешный брак. Да. И женщина хочет именно этого, когда дело касается лидерства, – равновесия твердости и нежности. Может показаться, что эти качества вступают в противоречие друг с другом, но мужчины могут поддерживать баланс между силой и волей, в том что касается принятия ответственных решений, и нежным, любящим отношением к своей семье.

Большинство женщин, какими бы консервативными или либерально настроенными они ни были, хотят встретить воспитанного, но решительного человека, излучающего мужественность, человека, восприимчивого к их потребностям и вызывающего в них положительные эмоции. Но не многие мужчины знают, как добиться такого результата. Вы можете преуспеть в этом только тогда, когда примете решение – добровольно, решительно и осознанно – стать Божьим человеком. Если хотите эффективно управлять своей семьей и справиться с жизненными кризисами, вы должны просить Бога войти в вашу жизнь, простить ваши грехи и сделать вас таким главой семьи, который способен ею управлять. Стать Божьим человеком непросто, потому что сата-

на подстерегает на каждом шагу, чтобы вмешаться в ваши планы, отвлечь внимание и свести на нет ваши усилия.

Вы и ваша жена можете научиться взаимно поддерживать друг друга. В этом случае между вами будет меньше споров и разногласий. В вашем браке будут царить мир и гармония. В отношениях появится близость и единство, не достижимые никаким иным способом. Вы станете более уверенными в себе. А отношение вашей жены к себе и вашему браку изменится в ответ на ваш стиль управления семьей. Ваши дети научатся естественному уважению к семейной организации, которое перерастет в уважение к школе, Церкви и обществу в целом. Попробуйте. Оставьте свой пассивный образ жизни и станьте мягким руководителем. (Больше об этом вы сможете прочесть в главах 15-18 книги «Успешный брак»).

Основная цель всех партнеров – сделать друг друга счастливыми. Как же быть, если один из супругов эмоционально закрывается из-за некоторых негативных черт характера? Прочтем об этом.

Дорогая Ненси! Мой муж жалуется на то, что я очень недоброжелательна и требовательна, всегда настроена критически, поэтому он эмоционально закрывается от меня. Мы женаты уже двадцать восемь лет, у нас нет детей. Мне кажется, что он эгоист, а мне очень хотелось бы иметь мужа с таким же характером, как у моего отца. Мне бы хотелось сделать его счастливым и улучшить наше общение. Возможно ли это?

Дорогая Требовательная жена! Критицизм возглавляет список качеств, способствующих разрыву брака. Постоянная критика замыкает этот порочный круг. Жена критикует и обвиняет мужа. Он начинает защищаться: либо уходит от разговора, либо переходит в атаку. Последнее приводит к разрушительной

словесной баталии, а иногда и к физическому насилию. Все это провоцирует еще большую критику. Затем негативные эмоции настолько захлестывают супругов, что дальнейшее обсуждение уже не имеет никакого смысла, и кто-то из них должен прервать его, пока оба не успокоятся. Зачастую требуется вмешательство третьей стороны, чтобы помочь паре выбраться из этого порочного круга.

Постоянная критика не дает вашему мужу испытывать к вам нежную любовь. Критика убивает любовь. Возможно, он даже не хочет находиться с вами в одной комнате или прикасаться к вам. Мысль о сексуальных взаимоотношениях в этом случае даже не возникает. Один мужчина рассказал мне, что жена столько лет бранила его: критиковала за все, что бы он ни сказал или ни сделал, унижала его различными коварными способами. И он утратил к ней сексуальное влечение. Он испытывал влечение к другим женщинам, но чувства к жене были мертвы без всякой надежды на воскрешение.

Критикуя своего мужа, вы подвергаете опасности вашу любовь. Каждое негативное замечание забирает частичку любви. Любящие люди не должны этого делать. На одном из плакатов в церкви написано: «Если от вашего отношения неприятно пахнет, не помогут даже мятные леденцы». Павел предостерегает нас: «Если же друг друга угрызаете и съедаете, берегитесь, чтобы вы не были истреблены друг другом» (Гал. 5:15).

Изменить человека, у которого серьезные проблемы, практически невозможно. Поэтому те, кто видит проблемы в своем браке, должны начать с перемен в себе.

Дорогая Ненси! Мы с мужем женаты уже тридцать четыре года, и все это время он постоянно критиковал меня. Кажется, все, что бы я ни делала, неправильно. Мне так хочется, чтобы он был доволен, но все мои попытки ни к чему не приво-

дят. Даже если бы я была совершенна, он все равно нашел бы повод для критики. Я уже готова сдаться и уйти от него.

Дорогая Критикуемая! Как вы реагируете на критику со стороны мужа? Вы замолкаете? Переходите в контратаку? Заимствуя слова доктора Филя, хочу спросить: «Как это влияет на вас?»

Посмотрите проблеме в лицо. Вы практически ничего не можете сделать ни с ним, ни с его поведением. Но вам подвластны ваши реакции и ваше поведение. Измените его!

Вот план действий. В следующий раз, когда он начнет критиковать вас, вместо своей обычной реакции не говорите ничего, просто возьмите записную книжку, специально приготовленную для такого случая. Запишите то, что он сказал вам, отметив дату и время. Когда он спросит, что вы делаете, объясните ему, без тени злобы в голосе, что иногда он говорит очень правильные вещи, которые не хотелось бы забыть. Скажите ему, что ваши отношения настолько важны для вас, что вы хотите записывать все значимые мысли, произнесенные им вслух.

Вначале он может обвинить вас в том, что вы доводите все это до такой степени. Или он может разозлиться. Какой бы ни была его реакция, не вступайте в полемику относительно того, что вы делаете и почему. И что важнее всего – не злитесь сами, не пытайтесь что-то объяснять или спорить. Это может потребовать определенных усилий с вашей стороны. Но каждый раз, когда он начинает высказывать критические замечания, берите свою записную книжку и начинайте записывать. Не говорите ни слова. Если вы будете последовательны и настойчивы, то сможете отметить сократившееся количество выпадов в вашу сторону уже через неделю. После этого он может признать свою неправоту и извиниться.

Вы повышаете уровень его сознательности в определенной ситуации. Вы можете изменить ситуацию, изменив свою реакцию на нее, но будьте терпеливы – все-таки у вашего мужа за плечами тридцатичетырехлетняя привычка.

Изменить свое поведение может быть очень непросто, особенно если привычки глубоко укоренились. Что делать мужчине, чья жена не поддерживает чистоту в доме?

Дорогая Ненси! Моя жена – ужасная хозяйка, а я не могу больше жить в грязи и беспорядке. Постель очень редко бывает застелена, в ванной комнате стоит неприятный запах, в гостиной сложно найти свободное место, чтобы присесть, кухня заставлена грязными тарелками, они накапливаются в раковине днями, хотя у нас есть новая посудомоечная машина. И если мне нужна чистая одежда, я вынужден стирать сам.

Если бы моя жена работала, я бы мог понять это, но она не работает и не работала никогда. Наши дети, шести и восьми лет, приобретают дурные привычки, заимствуя их у нее. Я пытался поговорить с ней об этом, но все влетает в одно ухо и вылетает из другого. Если вы не можете помочь мне, помогите ей начать управляться с домашним хозяйством. Я больше не могу.

Дорогой Отчаявшийся! Я глубоко убеждена в том, что женщины как «хранительницы очага» должны научиться заботиться о семье и доме: готовить, стирать и поддерживать дом в чистоте. (Или они должны знать, как эти обязанности распределить в семье). Вы имеете право ожидать от своей жены, что она будет управлять домашним хозяйством и правильно воспитывать ваших детей. Если быть краткой, вам необходим дом, в котором вам было бы уютно находиться и отдыхать после работы.

Это вовсе не значит, что вы не можете участвовать в поддержании порядка в доме, приняв на себя некоторые домашние обязанности и не добавляя дополнительного мусора и беспорядка. Но во многом это компромисс между мужем и женой. Если ваша жена ожидает от вас финансового обеспечения семьи, она должна создать в доме атмосферу, способствующую отдыху и миру, в котором вы нуждаетесь после тяжелого рабочего дня.

Существует несколько путей решения вашей проблемы. Вы можете принять вашу жену такой, какая она есть – ужасной хозяйкой, – и продолжать жить в беспорядке. Вы можете инициировать семейный час уборки, в котором участвует каждый член семьи. Все работают вместе в команде, и никто не занимается уборкой в одиночку, даже если в беспорядке виноват кто-то один. Никто не останавливается и не начинает заниматься своими делами, пока не выполнена работа или пока не закончились шестьдесят минут. Вы можете объявить забастовку (см. с. 247, 248 моей книги «Будь организованной!»). Еще вы можете еженедельно или дважды в месяц пользоваться услугами клинингового агентства. Это будет стоить вам денег, но чистота и порядок в доме – дороже. И кто знает, может быть, это вдохновит вашу жену на некоторые перемены.

Если ваша жена действительно такова, как вы описываете, она может впасть в депрессию. Не забывайте удовлетворять ее законные потребности. А затем попробуйте одну из этих идей. В любом случае делайте что-нибудь, а не сидите в куче мусора.

Может ли брак быть высокоэффективным, если один из супругов пьет, а другой – нет?

Дорогая Ненси! Недавно я узнала, что мой муж, примерный член Церкви и церковного совета, употребляет алкоголь. Мы женаты более двадцати лет, у нас трое детей-подростков. С самого начала нашей семейной жизни у нас были проблемы с общением, сексом, духовностью, воспитанием детей. Должна ли я развестись с ним?

Дорогая Жена тайного алкоголика! Писание дает одно, да, только одно основание для развода. Нигде в Писании я не обнаружила, что алкоголизм, сложности с общением или сексом, разные взгляды на воспитание детей являются достаточными

причинами для развода. Если ваш муж не совершил прелюбодеяние, у вас нет никаких оснований для повторного брака (см. Матф. 19:9).

Не отказывайтесь от брака с такой готовностью. Боритесь за него. Присоединитесь к группе Ал-Анон, получайте поддержку группы в понимании и общении с алкоголиком. Пройдите сами (и, возможно, ваши дети) специальную терапию. Прочтите книгу «Успешный брак» вместе с другими практическими книгами. Посетите семинар по вопросам брака. И, прежде всего, молитесь о том, чтобы Бог изменил вас.

Запомните, гораздо проще восстановить свой настоящий брак, чем пережить травму развода и попытаться построить новое будущее на руинах прошлого.

Некоторые пары имеют противоположные взгляды на то, как проводить досуг. Как сократить дистанцию между спортом и симфоническим оркестром?

Дорогая Ненси! У моего мужа роман, но не с женщиной, а со спортом. У нас постоянно есть билеты на футбол и баскетбол. Между играми и сезонами он смотрит спортивные мероприятия по телевизору. Во время бейсбольного сезона он играет в местной лиге. Он не обращает внимания на мои интересы. Если бы у нас были дети, он бы получил титул «Самый нерадивый отец года». Я пыталась поговорить с ним, но все напрасно. Я для него не более чем прислуга, домохозяйка и партнер по сексу. Муж сказал, что если меня что-то не устраивает, он может дать мне развод. Мы переживаем кризис, и я не знаю, как справиться с ним.

Дорогая Забытая жена! Я не оправдываю поведение вашего мужа, но позвольте помочь вам понять его. Писатель Уиллард

Харли в своей книге «Его потребности, ее потребности» называет досуг второй по значимости потребностью мужчины, второй после потребности в сексуальном удовлетворении. С самого детства мальчикам нравится играть в компаниях и участвовать в разных мероприятиях. Девочкам же с самого детства нравится общаться, для них это является доказательством близких отношений. Мальчики предпочитают больше активности, меньше разговоров.

Взрослый мужчина ожидает от своей жены, что она поможет удовлетворить его потребность в групповом отдыхе, он хочет проводить свой досуг вместе с ней. Интересуясь его увлечениями, она поддерживает в нем чувство близости и единства. Когда она делает что-то вместе с ним, он переживает те же эмоции, что и она после откровенного разговора.

Я очень сомневаюсь в том, что ваш муж пристрастился к спорту после того, как вы поженились. Очевидно, он интересовался спортом и раньше, когда вы встречались. И, возможно, в то время вы без жалоб присоединялись к нему. Вероятно, вы демонстрировали огромный интерес к спорту (может, притворялись, а может, и нет), чтобы доказать, какой идеальной женой вы будете. Он думал, что нашел женщину, которая любит то же, что и он. В вас он нашел такое понимание, как ни в какой другой женщине. Теперь же, после брака, вы возмущаетесь его интересом к спорту, у вас теперь другой распорядок. Справедливо ли это? Возможно, он не уделяет вам достаточно внимания, но вы также несправедливы по отношению к нему.

У мужчин и женщин обычно очень разные взгляды на то, как проводить досуг. Но женщины, упускающие возможность разделить со своим мужем его страсть, могут обнаружить, что, несмотря на все свои усилия и стремления, им так и не удастся создать близкие отношения со своим мужем. Такие женщины зачастую обвиняют во всем супруга, а сами при этом не считают необходимым проводить время вместе с ним и участвовать в интересующих его мероприятиях.

Если вы не научитесь приспособливаться и проводить досуг вместе со своим мужем, он будет делать это один или со своими друзьями. Это означает также, что вы не разделите с ним того, от чего он получает удовольствие. Если вы запретите ему интересоваться спортом, он будет тяготиться домом.

Поэтому приглашайте друзей смотреть вместе с вами спортивные игры по телевизору. Покупайте сезонные билеты на игры вместе с вашими друзьями. Надевайте свою бейсбольную кепку и болейте вместе с мужем. Заключите с ним пари. «Я пойду с тобой на соревнования. Пожалуйста, пойдем со мной на концерт симфонической музыки».

Если вы не признаете и не помогаете вашему мужу удовлетворить эту потребность, вы лишите себя возможности стать его лучшим другом и проводить досуг вместе с ним.

Один из многих компонентов высокоэффективного брака – вера в Бога. Что делать, если один супруг духовен, а другой – нет?

Дорогая Ненси! Я замужем за человеком, который не разделяет моих религиозных убеждений. Он не хочет ничего слышать о моей религии. Я вынуждена ходить в церковь одна. Я несу на себе полную ответственность за духовное воспитание наших детей. Иногда я чувствую себя очень одиноко, потому что мне не с кем поделиться своими духовными размышлениями. Иногда мне кажется, что было бы проще отказаться от моей веры. Это помогло бы моему браку.

Последнее время мой муж ведет себя так, будто ему нет до меня никакого дела, и я подозреваю, что он, возможно, полюбил другую женщину. У нас нет секса уже четыре года, и что бы я ни делала, я не могу порадовать его. Мой день рождения и день матери он оставляет без всякого внимания. Я настолько несчастлива и неудовлетворена своим браком, что подумываю о

том, чтобы завести мужчину на стороне. Мне очень тяжело не обращать внимания на окружающих мужчин. Мне просто хочется, чтобы кто-то любил меня и разделил со мной жизнь. Я очень много молюсь о том, чтобы Бог помог мне.

Дорогая Жена неверующего! Некоторые женщины убеждены в том, что они обязаны обратить своих неверующих мужей. С помощью уговоров, поучений, наставлений они пытаются заставить своих мужей ходить в церковь. Такой требовательный, «справедливый» подход является, возможно, таким же серьезным грехом, как и отчужденность вашего мужа от религии.

Итак, каково же решение? Оно заключается в принятии. Бог не возложил на вас ответственность за обращение мужа в вашу веру или изменение его любым другим способом. Ваши попытки только заставят его сопротивляться еще сильнее. Предоставьте это влиянию Святого Духа. Общая духовная основа делает брак более успешным, но это не является единственной определяющей здорового брака. Ваш муж не нуждается в ваших идеях и планах по усовершенствованию, но он нуждается в вашем принятии и поддержке.

Чтобы поддерживать дружбу с кем-нибудь, нам необходимо практиковать принятие. В отношении вашего мужа это значит принимать его таким, каков он есть, даже если он неверующий. Это значит любить его, несмотря ни на что, уважать его право принимать или отвергать религию, позволить ему относиться к религии так, как он считает нужным, даже если это отношение кардинально отличается от вашего.

Забудьте о том, чтобы отказаться от вашей веры. Это будет только временным решением, которое все равно приведет к краху. Сатана со временем одержит победу, так зачем давать ему такую возможность? Откажитесь от этой идеи. Если вы поймете, чем руководствуется ваш муж, то перестанете винить

себя за его поступки. Он поступал бы так, даже если бы был женат на ком-то другом. Не найдете решения своих проблем вы и в объятиях другого мужчины. Это только усугубит ситуацию и оставит вас с огромным чувством вины. Я получила письмо еще от одной женщины, которая пережила чудо со своим мужем. Это была одна из самых безнадежных и печальных историй, которые мне когда-либо доводилось слышать. Даже я чувствовала, что нет никакой надежды, потому что этот мужчина закрылся от нее на шесть недель. Казалось, что он совсем бесчувственный. Но когда она отдала свои проблемы Богу и последовала Его плану, она пережила чудо. Она изменила свое поведение и приняла своего мужа, результатом чего стали удивительные перемены.

Женщина, написавшая следующее письмо, близка к духовной смерти, потому что ее муж не хочет быть духовным лидером в семье.

Дорогая Ненси! Мой муж, с которым мы женаты уже восемь лет, совсем не духовен, хотя мы и ходим в одну церковь. Я очень несчастлива, и мои дети начинают замечать это. У нас нет того общения, которого мне бы хотелось. Мы разыгрываем большой спектакль перед церковью и нашими друзьями. Павел говорит: «Будьте довольны тем, что имеете», но мне бы хотелось, чтобы мой муж был более посвященным. Мне необходима в жизни мощная духовная сила, которая поддерживала бы меня. Я знаю, что люди могут меняться, когда Бог влияет на их жизни. Что мне делать, чтобы помочь мужу стать духовным лидером в семье?

Дорогая Несчастливая! Вы озвучили общую для многих женщин обеспокоенность. Многие мужчины, помимо вашего мужа, пренебрегают ролью духовного лидера в семье. Некото-

рые из них считают, что духовное лидерство в семье – прерогатива женщины, так же как рождение детей и приготовление ужина. Иногда они оправдываются тем, что ходят в церковь каждую неделю (обычно по настоянию жены), участвуют в церковных советах или произносят молитву благодарности за столом. Но подобная духовность недостаточна для жены, и она не сохранит семью в момент кризиса или когда дети станут подростками.

Есть еще один важный момент, который вам необходимо усвоить. Вы не несете ответственность за духовность вашего мужа или за его спасение. Вы ответственны только за свое собственное спасение. Не берите на себя ответственность за спасение мужа. Концепция принятия освободит вас от тяжелого бремени и изменит ваше отношение. Это также даст вашему мужу пространство для роста, так как ему больше не придется бороться с вашим неприятием и требованиями измениться. Не существует волшебного способа преобразования вашего мужа в духовного лидера семьи. Но неприятие с вашей стороны только усугубит ситуацию.

Если ваш муж отказывается проводить семейные богослужения, делайте это сами. Если представится возможность пригласить его присоединиться, вы можете сказать: «Дорогой, давай отправим детей спать и послушаем их молитвы» или «Не считаешь ли детям на ночь библейскую историю? Им нравится сидеть у тебя на коленях и слушать». Если он отказывается, сделайте это сами. Вы можете попросить кого-то из детей благословить пищу за столом, если муж не хочет делать этого. Если он зашел настолько далеко, что говорит детям: «Бога нет», вы можете позже объяснить им, что Бог есть, просто папа пока еще с Ним не знаком.

Необязательно демонстрировать перед ним, как вы молитесь или проводите семейное служение, чтобы доказать свою посвященность. Вместо этого пусть ваша жизнь будет немым свидетелем. Ежедневное изучение Библии и молитва сделают

вас достаточно мудрой для того, чтобы наилучшим образом использовать возникающие обстоятельства. Также вы можете найти партнера по молитве или консультанта, которые поддержали бы вас в трудные времена.

Преимущества духовного единства невозможно переоценить. Когда супруги не участвуют вместе в религиозных мероприятиях, может возникнуть множество проблем.

Дорогая Ненси! Когда мы с мужем поженились пять лет назад, в нем было нечто, что вызывало у меня беспокойство. Например, хотя мы принадлежим к одной конфессии, он не ходит регулярно в церковь вместе со мной. Его отец был таким же, и мой муж говорит, чтобы я не придиралась к нему, поскольку он не может вести себя иначе. Большую часть времени я грущу, и мой муж говорит, что он устал от моего подавленного настроения. Я подхожу к тому этапу, когда мне уже не хочется ничего делать ради него. Вы можете помочь мне?

Дорогая Грустная жена! Ваш муж может никогда не измениться. С этим может быть нелегко смириться, но чем скорее вы это сделаете, тем скорее научитесь получать удовольствие от жизни. Сейчас вы чувствуете жалость к себе. Я говорю это только для того, чтобы помочь вам понять себя. До тех пор, пока вы будете поглощены этими чувствами, у вас не будет почти никакой возможности восполнить потребности вашего мужа.

Вам необходимо ежедневно больше времени проводить с Богом и просить Божественной силы, чтобы пережить все многообразие возникших проблем. Брак — достаточно трудная вещь, даже когда оба супруга работают вместе над достижением взаимных целей. Когда же муж противится духовным убеждениям жены, ей необходимо приложить еще больше усилий, чтобы сохранить гармонию в доме.

После того как вы разберетесь со своим сознанием, я бы хотела, чтобы вы провели один эксперимент. Забудьте на неделю о своих нуждах и делайте все для того, чтобы удовлетворить нужды своего супруга. Готовьте его любимые блюда. Будьте инициатором сексуальных отношений с ним. Говорите ему о том, какой он чудесный и привлекательный, три раза в день семь дней в неделю. Каждый день демонстрируйте преимущества христианской жизни. Сделайте ваш дом раем для вашего мужа. При таком отношении дом может стать единственным раем, который ему доводилось видеть.

Ваши нынешние упреки и негативные эмоции отдаляют его от вас, так же как и от церкви. Вы не должны позволить, чтобы его поступки – делает он что-либо или не делает, ходит он с вами в церковь или нет – управляли вашим отношением к жизни. Вы сами управляете своим отношением и своими эмоциями. Пригласите Христа в ваше сердце, ваш разум и ваш брак. Особенно просите Его о том, чтобы Он устранил из вашего сердца негативный дух, а вместо него поместил любовь и принятие мужа, которого дал вам Бог.

Я молюсь о том, чтобы Бог даровал вам мудрость в поиске новых путей в отношениях со своим мужем, чтобы вы больше стремились удовлетворить его потребности, а не свои собственные, что и является основой истинной любви.

Истинная любовь подразумевает прощение. Следующее письмо иллюстрирует, насколько некоторые люди нуждаются в способности прощать.

Дорогая Ненси! Мы женаты восемнадцать лет, но шесть недель назад жена ушла от меня. Это заставило меня проанализировать свое собственное поведение. Я виноват во всем, начиная от лжи и воровства и заканчивая неверностью. Я не хотел, чтобы жена уходила от меня, и я скучаю по двум нашим

детям, но ее уход стал скрытым благословением, толчком, в котором я нуждался, чтобы начать работу над переменами в своей жизни. Моя жена еще не вернулась, но я работаю над тем, чтобы произвести на нее впечатление, дабы в конце концов она захотела вернуться. Я прочел все ваши книги. Идеи, о которых вы пишете, очень важны, и супружеские пары обязаны знать их. Я не сдаюсь, продолжаю бороться!

Дорогой Неверный! Я очень рада тому, что кризис вашего распадающегося брака и мои книги оказали такое воздействие на вашу жизнь. Боритесь до конца. Возможно, ваша жена еще не вернулась домой, но самое лучшее, что вы можете сделать, — позволить ей наблюдать за переменами в вашей жизни. Пусть она видит и знает, что вы уже не тот человек, от которого она ушла. Не докучайте ей этой информацией, пусть она слышит об этом от других и наблюдает за вашим спокойным поведением. Пусть она задумается о том, не совершила ли ужасную ошибку. Станьте настолько добрым и посвященным человеком, чтобы она осознала, как много потеряет, если оставит вас навсегда.

* * *

Я надеюсь, что эта глава открыла вам некоторые идеи, подтолкнула к размышлениям и вдохновила сделать ваш брак самым лучшим из возможных. Жизнь будет постоянно бросать вам вызов независимо от того, поженились ли вы недавно, находитесь ли на этапе воспитания детей или уже отпустили их во взрослую жизнь.

Каждая пара проходит через трудные времена. Счастливые браки появляются в результате кризисов, когда муж и жена работали над разрешением серьезных проблем прежде, чем эти проблемы превращались в необратимую катастрофу. Для этого

необходима командная работа, двое людей, которые любят, доверяют и уважают друг друга, которые полностью посвящены Богу и позволили Ему руководить их жизнью.

Решение каждой кризисной ситуации делает брак более крепким, более полноценным и более успешным, способным выстоять во все грядущие годы. Итак, переходите на каждый новый этап с энтузиазмом и уверенностью.

Будьте готовы к риску искренне открыться перед тем особенным человеком, с которым заключили брак. Основная причина, почему мы женимся и выходим замуж, состоит в том, чтобы разделить свою жизнь с любимым человеком.

В начале нашего супружества мы с Гарри столкнулись с многочисленными трудностями. Мы были молоды, наивны и не осведомлены о принципах супружеской жизни. У нас было чувство, будто мы брошены вместе на произвол судьбы решать самостоятельно наши проблемы, и у нас получалось не очень хорошо!

В то время как мы оступались и ошибались, Гарри учился и впоследствии приступил к служению. Мы ходили в церковь, читали Библию и делали все то, что ожидается от добропорядочных христиан, но все только ухудшалось.

Если бы не наша вера, возможно, мы бы все бросили с мыслью о том, что спасти нам нечего и лучше идти разными путями, а не «терпеть» друг друга и дальше. Но чем ближе мы подходили к реальности разрыва, тем больше думали о том, что можем обесславить свою Церковь и согрешить против Бога. Вера, в которой мы были воспитаны, не позволила нам разойтись. В конце концов, она стала стабилизирующим фактором.

Затем я начала изучать принципы, делающие брак более успешным. Бог меня вел, я следовала за Ним. Это было трудно, но перемены не заставили себя ждать. Сегодня мы сильны как никогда в нашей любви к Господу и друг к другу. Тогда

Гарри стал для меня моей гордостью и радостью и остается таким по сей день.

Что ожидает вас впереди, всецело зависит от вас. Вы можете остановиться там, где находитесь, или взглянуть ввысь. Вы можете сказать: «Господи, я не могу больше, я сдаюсь» или «Господи, я пойду туда, куда Ты поведешь меня». Успех не придет в результате только ваших собственных усилий, но многое может измениться, когда вы соедините свои усилия с Божественной силой.

Глава 2

Незнакомцы в ночи

Кажется, в последнее время хороший секс становится редким явлением, по крайней мере, так говорят некоторые статистические данные. Журнал «Newsweek» отметил появление синдрома яппи, характеризующегося сниженной сексуальной активностью. Также «U.S. News & World Report» заявил о том, что миллионы людей не удовлетворены сексуальной стороной их взаимоотношений.

Исследование с участием мужчин-христиан показало, что один из трех мужчин считает свою сексуальную жизнь неудовлетворительной, а один из двенадцати имеет серьезные претензии к удовлетворению своих сексуальных потребностей. При современном уровне разводов (соотношение разводов и браков равно 1:2) треть женатых мужчин, не удовлетворенных своей сексуальной жизнью, свидетельствуют о нарастающих проблемах в стабильности брака.

Однако, согласно исследованию «Секс в Америке», моногамные партнеры более всего удовлетворены сексом в своей жизни. Эпидемия неудовлетворенности может быть результатом нашего сложного и насыщенного образа жизни, а также убежденности в том, что хороший секс – явление случайное.

То, что мы видим по телевизору и в кино, поддерживает эту эпидемию. В кинофильме, когда двое людей испытывают друг

к другу непреодолимое влечение, в следующее мгновение они уже занимаются страстным сексом. Каждой паре хочется испытывать подобное наслаждение.

Считая, что хороший секс случается сам по себе, вы можете подумать, что если этого не случилось, значит, вы уже больше не любите друг друга. Однако поддержание полноценного сексуального опыта на протяжении десятилетий взаимной любви требует серьезных размышлений и усилий.

Многие женщины, только вступившие в брак, имеют высокие ожидания и очень низкий уровень знаний о сексе. Прочтем об этом.

Дорогая Ненси! Я замужем один год и девять месяцев и очень люблю своего мужа. Но мне необходимо получить ответы на некоторые вопросы о сексе. Мне казалось, что я всегда буду испытывать желание заниматься сексом и наслаждаться всеми его аспектами. Я представляла себе, что это будет происходить очень естественно и романтично. Мне казалось, что прелюдия так же восхитительна, как и оргазм. Но зачастую мне приходится прикладывать столько усилий, чтобы достичь нужного настроения, что я начинаю сомневаться, стоит ли игра свеч.

Я знала о том, что мой муж будет нежен, и он всегда нежен со мной. Он никогда не принуждает меня, создает романтическую обстановку с приглушенным освещением и свечами. Он включает мягкую музыку, готовит для меня ванную, делает массаж, понимает мои сигналы и всегда знает, что мне нравится. Он смотрит мне в глаза и очень заботится о моем удовольствии. После этого я ощущаю особенную близость со своим мужем: меня наполняет мир, уверенность, я чувствую себя любимой, удовлетворенной, единой со своим мужем. Но у меня сложилось ложное убеждение, что я всегда буду достигать

оргазма. Я разочарована тем, что так происходит не всегда. Также я думала, что каждый раз мы будем испытывать взаимный оргазм.

Хотя мой муж всегда нежен со мной, кажется, этого недостаточно. Я не испытываю потребности в сексе так часто, как он, и мне не нравится заниматься сексом, когда я не настроена на это. Я постоянно уговариваю себя: если мы будем продолжать, у меня появится желание. Обычно в итоге оно появляется, но мне не нравится постоянно думать о том, появится ли оно у меня на этот раз или нет, мне кажется это неестественным. Я чувствую себя так, будто лицемерю.

Дорогая Разочарованная жена! Ваше письмо свидетельствует о том, что вы выходили замуж без достаточной информации о физиологии секса. Вы, подобно многим, думали, что сможете мгновенно достичь сексуальной гармонии. Но суровая реальность состоит в том, что после брака требуется время, чтобы приспособиться друг к другу в сексуальном плане. Почему происходит так, что супругам настолько сложно общаться на тему, являющуюся самой волнующей для человечества? Когда вам что-то не нравится, скажите мужу об этом. Не ожидайте от него, что он прочтет ваши мысли.

Бог устроил мужской организм так, что возбуждение наступает от зрительного восприятия, т.е. мужчины возбуждаются быстрее, чем женщины. Женщины возбуждаются посредством эмоциональных факторов, что занимает больше времени. В среднем, женщине необходимо пятнадцать-двадцать минут для того, чтобы достичь максимального уровня сексуального желания. Но нет ничего аномального в том, что ей может потребоваться тридцать-сорок минут, а для неопытной невесты – еще больше. В конце концов, зачем спешить?

Взаимный оргазм, когда оба партнера достигают кульминации одновременно, вовсе не обязателен. Гораздо важнее, что вы оба

испытываете оргазм, вы оба получаете удовольствие, и этот опыт возрождает вашу любовь друг к другу. Большинство пар считают приемлемым, когда муж вначале доводит до оргазма жену, а затем вскоре достигает кульминационной точки и сам. Таким образом, каждый участвует и разделяет удовольствие супруга.

Очнитесь, девушка! У вас чрезвычайно романтичный муж, который нежен с вами, любвеобилен, заботится о вашем удовлетворении. Дайте себе больше времени для того, чтобы научиться и адаптироваться к сексу в браке. И каждый день благодарите Бога за своего мужа, который так много делает для вашей сексуальной жизни.

Многие мужчины хотят создавать атмосферу бурной страсти. Некоторым это не всегда удается.

Дорогая Ненси! Я женат уже семь лет и очень люблю свою жену. Но я сексуально неудовлетворен. Да, она занимается со мной сексом, но весьма неохотно. Я уверен, что в большинстве случаев она достигает оргазма или, по крайней мере, очень хорошо имитирует его. Мне кажется, в наших сексуальных отношениях чего-то недостает, чего-то, чего я страстно желаю. Но я не могу понять, чего именно. Может быть, что-то не так со мной? Или, может быть, с ней? Или это нормальная ситуация для пар, состоящих в браке столько, сколько мы?

Дорогой Стремящийся к чему-то большему! То, что вы описываете, может быть «нормальным» для многих пар, но секс в браке не должен быть таким. Я думаю, вам необходимо больше узнать о том, чего хочет женщина от своего мужа, чтобы с готовностью и желанием отвечать на его сексуальную инициативу.

Женщина отвечает своему мужу прямо пропорционально его способности восполнить ее эмоциональные потребности. Если

вам не удастся создать такую атмосферу, в которой у вашей жены возникло бы сексуальное желание, вы можете лишиться себя удовольствия, которое так необходимо для вашего счастья. Вы удивляетесь, как она может говорить, что любит вас, и при этом отказывать вам в том, в чем вы нуждаетесь больше всего. Но когда что-то не ладится в сексуальном плане, обратите внимание прежде всего на себя. Количество фригидных и равнодушных жен не так велико по сравнению с количеством мужей, не способных восполнить потребности своих жен.

Большинство мужчин не понимает, что занятие любовью является глубоко эмоциональным переживанием для женщины. Она возбуждается от количества романтической любви, продемонстрированной ее мужем в течение дня, и считает каждый половой акт проявлением глубокой любви и искреннего участия в ее жизни. Если же муж воспринимает сексуальную жизнь как само собой разумеющееся, она может чувствовать себя глубоко оскорбленной и обиженной. Он может считать постоянные проявления любви ненужными и показными, но она так не думает. Она нуждается в повторяющихся заверениях в любви не ради кокетства, а потому что женщины инстинктивно уходят от сексуального контакта, лишенного любви и обожания.

У женщины есть особенная потребность в уважении как личности. Если она не будет чувствовать, что муж принимает ее индивидуальность, она не сможет насладиться любовью с ним. Поскольку ее самоуважение тесно связано с ее сексуальным удовлетворением, она будет искать заверения там, где чувствует себя неувереннее всего. Восполняете ли вы эту потребность?

Если ваша жена чувствует себя некрасивой, она не сможет отвечать вам без смущения. Застенчивый человек с глубоко укоренившимся чувством неполноценности будет точно так же вести себя в сексуальной жизни, и наоборот, уверенный в себе, эмоционально здоровый человек, вероятнее всего, будет иметь полноценную сексуальную жизнь. Бывает ли так, что вы

дразните свою жену, пусть даже в шутку, по поводу маленькой груди, слишком худых ног или полноты? Если да, это приведет к неловкости и зажатости в сексе, и вы можете никогда не увидеть ее обнаженной.

Женщине вовсе не обязательно каждый раз достигать оргазма, чтобы насладиться сексом. Многие женщины занимаются сексом и чувствуют себя вполне удовлетворенными, даже если они и не испытали кульминационного момента. Никогда не настаивайте на том, чтобы ваша жена достигла оргазма. Подобное насилие может подтолкнуть женщину к одному из двух неправильных решений. Она может или полностью утратить интерес к сексу, или начать имитировать оргазм. Большинство мужчин презирают последнее. Как говорит доктор Добсон: «Как только женщина начинает блефовать в постели, уже нет никакой возможности остановиться. Теперь ей все время придется убеждать мужа в том, что она получает удовольствие от путешествия, в то время как ее машина все еще в гараже».

Женщинам необходимо слышать определенные слова и испытывать определенные эмоции, прежде чем они смогут эмоционально реагировать в спальне. Муж, который ожидает, что он может просто войти в спальню, а его жена уже готова к сексу с ним без всякой подготовки, ничего не понимает в женской сексуальности. И, вопреки традиционному убеждению, женщины тоже хотят разнообразия и воображения в сексе. Мужчина, который инициирует секс в одно и то же время, в одном и том же месте и в одной и той же позиции, не обладает воображением. Если он хочет, чтобы его жена всегда получала удовольствие от секса с ним, ему необходимо создавать разнообразие в их сексуальной жизни.

В большинстве своем мужчины инициируют секс, а женщины реагируют. Но женщинам нужно реагировать на что-то. Даже замкнутая женщина может стать отзывчивой, если ее муж будет обращаться с ней нежно, мягко, терпеливо и творчески.

Вы ищете способы улучшить вашу сексуальную жизнь. Вы на правильном пути. Внимательно прочтите и подумайте над моими рекомендациями. Измените то, что нужно изменить. Что может быть для мужчины более волнующим и ответственным, чем усовершенствование его сексуальной жизни? Вы можете стать лучшим возлюбленным или даже самым лучшим, если будете работать над собой. Успеха вам!

Прочитав о следующей проблеме, вы можете понять разочарование мужчин.

Дорогая Ненси! Три дня назад мой муж склонил меня к сексу. В разгар сексуального акта он настолько рассердился, что наговорил мне множество обидных вещей. Он назвал меня фригидной, сказал, что он устал от моего холодного и пассивного отношения к сексу. Он угрожал мне, требуя изменить мое отношение к сексу.

Я три дня плакала. Теперь, когда я выплакала все слезы, я начинаю задумываться об этом. Возможно, он прав. У моих родителей было очень негативное отношение к сексу. До замужества я знала только то, что секс – это «плохо», что о нем не принято говорить и что им нужно заниматься только затем, чтобы иметь детей. Я боюсь открыться навстречу сексуальному удовлетворению. Может быть, настало время изменить что-то. С чего мне начать?

Дорогая Фригидная жена! Я рада слышать, что вы желаете изменить что-то в своем отношении к сексу. Итак, приступим. Единственная составляющая сексуального опыта, которая доставляет мужчине большее наслаждение, чем эякуляция, – это удовлетворение, которое он получает от любящей его жены, когда она находит его сексуально привлекательным. Очевидно, вы не считали творческий подход и отзывчивость ответственностью женщины

в сексе. Возможно, вы удивитесь, но одно проведенное мною исследование показало, что 65% мужей ожидали большей заинтересованности, отклика и креативности от своих жен. И только 35% были удовлетворены существующим положением вещей.

В то время как эмоциональные проявления любви вызывают желание у вас, ваш муж в большей степени и быстрее возбуждается посредством визуального рецептора. Мужчины любят смотреть на женское тело. Они заводятся от одного взгляда на обнаженную или частично обнаженную женщину, и они вовсе не «грязные похотливые создания» только потому, что они так устроены. Мужчины реагируют подобным образом, потому что Бог создал их такими. Что вы надеваете на ночь? Фланелевую пижаму? Растянутую ночную рубашку? Выцветший купальный халат? Даю вам небольшое задание. Вам вовсе не обязательно разгуливать в прозрачном negligee и на высоких каблуках, но я рекомендую вам пополнить ваш гардероб новыми красивыми ночными рубашками разных цветов и длины. (Ни один муж никогда не жаловался на подобные расходы!)

И следите за тем, чтобы достаточно отдыхать. Усталость — огромное препятствие на пути к женской заинтересованности в сексе. Конечно, после восемнадцатичасового рабочего дня вы меньше всего думаете о сексе. Расставьте свои приоритеты таким образом, чтобы секс не остался на последнем месте. Боритесь с побуждением начать последний проект в 9 часов вечера. Отведя сексуальной стороне вашего брака надлежащее место, вы найдете и время и силы для нее.

Также советую вам прочесть часть 6 «Как предотвратить охлаждение в браке» в книге «Успешный брак», книги «Брак» Тима и Беверли Ла Хей и «Дар секса» Клиффорда и Джойс Пеннер. Мужчины должны лидировать в инициировании разнообразия в занятиях любовью, но женщины должны приветствовать и принимать эти усилия, иначе все будет напрасно. Вы также можете задействовать свое воображение.

Мудрый Соломон сказал: «Непрестанная капель в дождливый день и сварливая жена – равны: кто хочет скрыть ее, тот хочет скрыть ветер и масть в правой руке своей, дающую знать о себе» (Прит. 27:15, 16). Ворчание имеет такой истощающий эффект, что может убить любовь, а также сексуальное желание.

***Дорогая Ненси!** Мы с мужем женаты всего семь месяцев, однако не занимались любовью уже четыре недели. Нам обоим по двадцать два года. Когда я пытаюсь поговорить с ним об этом, он отвечает: «Ты умеешь только ныть». Кажется, последнее время между нами нет мира, мы постоянно спорим. Мне бы так хотелось иметь близкие, нежные отношения с мужем. Что мне делать?*

Дорогая Ворчливая жена! Ворчание – это то, над чем вы можете работать самостоятельно. Когда мужчина жалуется на то, что его жена постоянно чем-то недовольна, зачастую она бросает в ответ: «Это не так! Я никогда и слова не произношу. Он все придумывает!» Она не понимает, что недовольство и ворчание связано со словами в такой же степени, как и с их отсутствием. Мое любимое определение ворчания звучит так: «Ненужное повторение известных фактов». Но здесь мы опять обходим вопрос стороной. Обычно ворчание – это больше отношение к чему-либо, а не произнесенные слова.

Мне кажется, ваш муж говорит: «Я не чувствую, что ты любишь меня. Ты все время пытаешься изменить меня. Ты не даешь мне покоя. Когда я прихожу домой, я никогда не чувствую, что ты принимаешь меня таким, какой я есть. Я не могу расслабиться в твоём присутствии. Ты все время судишь меня».

Внимательно прочтите эти слова и подумайте, делаете ли вы что-нибудь из этого. Принятие может быть фактором, оказывающим влияние на все остальное в браке. Вы оба молоды. Учитывая те трудности, с которыми вы уже столкнулись, от вас

обоих потребуется особая зрелость для спасения вашего брака. Вы женаты только семь месяцев, а у вас уже не все хорошо. Что же будет через семь, семнадцать или двадцать семь лет, если дела будут идти так же, как сейчас? Не останется ничего. Мужчинам не нравится общаться с женщиной, которая постоянно недовольна и ворчит. Если ваш муж будет чувствовать себя любимым, он захочет проводить с вами больше времени.

Определенно, с браком что-то не так, если мужчина четыре недели не хочет секса, особенно новобрачный, которому всего двадцать два года! Проблема состоит не в сексуальных отношениях как таковых, а в том, как вы относитесь друг к другу. Возможно, он видит в вас мать. Роль матери не будет способствовать его взрослению. Ему необходима любящая жена, которая восхищается им и поддерживает его.

Ваши постоянные ссоры свидетельствуют о том, что в вас обоих накапливается гнев и враждебность. Вы оба нуждаетесь в помощи, причем нуждаетесь в ней сейчас! Найдите опытного христианского консультанта, начните работать вместе с ним, пока ваши отношения не стабилизируются. Если ваш муж не хочет идти, идите сами. Когда он увидит перемены в вашем поведении, возможно, он тоже захочет что-то изменить.

Брак создан не для детей. Он требует самоконтроля и безусловной любви. Вы можете научиться этому и быть счастливыми друг с другом. Откройтесь навстречу этому знанию, чтобы Святой Дух смог проникнуть в вас и сделать Свое дело.

Давайте проанализируем, что стало причиной потери сексуального желания у женщины, написавшей следующее письмо.

Дорогая Ненси! Мне тридцать три года, я мать троих детей, и у меня большие проблемы с сексом. Или, правильнее сказать, моя проблема заключается в том, что у меня нет же-

лания заниматься сексом. Я очень люблю своего мужа, и между нами нет серьезных проблем, кроме этой. Но секс – это последнее, о чем я думаю после восьмичасового рабочего дня, приготовления еды для семьи и заботы о детях. У меня НЕТ, и я именно это имею в виду, у меня НЕТ сексуального желания. Я бы легко могла вообще исключить его из своей жизни. Когда я отказываю мужу, он выбегает из спальни, и все заканчивается тем, что я как-то пытаюсь уладить возникшую ситуацию, чтобы не ложиться в постель рассерженными друг на друга. Потом я чувствую себя виноватой, что не отвечаю своему мужу так, как раньше. Когда же я уступаю ему, будучи не в настроении, я раздражаюсь.

Дорогая Женщина без настроения! Во-первых, поговорите со своим доктором. Только он скажет вам, не понизился ли у вас уровень эстрогенов, что может быть причиной потери вами интереса к сексу. Проверить это не помешает.

Однако я больше склонна относить вашу проблему к стрессу. Для того чтобы иметь сексуальное желание, необходимо иметь в наличии сексуальную энергию. Сексуальное желание отличается от сексуального возбуждения. Возбуждение происходит в результате стимулирования тела, сексуальное желание проявляется в нашем сексуальном либидо. Если вы направляете всю свою энергию в другое русло: на работу, воспитание детей, уборку дома, – для сексуального влечения остается совсем немного.

Сексуальное желание появляется благодаря энергии, полученной в результате правильного питания, физических упражнений и сна. Люди, живущие насыщенной деловой жизнью, могут никогда не иметь достаточного количества времени и энергии, чтобы ощутить сексуальное желание. Чтобы решить эти проблемы, вам необходимо правильно питаться, выполнять физические упражнения и спать. Также вам необходимо избавиться от некоторых составляющих, засоряющих вашу жизнь.

Для начала выключите телевизор. Исключите внешние раздражители, отнимающие время у вашего брака. Возможно, вам даже придется сократить свои церковные обязательства.

Ваша проблема достаточно серьезна, и я со всей уверенностью рекомендую вам с целью возрождения былой любви поехать вместе в отпуск, где вы сможете все время посвятить возвращению утраченной близости. Этот отпуск должен принадлежать только вам двоим. Не берите с собой детей. Если вам кажется, что у вас нет времени или денег на это, позвольте мне напомнить: если бы у кого-то из вас был роман на стороне, время бы нашлось. Все дело в приоритетах. Вы можете воссоздать те романтические моменты, которые были между вами, когда вы только встречались, и возродить желание, которое испытывали друг к другу.

Я слышу в вашем письме отчаяние и изнеможение. Оставьте позади все пустые переживания, занявшие место сексуального желания. Вы ведь не хотите лишиться хорошего брака и любимого мужа. Восстановив сексуальное желание, вы сможете планировать время для регулярной физической близости. И запомните: даже если вы не каждый раз испытываете оргазм, вы все равно из любви к мужу можете позволить ему заниматься любовью с вами. И вы даже можете получать от этого удовольствие!

Полноценные супружеские отношения включают в себя общение и взаимную нежность. Когда один из супругов закрывается, это очень угнетает другого.

Дорогая Ненси! У нас с мужем сексуальные проблемы, которые я частично связываю с недостатком общения между нами. Когда возникают какие-либо неприятности, он всегда умалчивает о них. Он редко прикасается ко мне, кроме моментов интимной близости, и затем удивляется, что у меня нет

желания. Я говорила ему о том, как трудно преодолеть такую отчужденность. Когда я обнимаю его, чтобы сблизиться с ним, он остается в моих объятиях на секунду, а затем уходит. У него высокая потребность в сексе, но я уже готова сдаться и думать о разводе.

Дорогая Жена, мечтающая о прикосновениях! Вашу проблему с общением решить сложнее, чем проблему с сексом. Во-первых, ваш муж должен осознать, что проблема на самом деле существует. Мы не будем менять что-либо там, где мы не видим проблем. Молитесь о том, чтобы Святой Дух наставил вас, что вам нужно делать. Затем прочтите мою книгу «Как общаться с партнером». Глава 5 «Приступы гнева: как справиться с конфликтом» является ключевой. Если он отказывается читать, вы можете прочесть некоторые ключевые разделы вслух. Святой Дух может использовать этот материал и помочь ему увидеть, что в отношениях между вами существуют определенные трудности, которые сказываются на сексуальной жизни.

Мужчины зачастую не понимают необходимости в несексуальных прикосновениях за пределами спальни. На своих семинарах я рассказываю мужчинам, что женщину больше всего возбуждают две вещи: прикосновения и слова. Я учу мужчин оказывать женам внимание в течение дня посредством нежных прикосновений, поглаживаний и объятий, держать их за руку во время прогулок или во время езды в машине. Я подчеркиваю: если он прикасается к ней исключительно в тех случаях, когда хочет сексуальной близости, она начнет думать, что каждое объятие или прикосновение означает приглашение в постель, и будет сопротивляться этому. Именно на этой отметке вы находитесь сейчас.

Не думайте о разводе. Развод – это мучительно долгий процесс, ведущий к двум разбитым жизням и депрессии. Извне это может казаться несложным. Многие тешат себя иллюзиями, что

другие отношения будут лучше, что они смогут решить свои проблемы. Но самое главное решение состоит в том, чтобы разобраться вначале в самом себе, чтобы самому не быть источником проблем. Не сдавайтесь!

Не кажется ли вам знакомым следующий вопрос?

Дорогая Ненси! Мой муж – хороший человек и прекрасный отец для наших детей. В большинстве аспектов он замечательный, но нечто в нем раздражает меня настолько сильно, что отражается на нашей сексуальной жизни. До того как мы начинаем заниматься любовью, он обнимает и целует меня, говорит, как сильно любит меня, но когда мы заканчиваем, он переворачивается на другой бок и мгновенно засыпает. Я чувствую себя просто использованной вещью, от которой он стремится поскорее избавиться. Я не могу понять, в ком проблема: в нем или во мне?

Дорогая Непонимающая! После сексуальной кульминации мужской организм обычно резко возвращается к нормальному уровню покоя. Поэтому они чувствуют себя расслабленными и готовыми ко сну. Женскому же организму обычно требуется для этого десять-пятнадцать минут. Для женщин оргазм означает не окончание физической близости, а просто переход в следующую фазу, известную как «послевкусие». Когда я проводила опрос, женщины делились со мной своими чувствами: «Мне бы хотелось, чтобы мой муж не засыпал так скоро после близости», «Мне бы хотелось, чтобы он обнимал и целовал меня после секса», «Мне бы хотелось, чтобы он был так же нежен после оргазма, как и до него», «Мне нравится ощущать его рядом после секса».

Чтобы объяснить ему ваши потребности, сыграйте с ним в игру «Поговорим об этом: сексуальные отношения». Смысл игры состоит в том, чтобы произносить незаконченные предложе-

ния, которые помогут начать разговор на сексуальные темы. Вот некоторые примеры: «Когда я была ребенком, я узнала о сексе нечто интересное...», «Самая лучшая прелюдия для меня – это...», «Когда я говорю с тобой о сексе, я чувствую...», «Самый лучший сексуальный опыт с тобой был, когда...», «Когда мы занимаемся любовью, больше всего мне нравится...». Здесь перед вами открывается множество возможностей. Скажите ему о том, что вам хотелось бы подольше быть в его объятиях после секса. Рекомендую вам прочесть главу 7 «Сексуальные отношения» из моей книги «Как общаться с партнером».

Одно предостережение: чувство собственного достоинства никогда не бывает столь уязвимым, как в спальне. За закрытыми дверями сокрыто множество возможностей доказать своему супругу, что он любим, значим и привлекателен. Фразы типа «Вчера ночью ты была непревзойденна» или «На шкале от одного до десяти ты бы получил отметку одиннадцать как любовник» заставят вашего партнера поверить в свою сексуальность. Сексуальные комплименты на самом деле работают на вас, так как они поощряют вашего мужа соответствовать вашему мнению о нем. Итак, поместите свою просьбу где-то между парочкой комплиментов. Это укрепит сексуальную связь между вами.

Женщине, написавшей следующее письмо, нужно научиться терпению и пониманию, а также подробно ознакомиться с физиологией своего партнера, чтобы разрешить возникшую между ней и ее мужем проблему.

Дорогая Ненси! Мне девятнадцать лет, а моему мужу двадцать один. Мы женаты семь месяцев. У нас уже возникли сексуальные проблемы, и я не знаю, что с этим делать. Мой муж настолько быстро эякулирует, что я не успеваю получить никакого удовольствия и постепенно теряю интерес к сексу вообще. На сегодняшний день у нас не было секса целый месяц, и

я очень рассержена на него. Что произойдет с нами, если так будет продолжаться и дальше?

Дорогая Теряющая интерес к сексу! Контролирование эякуляции должно быть естественным, простым и добровольным. Если это не так, сексуальная жизнь супругов может быть нарушена или даже уничтожена. Хотя преждевременная эякуляция (ПЭ) – это, главным образом, проблема мужчины, она требует совместных усилий для ее преодоления. Хотя это излечимо, не ждите мгновенного результата. Вашему мужу придется научиться новым привычкам, а это требует времени. Ему необходимо будет признать эту проблему, а вам – проявить терпение и понимание. Упреки в его адрес только обострят его чувство неполноценности и усугубят ситуацию в целом.

Существует два основных метода работы с ПЭ. Первый – это «техника сжатия» Мастерса и Джонсона, а второй – процедура «стоп/старт», которая мне кажется более эффективной и о которой я писала в своей книге «Успешный брак».

Бог создал сексуальные отношения для того, чтобы они приносили удовольствие. А как быть человеку, который не испытывает сексуального удовлетворения?

Дорогая Ненси! В книге «Успешный брак» вы цитируете результаты одного исследования, шокировавшего мир открытием: «Религиозные женщины – наилучшие жены во всех отношениях». Меня это не касается. Я ходила в церковь всю жизнь и считаю себя посвященной христианкой. Но за все двенадцать лет брака, имея троих детей, я ни разу не испытала оргазма. Меня это не очень беспокоит, но для моего мужа это камень преткновения на пути к его сексуальному удовлетворению. Мой доктор обследовал меня и не обнаружил какой-то либо клинической причины отсутствия оргазма.

Дорогая Жена, не испытывающая оргазма! Не так много лет назад женщины, подобные вам, были оставлены один на один с проблемой сексуального разочарования. Но те дни уже в прошлом. Исследования доказали, что все женщины способны испытывать оргазм, в том числе и вы. Слово «фригидная» более не используется по отношению к женщинам, не испытывающим оргазма. Более показательным является слово «предоргазменная», поскольку оргазм для женщины является опытом приобретаемым. Это означает, что вы просто пока не научились достигать оргазма. Конечно же, ни одна жена, включая вас, не должна соглашаться на меньшее. Это зависит от вас и вашего мужа.

Ваш оргазменный отклик тесно связан с вашим восприятием самой себя. Негодование, горечь, ложь и усталость воздвигают барьеры. Это осложняет, если не делает невозможным, ваш отклик мужу. Наш самый важный орган, отвечающий за сексуальное удовлетворение, – мозг. Для того чтобы вы были сексуально удовлетворены, ваш мозг должен приказать: «Полный вперед!».

Вы можете помочь себе приобрести более позитивное отношение, прочитав такие книги, как «Дар секса» Клиффорда и Джойс Пеннер и «Брак» Тима и Беверли Ла Хей. Они помогут вам в понимании многих вещей. Если же нет – обратитесь к своему доктору.

Вы можете повысить уровень сексуального наслаждения и, возможно, достичь оргазма, тренируя лонно-копчиковую (ЛК) мышцу. В 1940 году доктор Арнольд Кегель, специалист по женским сексуальным расстройствам, случайно открыл, что упражнения по укреплению ослабленной мышцы мочевого пузыря также повышают уровень сексуального удовлетворения у женщин. Упражнения Кегеля не только устранили проблему в мочевом пузыре у одной из его пациенток, эта пациентка также впервые за пятнадцать лет брака испытала оргазм. Популярные отчеты подтверждают открытие Кегеля, и многие врачи исполь-

зуют его упражнения для улучшения сексуальных реакций их пациентов.

ЛК мышца находится между ногами и тянется от передней части до задней, образуя своего рода петлю. Она поддерживает шейку мочевого пузыря, нижнюю часть прямой кишки, канал деторождения и нижнюю часть вагины. У двух из каждых трех американских женщин эта мышца ослаблена и провисает, что приводит к сексуальным нарушениям.

Упражнения Кегеля по укреплению ЛК мышцы состоят из серии сокращений, которые вначале необходимо выполнять во время мочеиспускания. Если оно прерывается, значит, сокращается ЛК мышца. Научитесь управлять этой мышцей – сможете делать это упражнение в любое время. Определите, сможете ли вы найти и сократить мышцу, отвечающую за мочеиспускание. Если нет, попробуйте, сидя на унитазе, испускать чайную ложку мочи за один раз (измерять нет необходимости!).

Я советую женщинам представлять, будто у них там лифт, который должен подняться на пятый этаж. Пока я считаю до пяти, женщины сжимают и поднимают эту мышцу. На счет «пять» они расслабляют ее в ожидании следующего этапа. Затем начинают следующее сокращение. Они повторяют этот процесс до тех пор, пока не выполнят необходимое количество сокращений. Начните с пяти-десяти сокращений шесть раз в день в течение недели. Через шесть недель увеличьте количество ежедневных сессий до пятидесяти. Уже через три недели вы заметите перемены в своей сексуальной жизни. Через шесть-восемь недель вы сможете поддерживать мышечный тонус, выполняя лишь небольшое количество упражнений.

Укрепление ЛК мышцы приведет к улучшению тонуса мышц вагины, растянутых из-за рождения детей. Растянутые мышцы вагины значительно сокращают чувствительность обоих партнеров. Сжатие этих мышц во время полового акта усилит наслаждение. Займитесь этими упражнениями, и вы увидите, как

можно использовать то, что создал Бог для вашего с мужем удовольствия.

Да, я утверждаю: «Девушки-христианки в постели лучше». Согласно данным исследований, религиозные женщины чаще испытывают оргазм, наиболее сексуально удовлетворены и активны. Эти женщины воспринимают секс как дар от Бога. Такое восприятие дает им свободу наслаждаться сексом. Немногие женщины-христианки видят в сексе нечто греховное или грязное.

Вы сказали, что не считаете отсутствие оргазма серьезной проблемой. Но это, несомненно, важная часть жизни вашего мужа. Бог сделал это сильное желание частью природы мужчины. И Бог предопределил Своей семье здесь на Земле наслаждаться сексом. Когда женщина отказывает своему мужу в этом удовольствии, муж становится неудовлетворенным и несчастным. Я могу понять, почему ваш муж никогда не получает удовольствия от секса.

Если доктор объявил вас физически способной испытывать оргазм, я надеюсь, что вы научитесь по-другому относиться к вашей сексуальной жизни с мужем. Бог создал секс и благословил брачные отношения. Если вам не удастся решить проблему собственными силами, я советую вам обратиться к профессиональному консультанту. Также рекомендую вам прочесть мою книгу «Успешный брак». Кроме того, существуют упражнения, помогающие достичь оргазма. Если у вас возникнут с ними некоторые сложности, обратитесь к гинекологу. Я уверена: вы сможете изменить течение своей жизни и своего брака.

Могут ли воспоминания о предыдущих негативных опытах иметь какое-либо отношение к настоящим проблемам?

Дорогая Ненси! Я женщина, которой больше тридцати лет и которая совершенно не желает никакого секса. Имеет ли это

какое-то отношение к гормонам, или, возможно, это связано с тем, что надо мной надругались, когда мне было пять лет?

Дорогая Женщина, не испытывающая желания к сексу! Возможно, вы принадлежите к 2% женщин, которые совершенно невосприимчивы к сексу. Чтобы убедиться в том, что отсутствие желания не вызвано гормональным дисбалансом, проверьтесь у врача. Однако отсутствие сексуального желания, вероятнее всего, связано с упомянутым вами негативным опытом. Консультировались ли вы по этому поводу и работали ли над данной травмой? Эту проблему устранить не так-то легко, особенно если вы скрывали ее долгие годы. Но, независимо от того, как долго существует проблема, все же стоит приложить усилия и разрешить ее, а не безуспешно пытаться ее похоронить. Пока вы не пройдете интенсивный курс терапии, вы все так же будете бороться с ней.

На основании вашего письма я делаю вывод, что вы готовы начать действовать. Прочтите книгу «Израненное сердце». Также настоятельно рекомендую обратиться с христианскому консультанту, лучше всего женщине, специализирующейся на случаях сексуального насилия. Сейчас существует множество консультантов, специализирующихся в этой области. Также, возможно, вам помогут молитвы человека, которому вы доверяете и который понимает принцип действия ходатайства. Пусть он молится о вашем исцелении. Да благословит вас Бог в вашем исцелении.

Может ли жена вернуть утраченные сексуальные ощущения? Прочтем об этом.

Дорогая Ненси! У нас с женой были прекрасные сексуальные взаимоотношения первые два года брака. Но в последнее время она не позволяет мне даже поцеловать ее или прикоснуться к

ней. Я пытался поговорить с ней об этом, но она не хочет обсуждать эту тему. Я в недоумении, что делать дальше.

Дорогой Недоумевающий! Вам с женой крайне необходимо глубокое консультирование на тему причин возникшей проблемы. Божий план относительно брака подразумевает здоровые, полноценные сексуальные взаимоотношения. Когда один из супругов отказывается в этом, значит, что-то идет не так. Если вы не решите эту проблему в ближайшем будущем, вашему браку грозят серьезные неприятности.

Поскольку я обучала и консультировала тысячи женщин в течение многих лет, то могу попытаться предположить, чем вызвана данная проблема. Когда женщина не позволяет мужу прикоснуться к ней или поцеловать, я тотчас начинаю допускать, что либо она рассержена на мужа, либо, возможно, в детстве подверглась сексуальному насилию. Может быть, ваша жена успешно умалчивала об этой проблеме или хранила глубоко в себе донныне. Но что-то извлекло на поверхность воспоминания, которые она отчаянно пыталась вытеснить. Зачастую женщины предают забвению подобные воспоминания на десять или даже двадцать лет, прежде чем решаются посмотреть им в лицо. Говорила ли она вам когда-нибудь о случае сексуального насилия? Отец? Отчим? Брат или сводные братья? Дядя?

Вы не владеете необходимыми инструментами для решения этой проблемы. Обязательно обратитесь к консультанту. Если она откажется идти, обратитесь за помощью к доктору. Расскажите ему все обстоятельства. Доктор может убедить жену обратиться к консультанту.

При поиске консультанта по вопросам сексуального насилия обратите внимание на три критерия: а) консультант должен быть верующим, посвященным христианином; б) он должен специализироваться на вопросах сексуального насилия; в) в большинстве случаев консультантом должна быть женщина.

Женщины, пережившие сексуальное насилие, редко хорошо относятся к мужчинам вообще, а тем более к мужчинам, изучающим эту сторону их жизни. Не теряйте времени на поиски консультантов, не соответствующих этим критериям.

Эта пара столкнулась не с одной проблемой.

Дорогая Ненси! Мне тридцать пять лет, а моему мужу тридцать восемь. Мы женаты двенадцать лет, у нас четверо детей. Мой муж очень жесткий, холодный и властный. Он постоянно унижает меня, называет «дочерью сатаны» и так далее. Он никогда не проявляет никаких нежных чувств по отношению ко мне и не позволяет мне обнимать или целовать его, когда он возвращается с работы. Но таким же жестким, холодным и властным образом он требует секса каждый день, с тех пор как мы поженились. Это всегда должно происходить днем, независимо от того, идет дождь или светит солнце, лето на дворе или зима. Я никогда не испытываю оргазма, и для него это огромное разочарование, поскольку его первая жена была очень сексуальна. Недавно доктор прописал ему некоторые лекарства, стабилизирующие кровяное давление, и теперь у него возникли проблемы с эрекцией. И во всем он обвиняет меня. Я просто измученная жена.

Дорогая Измученная жена! Если ваш муж настолько неотзывчив, холоден и равнодушен и в то же время настолько требователен, как вы описываете, тогда неудивительно, что вы измучены. Надеюсь, у вас появилась отдушина, когда родились ваши дети! Несомненно, вашему мужу нужна помощь. Если вы пытались поговорить с ним, но он отказывался слушать, пришло время попробовать «последний ультиматум», о котором я пишу в своей книге «Как общаться с партнером». Изложите в письменной форме все перемены, которые должны произойти

в вашем браке, чтобы он не распался. Приготовьте и соберите чемодан по этому случаю, чтобы муж понял, что вы абсолютно серьезны. Ему необходимо консультирование, чтобы прекратить словесное насилие и научиться контролировать свой властный характер. В сексуальном плане ему необходимо понять, что женщина отвечает мужчине прямо пропорционально его способности восполнять ее эмоциональные потребности. Он не понимает этого, так как не создает такой атмосферы, в который вы отвечали бы ему; он лишает себя сексуального удовольствия, так необходимого ему для счастья.

Ваш муж страдает от эректильной дисфункции. Для многих мужчин это влечет за собой такой психологический стресс, что в данной ситуации любые разговоры, даже с людьми, которым он доверяет, могут быть затруднены и смущать его. В решении данной проблемы наблюдается значительный прогресс, однако многие отказываются от лечения, потому что это негативно влияет на их самооценку и ощущение мужественности. Первый шаг к исцелению заключается в признании проблемы и поиске помощи.

Вы не фригидны, вы предоргазменны, то есть еще не научились испытывать оргазм. Для женщины оргазм является приобретаемой реакцией. Для некоторых женщин решением проблемы является укрепление ЛК мышцы (см. выше мой ответ «Жене, не испытывающей оргазма»). Я также предполагаю, что эта проблема будет решена, когда ваш муж получит помощь. Если в спальне возникают трудности, зачастую мужья должны взглянуть на себя. Там, где вы видите пассивную жену, вероятнее всего, найдете и мужа, не способного удовлетворить ее потребности.

Следующий вопрос беспокоит женщину, которая, очевидно, желает большего, чем она получает от своей интимной жизни.

***Дорогая Ненси!** Вы пишете в своих книгах, что потребности мужчины должны удовлетворяться каждые два-три дня. А как насчет женщины? После тридцати трех лет брака я чувствую себя сексуально и эмоционально покинутой. Конечно, я не единственная женщина, страдающая от этого. Есть ли у меня надежда?*

Дорогая Покинутая жена! Я подозреваю, что в жизни вашего мужа происходит нечто, о чем он вам не говорит. Переживал ли он когда-нибудь эректильную дисфункцию? Поскольку вы женаты тридцать три года, я могу предположить, что вам, вероятнее всего, за пятьдесят. Это тот возраст, когда паре необходимо подстраиваться друг под друга в сексуальном и эмоциональном плане. Карьера уже построена, больше свободного времени, меньше стрессов, меньше забот, чем лет десять назад. Но мужчины иногда встречают свой шестой десяток с тревогой по причине того, что они начинают замечать легкое сокращение частоты эрекции, и для ее возникновения требуется больше, чем визуальная стимуляция. Мужчины зачастую испытывают повышенную потребность в прикосновениях в этот период времени. Именно здесь начинается ваше участие. Мужчины могут не осознавать, что переживаемая ими в эти моменты эрекция длится дольше и может быть полноценнее, чем в молодые годы.

Когда вам за пятьдесят, вы испытываете глубоко удовлетворительный и неторопливый секс, потому что можете больше времени посвятить прелюдии. Возможно, ваш муж пережил один или два опыта бессилия и теперь думает, что он сексуально беспомощен. Но эректильная дисфункция, или импотенция, не вечна. Самая большая проблема состоит в отношении человека к этому. Чем больше мужчина убежден в своей сексуальной беспомощности, тем больше вероятность того, что так и произойдет.

В 85% случаев определенные заболевания и/или медикаменты, используемые для их лечения, приводят к импотенции. Двумя основными недугами подобного рода являются диабет и сердечные заболевания, ограничивающие кровоток. И хотя большинство случаев импотенции связано с физическими причинами, когда начинаются проблемы с эрекцией, эмоциональные факторы зачастую осложняют ситуацию.

В диагностике и лечении эректильной дисфункции наблюдается значительный прогресс. Около 95% случаев поддаются успешному лечению. Поэтому не сидите сложа руки. Возьмите телефон и запишитесь на прием к лучшему урологу в вашей области, специализирующемуся на проблемах импотенции. Обязательно пойдите вместе с мужем, чтобы принимать участие в его лечении. Ваше отношение к его лечению может стать ключевым фактором.

Женщина, приславшая следующее письмо, уверена, что не имеет достаточно секса. Итак, каков ответ на ее неудовлетворенность?

Дорогая Ненси! Мы с мужем женаты тридцать лет, и у нас всегда была прекрасная сексуальная жизнь. Он был терпеливым, нежным сексуальным партнером. Однако на протяжении последних нескольких лет наша сексуальная жизнь опустилась ниже нуля. На сегодняшний день у нас не было секса уже пять месяцев. Наши взаимоотношения во многом такие же, как и раньше: в основном, все хорошо, с нечастыми ссорами, которые мы обычно разрешаем в течение того же дня. Он обнимает и целует меня почти каждый день, но мне не хватает сексуальной близости. Я почти уверена, что он считает себя импотентом. Он принимает лекарства, стабилизирующие кровяное давление, а также антидепрессанты. Я думаю, что эти лекарства могут быть причиной его импотенции, если в

этом проблема. Что бы вы могли посоветовать жене, у которой давно не было интимных отношений?

Дорогая Жена, у которой давно не было интимных отношений! Не стоит просто сидеть над этой проблемой, не попытавшись полностью разобраться в ней. От десяти до двадцати миллионов мужчин в Америке в какой-то момент своей жизни сталкиваются с проблемой импотенции. Она увеличивается с возрастом вследствие определенных заболеваний, лекарства зачастую также могут быть одной из причин.

Эректильная дисфункция (или импотенция) не вечна. И это проблема не только мужчины. Поскольку она разрушает брак и самооценку людей, она становится общей проблемой пары. Лечение более эффективно, когда в нем принимают участие оба супруга. Ваш муж должен пройти полное медицинское обследование, при этом доктор должен знать о его сексуальных проблемах. Вы должны сопровождать его на встречу к врачу, чтобы иметь полное представление о всех причинах, вызвавших проблему, и методах лечения.

Не теряйте ни одного дня – вы можете потерять слишком много.

Мужчина, о котором говорится в следующем письме, очевидно, сделал нечто очень «правильное» в первые годы брака, поэтому удовлетворенная женщина не желает отказываться от удовольствия, к которому привыкла.

Дорогая Ненси! Мы с мужем уже в почтенных летах. Мы прожили чудесную совместную жизнь, но в последнее время во время секса он не столь активен, как прежде. Что мне делать?

Дорогая Почтенная жена! Правильный термин для обозначения проблемы вашего мужа – импотенция, или эректильная дис-

функция. Вероятность ЭД повышается с возрастом, но она не является неотвратимым следствием возраста. В большинстве случаев ЭД возникает в результате заболевания или медицинского лечения данного заболевания. Наиболее распространенными причинами являются сердечно-сосудистые заболевания, диабет, неврологические осложнения, повреждения таза, прием рецептурных лекарственных средств, гормональные нарушения и болезнь Пейрони.

Ваш муж должен пройти полное медицинское обследование, предупредив при этом доктора о своей импотенции. Сопровождайте его во время визита к доктору, чтобы получить информацию и принять участие в его лечении.

То, что у вашего мужа импотенция, вовсе не означает, что ваша сексуальная жизнь закончена. Более поздние годы могут стать самыми сексуально насыщенными в жизни. Большинство женщин в этот период испытывают частые, если не многочисленные, оргазмы, а мужчины не так торопятся. Одно исследование показало, что секс в семьдесят лет так же полноценен, а то и более. Даже девяностолетние супруги, пребывающие в добром здравии, отметили хорошее качество секса. Итак, окажите своему мужу необходимую медицинскую поддержку. Вас ждут великолепные переживания!

Процесс старения может влиять на функционирование нашего организма. Понимание друг друга поможет избежать основных проблем.

Дорогая Ненси! Мне восемьдесят лет. Мы с женой женаты шестьдесят лет, и у нас был счастливый брак, пока пять лет назад я не стал импотентом. Моя жена (семидесяти девяти лет) получала удовольствие от секса большую часть нашей жизни, но теперь она не желает, чтобы я к ней прикасался, а также не желает прикасаться ко мне. Я хочу большей близости, но не слишком ли многого я ожидаю?

Дорогой Муж со стажем! Я предполагаю, что ваша жена недовольна вашей импотенцией. Очень недовольна. Вначале, возможно, она надеялась, что проблема решится и жизнь опять пойдет своим чередом. Но спустя пять лет частичного или полного отсутствия секса и сексуальной инициативы, она чувствует себя нелюбимой. После стольких лет, прожитых вместе с вами, она чувствует себя покинутой и лишенной надежды на близость с вами в будущем. Возможно, вначале она была несколько озадачена. Но ее недоумение превратилось в боль, а боль – в раздражение и горечь. Она закрывает дверь перед этими эмоциями, отвергая всякую попытку близости с вашей стороны.

Вам необходимо было обратиться за помощью немедленно, когда вы впервые обнаружили эту проблему, а не ждать пять лет. Я предлагаю вам следующий план. Пришлите ей большой букет цветов с запиской: «Прости меня». Когда она спросит, за что, объясните: за то, что лишили ее взаимной любви на пять лет. Скажите ей, что собираетесь обратиться за медицинской помощью. К тому времени уже назначьте прием у врача. Попросите ее сопровождать вас.

Поскольку вы женаты шестьдесят лет и у вас прекрасный брак, между вами существует крепкая связь, которая поможет решить эту проблему. Но вам нельзя терять времени на возмещение ущерба, причиненного в течение последних пяти лет. Ваше будущее счастье, а также счастье вашей жены зависит от того, насколько хорошо вы выполните свой план. Ищите помощь, пока не найдете ее. Бог желает для вашего брака самого наилучшего, даже в золотой период времени.

Эта женщина стоит перед лицом трудного решения.

***Дорогая Ненси!** Мне сорок лет, а моему мужу сорок семь. Мы женаты четыре года, но у нас никогда не было секса. Он упрекает меня в том, что я недостаточно сексуальна для него,*

и я чувствую себя ужасно виноватой. Но я задумываюсь о том, нет ли у него проблем с этим. В течение четырех лет у нас было всего четыре попытки заняться сексом. Он был не способен поддерживать эрекцию, и дальше ничего не происходило.

Мой муж находится под наблюдением психиатра и принимает множество медикаментов. Его врач прописал ему лекарства, кроме того, он занимается самолечением. (Он также врач.) Его психиатр говорит, что он находится в состоянии глубокой депрессии и не может прекратить принимать прописанные лекарства. Мой муж был женат в прошлом, но тот брак закончился разводом через два года. Теперь я думаю, не было ли у него и у его бывшей жены той же проблемы. До того как мы поженились, он говорил мне, что принимает лекарства от депрессии, но он никогда не упоминал о ней.

Я люблю этого человека, но он редко нежен со мной. Моя любовь начинает угасать, и я боюсь за свое эмоциональное здоровье. У меня проблемы со сном, я мало ем и много плачу. Я все время нервничаю, многое забываю и чувствую себя подавленной. Я хотела иметь детей и счастливую семью с этим мужчиной. Но все мои мечты о будущем разбиты. Сейчас мы разъехались, но он отказывается обратиться к консультанту и искать какой-либо помощи. Я очень страдаю.

Дорогая Страдающая жена! Вы находитесь на перекрестке дорог. Вы замужем за мужчиной-импотентом, не желающим искать помощи в решении его проблемы. А помощь существует. Около 95% всех случаев можно успешно излечить, как только выявлена причина. По словам доктора Боба Филлипса, там, где есть депрессия, есть и раздражение. Пока ваш муж не совладеет со своим раздражением, все остальные методы лечения не действуют.

По всей вероятности, вашему мужу придется продолжать принимать лекарства, контролирующие его депрессию, но на

рынке появились новые препараты, не нарушающие сексуальную функцию. Под квалифицированным медицинским наблюдением ему стоит попробовать различные препараты от депрессии, пока он не найдет тот, который не будет приводить к эректильной дисфункции. Кроме того, ему следует изучить другие доступные методы лечения, такие как вакуумная терапия, самоинъекция, половые имплантаты и интрауретральные средства. В настоящее время они обещают восстановление сексуальной функции без дискомфорта и затруднений, связанных с традиционной терапией.

Также я рекомендую прочесть книгу «Депрессия: выход» доктора Нила Недли. Доктор Недли специализируется на лечении депрессии с помощью питания и здорового образа жизни. Постепенно его пациенты отказываются от лекарств. Он отмечает 90% случаев успеха.

Если ваш муж отказывается менять лекарства, ходить на лечение или искать любой другой выход, вам придется принять сложное решение. Вы можете продолжать жить отдельно от него, как сейчас. Если вы выберете этот вариант, я опасаясь за ваше эмоциональное здоровье. Вы можете воссоединиться с ним и жить как муж и жена, несмотря на то что брака в истинном смысле этого слова для вас не будет существовать. Опять-таки я опасаясь за ваше эмоциональное состояние. Или же вы можете развестись. Поскольку вы так и не вступили в брачные отношения, возможно, вы даже сможете получить аннулирование брака. Вам следует проконсультироваться с юристом по этому поводу.

Итак, вы на перекрестке. Каждая дорога ведет к пункту назначения, к жизни, к новым возможностям. Вы стоите перед лицом трудного решения, которое только вы можете принять. Я знаю, что вы не хотели и не представляли себе такого развития событий в день свадьбы четыре года назад, когда клялись в вечной любви к этому мужчине. Жизнь бывает жестокой. Но мы

служим мудрому и любящему Богу, Который поможет вам собрать воедино осколки вашей жизни. Он может обратить пепел в золото и обязательно сделает это!

Следующая проблема связана с ожиданиями мужа, который ищет повышенного сексуального возбуждения.

Дорогая Ненси! Мы с мужем получали удовольствие от секса, пока ему не исполнилось сорок лет. Затем он сказал, что чувствует себя «старым и неспособным быстро достигать возбуждения». Он предложил попробовать некоторые акробатические сексуальные приемы, которые он видел в журналах и видеофильмах. Я не решаюсь на это. Он также говорит, что хочет оживить нашу сексуальную жизнь совместным просмотром порнофильмов. Я знаю, что некоторые его идеи берут начало из порносайтов. Я действительно желаю удовлетворять его, однако не хочу, чтобы мой муж был зависим от порнографии в вопросе сексуального возбуждения. Как далеко может заходить жена в попытках удовлетворить сексуальные желания своего мужа?

Дорогая Жена мужа-новатора! Похоже, ваш муж достиг кризиса среднего возраста и теперь чувствует, что его мужественность, энергичность и сексуальная жизнь уже не такие, как раньше. Многие мужчины, подобно вашему супругу, используют порнографию в качестве сексуального стимулятора даже в браке. Наличие постоянного партнера по сексу не исключает их потребности в порнографии, потому что эта привычка уже сформировалась. Некоторые люди обращаются к порнографии, чтобы удовлетворить любопытство или оживить свою ослабевающую сексуальную жизнь, но в результате они привыкают к такому стимулированию.

К сожалению, Интернет начал новую эру порнографии и сексуальной зависимости. Уже нет необходимости ехать в сомни-

тельные районы города. Теперь можно путешествовать по сайтам, рассматривать порнографию, заниматься виртуальным сексом и даже завести виртуальный роман. Доступность неподобающих сексуальных практик создает проблемы для многих жен. Слабые, поддающиеся влиянию мужчины, включая христиан, попадают в зависимость, не выходя за пределы дома или офиса. Это вынуждает их жен бить тревогу и обращаться за помощью к консультантам, так как они не знают, что делать с зависимостью их мужей от Интернет-порнографии. Некоторые мужчины пытаются оправдать свои действия и говорят, что не видят в этом ничего плохого, поскольку не вступают в физический контакт с другим человеком. Однако неверность начинается в тот момент, когда человек устанавливает крепкую эмоциональную связь. Это значит: чтобы нарушить брачные клятвы, физический контакт необязателен.

Порнография разрушает интимность, поскольку она допускает третьего человека или еще большее количество людей во взаимоотношения. Зависимость мужчины от этого не только наносит вред самому мужчине и сексуальной жизни супругов, но также разрушительно влияет на самооценку жены. Это подрывает ее ощущение безопасности в браке и разрушает доверие к мужу.

Люди могут избавиться от подобной сексуальной зависимости, но только в случае, если признают эту проблему и начнут работать над ее разрешением. Проводите много времени в молитве и не переходите тех границ, о которых вас предупреждает ваш здравый смысл. Ни один консультант не сможет очертить вам эти границы, это ваше личное дело. Бог дал вам разум и совесть. Вы обратились за советом. Теперь с помощью молитвы вы должны самостоятельно определить, что правильно, а что нет. Бог будет руководить вами.

Использование порнографии зачастую приводит к еще худшему сексуальному поведению.

Дорогая Ненси! Мой муж много времени уделяет порнографии, и я не знаю, что мне делать с этим. Вначале это были журналы, которые он пытался спрятать от меня. Он начал с относительно легких вещей, но со временем перешел на более жесткие. Я подозреваю, что он смотрит порнографические фильмы. Он хочет, чтобы мы смотрели порнофильмы перед сексом, а иногда и во время секса. Теперь возникает такое ощущение, что мы не можем заниматься любовью, пока он не получит дополнительного стимулирования из внешних источников. Я не могу смотреть на все это. Я практически потеряла самоуважение и не знаю, как долго выдержу. Это нервирует меня.

Дорогая Жена, уставшая от порнографии! Некоторые мужчины обращаются к порнографии, чтобы возродить утраченный интерес или оживить увядающую сексуальную жизнь. Также они могут использовать ее по причине ограничений в прошлом, как способ удовлетворить любопытство или в попытке улучшить свои сексуальные показатели. Какой бы ни была причина, со временем они привыкают к подобной стимуляции, которая постепенно снижает уровень удовлетворения. В итоге, как и со всеми другими зависимостями, им постоянно требуется более сильная стимуляция. В конце концов, несколько сексуальных опытов ежедневно оставляют их неудовлетворенными.

Сексуально зависимые обычно начинают вести двойную жизнь. Они вынуждены прятаться от своих супругов и окружающих, втайне заниматься мастурбацией, посещать секс-магазины, проституток и т. д., ибо боятся разоблачения. Им не хватает интимности. Они становятся сосредоточенными на себе и не способными развить отношения более глубокие, чем сексуальные. Для зависимых секс становится механическим процессом, в котором участвует другой человек, но этот человек на самом деле не партнер, а всего лишь соучастник в фантазиях, средство удовлетворения их одержимости.

Подобно всем другим зависимостям, сексуальная зависимость прогрессирует. В своей книге «Когда секс становится зависимостью» Стивен Артербурн выделяет четыре уровня сексуальной зависимости.

Уровень 1: Фантазии, порнография и мастурбация. Артербурн называет порнографию «воротами» в сексуальную зависимость. Общество считает порнографию безвредной, однако на самом деле – это топливо в огне неконтролируемой похоти. Используя порнографию, зависимый может мастурбировать и фантазировать при этом о сексе с другой женщиной, ребенком, несколькими партнерами или причинять кому-то боль и участвовать в насилии. Говоря прямо, порнография связана с мастурбацией, поскольку это именно то, чем занимаются люди при просмотре порнографии. Порнография является вспомогательным средством для мастурбации. Мастурбация сводит на нет интимность и становится односторонним процессом самодовольствия.

Уровень 2: Живая порнография, фетишизм и любовные связи. На уровне 1 контакт зависимого человека с партнером осуществляется только посредством фильмов, видео или бумаги. На уровне 2 зависимый уже вступает в непосредственный контакт с другим человеком. На этом уровне люди посещают стриптиз-бары, вступают в любовные связи на стороне, занимаются сексом по телефону, используют фетиши, например, определенную одежду, в качестве эротических стимуляторов. Зависимые на этом уровне могут также практиковать извращенные виды секса, такие как садо-мазохизм, отношения «раб-хозяин», групповой секс, секс с проститутками. Все эти сексуальные опыты лишают отношения интимности.

Уровень 3: Мелкие криминальные преступления, проституция, вуайеризм и эксгибиционизм. Когда зависимые переходят на этот уровень, они переступают границу мелкого преступного поведения. Некоторые за одну ночь занимаются сексом с не-

сколькими проститутками. На уровне 3 появляются вуайеристы, которые любят подглядывать за другими, и эксгибиционисты, получающие удовольствие от демонстрации своих гениталий в общественных местах. Эти действия противоречат закону, но не влекут за собой криминальной ответственности.

Уровень 4: Приставания, инцест и изнасилование. Покушение на растление малолетних, инцест и изнасилование относятся к 4 уровню зависимости. Зависимые люди, арестованные и обвиненные в этих преступлениях, несут криминальную ответственность и отбывают наказание в тюрьме. Их жертвы платят еще большую цену, а сами преступники могут начать подвергать подобного рода насилию уже других.

Ваш муж демонстрирует все характерные черты сексуально зависимого. Описанное вами поведение относит его к уровню 1, однако вы можете наблюдать только вершину айсберга. Даже если он еще не перешел на уровень 2, вы должны знать, что этот уровень не за горами.

Для вас это время серьезной борьбы. Внимательно подумайте и запишите, какие перемены необходимо произвести, чтобы сохранить отношения. И прежде чем поговорить с ним, найдите группу анонимных сексуально зависимых и выясните, какие существуют программы для таких людей в вашем районе. (Также выясните, какие существуют группы поддержки для вас). Поставьте серьезное условие: либо он избавляется от зависимости, либо вы расстаетесь. Если он отказывается изменить свое поведение, вы должны выполнить свое условие. Другого пути нет, если, конечно, вы не собираетесь попустительствовать его деструктивному поведению.

Задумывались ли вы о том, что в браке возможно изнасилование? Прочтем об этом.

Дорогая Ненси! Может ли женщина быть изнасилована в браке? Бывают моменты, когда я не хочу заниматься сексом, и

мой муж буквально принуждает меня. Однажды у меня даже началось кровотечение и на теле остались следы насилия.

Дорогой Друг! Да, изнасилование в браке, конечно же, существует. Все женщины, включая замужних, имеют право распоряжаться собственным телом: принимать решение о половом контакте, беременности, рождении детей. Изнасилование лишает их этих прав, независимо от того, замужем они за насильником или нет.

«Изнасилование в браке» – это термин, используемый для обозначения сексуальных действий, совершенных без согласия жены или против ее воли. Этот термин может быть отнесен к любому нежелаемому половому контакту, совершенному с применением или угрозой применения силы. Супружеское изнасилование подразумевает также сексуальное действие над женщиной, когда она не может дать согласия по причине того, что находится под воздействием алкоголя, наркотиков или в бессознательном состоянии. В супружеском изнасиловании насильником является муж. Женщина может иметь причины бояться своего мужа, исходя из прошлого опыта, и не оказывать сопротивления. Многим женщинам были нанесены телесные повреждения за попытку сопротивления. Над ними было совершено физическое насилие, на них оказывали психологическое и эмоциональное давление, их лишали денег и угрожали бросить. Когда женщина соглашается на секс из страха или по принуждению, это считается изнасилованием. Хотя на данный момент существует не так много исследований на эту тему, мужа-насильника, по их собственному признанию, насилуют своих жен для укрепления своей силы, власти и контроля над женами и семьей или для выражения своего гнева.

Идея о том, что, когда женщина говорит «нет», она на самом деле имеет в виду «да», продолжает усиливаться средствами массовой информации и порноиндустрией. А некоторые рели-

гиозные идеологии оправдывают мужей-насильников тем, что секс является «обязанностью» жен.

Жертвы супружеского насилия страдают от тех же последствий, что и жертвы обычного насилия, но зачастую они не рассматривают такое насилие как нарушение их прав. Некоторые люди все еще считают, что супружеское насилие наносит меньше вреда, чем изнасилование кем-нибудь другим. Еще в 1976 году мужа не могли быть обвинены в изнасиловании их жен, но уже сегодня супружеское изнасилование считается преступлением во всех пятидесяти штатах Америки. Теперь женщины могут подать на своих мужей в гражданский суд за причиненную боль и страдания, а также потребовать возмещения медицинских расходов и другого ущерба, причиненного в результате сексуального насилия.

Супружеское изнасилование имеет серьезные и далекоидущие последствия. Женщины могут пострадать физически, у них могут наблюдаться повреждения вагинальных и/или анальных участков, разрывы, боль, ушибы, слабость и рвота. У женщин, избитых, а также изнасилованных мужьями, могут быть переломы костей, синяки под глазами, ножевые ранения. И неудивительно, что, когда мужчина, которого женщина когда-то любила и которому доверяла, нападает на нее, она испытывает длительные психологические расстройства.

Зачастую после изнасилования женщины остаются со своими мужьями, потому что у них нет возможности уйти. Если женщина имеет детей, необходимость переезда, смены школы и друзей усложняет ситуацию. Многие женщины также не осознают, что изнасилование жены является преступлением.

Если над вами было совершено сексуальное насилие посредством физической силы, угроз или запугивания, вам необходимо проконсультироваться с психологом и/или юристом, найти которых вам помогут в центрах по работе с жертвами изнасилований, семейных агентствах. Если вы были изнасилованы, вам

необходимо немедленно обратиться в больницу за медицинским обследованием с последующим консультированием. Изнасиловавший муж также нуждается в помощи, хотя маловероятно, чтобы он признал, что совершил насилие над женой. Ему необходимо работать с квалифицированным специалистом, занимающимся сексуально агрессивными мужчинами.

Запомните: здоровые сексуальные отношения – это такие отношения, в которых муж и жена уважают и ценят друг друга как личностей. Каждый из них имеет собственные чувства, потребности и мечты, а также личные права и свободу. Оба должны совместно работать над тем, чтобы сделать свою сексуальную жизнь позитивной и приносящей взаимное удовлетворение.

Мужья и жены должны стремиться проявлять творчество и готовность в вопросах, касающихся интимной стороны отношений. Божий замысел состоит в том, чтобы секс, свободный от эгоизма, был волнующим, приятным и полноценным. Хороший секс является результатом удовлетворяющих взаимоотношений. Если вы переживаете сексуальные проблемы, связанные с недостатком времени или отсутствием сексуальной энергии, просите у Бога помощи в решении этих проблем. Молитесь также о том, чтобы вы могли правильно определить приоритеты в своей жизни и посвящать достаточное количество энергии, времени и воображения своей сексуальной жизни. Не забывайте: хороший секс – не случайность.

Глава 3

Мудрые советы страдающим от одиночества

Многие одинокие люди пережили неудавшиеся отношения и разочарования. Почему? Потому что у них было мало полезной информации о том, как выбирать партнера, и при этом ожидалось, что они сделают блестящий выбор. Те, кто рассчитывает на удачу, страсть и романтику, в итоге придут к несчастливому браку или залу суда. Статистика подтверждает правильность этой мысли. Те же, кто твердо придерживается сформулированных принципов, могут значительно увеличить вероятность удачного брака.

Большинство неженатых людей ожидают, что брак сделает их счастливыми и решит их проблемы. Они думают, что свершившееся у алтаря гарантирует им вечное счастье. И чем больше их проблемы, тем больше они торопятся. Но брак автоматически никого не меняет и не приносит счастья. Романтическое возбуждение затуманивает реальность длительного брака и жертвы, которые необходимо принести для того, чтобы отношения в браке были успешными. И, конечно, супруги не смогут нормально сосуществовать в браке, если не справились с собственными внутренними проблемами.

Моя молитва о том, чтобы приведенные ниже советы с помощью Божьей были использованы для помощи одиноким людям, читающим эту книгу, и чтобы эти люди смогли научиться строить и поддерживать романтические отношения, которые впоследствии могут привести к счастливому браку.

***Дорогая Ненси!** Мне двадцать пять лет, я учусь в интернатуре. Я амбициозный человек, имеющий цель в жизни, но превыше всего ищу воли Господа во всем, что бы ни делала. Я ищу посвященного спутника жизни, который будет не только любящим мужем, но также другом и доверенным лицом. Я хочу иметь семью и воспитывать детей во славу Божию.*

Благодаря Провидению я познакомилась с замечательным двадцатисемилетним молодым человеком, с которым общаюсь по электронной почте. Наше общение последние несколько месяцев дает мне все основания считать, что он именно тот, кого я искала. Когда мы только познакомились, возникло ощущение, будто мы знаем друг друга долгие годы. Нам очень хорошо вместе, и мы предельно честны друг с другом, что, я считаю, крайне необходимо в таких отношениях. Мы еще не видели друг друга, но скоро планируем встретиться.

Я много часов молилась и искренне просила руководства Господа. Пожалуйста, поделитесь со мной некоторыми мыслями, советами, предостережениями, как поступать дальше.

Дорогая Одинокая студентка! Поскольку общение через Интернет происходит непосредственно и мгновенно, люди считают, что они могут вступить в отношения и влюбиться быстрее. Давайте рассмотрим, что включает в себя процесс общения. Общение имеет три аспекта: слова, интонация голоса и невербальные элементы. Исследования показали, что слова передают 7% информации, интонация голоса – 38%, другие невербальные элементы – 55%. Итак, посредством электронных

сообщений вы получаете 7% информации, потому что интонация голоса и невербальные факторы отсутствуют. По телефону вы получаете больше: произнесенные слова – 7%, плюс интонация голоса – 38%, в целом – 45%, но остальных 55% все так же нет! Только в результате личного взаимодействия вы можете сопоставить все составляющие процесса общения и судить об искренности человека, с которым общаетесь. Зачастую люди говорят одно, а их язык жестов – совершенно другое. Именно поэтому романы по электронной почте опасны. Вы привязываетесь к незнакомцу.

Теперь давайте поговорим о честности. Невозможно судить о честности на основании электронных сообщений в течение четырех месяцев! Если бы этот парень был серийным убийцей или садистом, вы думаете, он сообщил бы вам об этом по электронной почте? Он говорит вам только то, что вы должны знать. Подобная игра происходит всегда, когда парень встречает девушку. Оба демонстрируют друг другу только самое лучшее в себе, особенно на начальных этапах отношений. Эта игра называется «Произвести впечатление»; великие притворщики окутывают друг друга своим волшебством. Оба надевают розовые очки и бегут навстречу браку, не рассмотрев, что скрывается под масками.

Я рекомендую паре встретиться на протяжении двух лет, чтобы узнать друг друга. Когда влюбленные «встречаются», используя почту, они должны быть еще более осторожными. Их ухаживания прописаны мечтательными сообщениями, любовными признаниями шепотом по телефону, при этом, как в вашем случае, без непосредственной оценки. Это все неправильно. Когда люди становятся серьезно заинтересованными друг в друге, один из них должен переехать туда, где живет другой. (Не говорите мне, что это невозможно. Если вы поженитесь, все равно кому-то придется переехать!) Идеальным вариантом было бы видеться почти ежедневно, чтобы узнать истинное лицо друг друга. Вам необходимо видеть, каков он после долго-

го напряженного рабочего дня, когда его только что уволили, когда он в церкви, в ресторане, в окружении семьи, с друзьями и в сотне других ситуаций.

Еще одно предупреждение. Пообщавшись с сотнями, возможно, даже тысячами одиноких людей в схожих ситуациях, я обнаружила, что эти люди «слышат» от Бога только то, что они хотят от Него услышать, когда они влюблены. Но наш Бог является терпеливым Богом, и Он никогда не будет торопить нас с чем бы то ни было. Бог учит нас терпению и зачастую советует не торопиться.

Советую ли я вам прекратить эти отношения? Ни в коем случае. Встретьтесь друг с другом. Тогда вам будет проще судить, имеет ли смысл продолжать отношения. А тем временем не клянитесь в вечной любви. Электронная почта не дает достаточно оснований для того, чтобы принять правильное решение о спутнике жизни. Если после встречи вы решите продолжать отношения, звоните друг другу по телефону, пишите письма, договаривайтесь о свиданиях. После года подобного общения один может переехать поближе к другому, чтобы испытать свои отношения в течение еще одного года. Прежде чем принять такое серьезное решение, советую вам провести некоторые испытания на совместимость, а не полагаться исключительно на веления своего трепещущего сердца.

Так много мужчин, пишет следующая девушка, но так мало мужчин-христиан! Должна ли она исключить из списка потенциальных женихов всех нехристиан?

Дорогая Ненси! Я очень сильно влюблена в мужчину, с которым познакомилась на работе. Нам больше тридцати лет, и мы совместимы во всем, кроме духовной сферы. Хотя он и не христианин, он ходит в церковь вместе со мной, и я верю, что однажды он обратится. В церкви нет никого, с кем я могла бы встречаться. Кроме того, нравственные принципы этого че-

ловека выше, чем у некоторых мужчин из церкви, с которыми я знакома. Как вы думаете, каковы мои шансы обратить его? Мне очень этого хочется!

Дорогая Одинокая христианка! Я понимаю сложность ситуации. Поиск человека, с которым вы могли бы иметь духовное единство, значительно сокращает число приемлемых кандидатов. Возможность того, что ваш друг обратится к Богу, существует. Но также существует предостережение против отношений между верующими и неверующими. *Никогда не вступайте в брак в надежде на то, что кто-то изменится.* Если вы не соответствуете друг другу в духовных ценностях, а также психологически, эмоционально и физически, значит, вы идете на компромисс со своими принципами и убеждениями. Это подвергает вас опасности.

Не пытайтесь пренебрегать проблемой, оправдывать свои отношения и идти наперекор воле Божьей. Вместо этого серьезно задумайтесь над тем, что это значит для вас и для человека, которого вы любите. Если вы не сделаете этого сейчас, все предстоящие годы вам придется пожинать плоды неразумного выбора.

Представьте себе разочарование двух рабочих, пытающихся построить дом на основании двух разных планов. Разный дизайн и материалы приведут к такому непониманию и конфликтам, что проект в конце концов провалится. Даже праздный наблюдатель скажет: «Нельзя построить дом по двум разным проектам».

Тот же совет применим и по отношению к наивным влюбленным, которые вступают в брак, имея разные духовные ценности. Когда один из них христианин, а другой – нет, они могут никогда не достичь духовного единства. Никакие семинары, книги, консультации и слезы не решат проблем, с которыми столкнется эта пара. Но совсем другое дело, когда оба супруга могут обратиться к Богу во время скорби и вместе обрести покой, силу и помощь.

Удивительно, сколько непослушания процветает под маской рационализма, который я увидела в вашем письме. Вам необходимо мужество, чтобы прекратить эти отношения. Отвлекитесь. Начните с чистого листа. Боль будет сильна, но последующий мир вознаградит вас за все. Окружите себя друзьями-христианами, которые могут поддержать вас в молитве. Если же ваш выбор – послушаться библейского предостережения, вас ожидает бедствие и одиночество в будущем. Разрубив гордые узы сейчас, вы вскоре обретете мир.

Тот же вопрос повторяется с несколько иным уклоном:

Дорогая Ненси! Мне двадцать восемь лет, я изучаю лингвистику в университете. Мне действительно нравятся некоторые идеи, высказанные вами в книге «Удивительная любовь: путеводитель для одиноких», но я не уверен, что девушки-нехристианки оказывают на меня плохое влияние. Что вы думаете о свиданиях с человеком, не принадлежащим к моей вере?

Дорогой Молодой человек, желающий встречаться с неверующей! Некоторые одинокие люди чувствуют себя очень неуютно, когда слышат предостережение Павла: «Не преклоняйтесь под чужое ярмо с неверными» (2 Кор. 6:14). Они начинают размышлять рационально: «Я знаю, что она не христианка, но она ходит со мной в церковь, и я уверен, что она обратится. Ведь в церкви нет никого, с кем я мог бы встречаться!»; «Я знаю, что она не христианка, но ее моральные принципы выше, чем у любой другой девушки, с которой я встречался».

Удивительно, сколько непослушания скрывается под таким прагматизмом! Я понимаю его, так же как и сопутствующие сложности. Да, она может однажды обратиться. Но предостережение против отношений между верующими и неверующими все еще существует. Вместо того чтобы пытаться проигнори-

ровать проблему, оправдать отношения или увидеть в них нечто рациональное, серьезно проанализируйте, что это значит для вашего будущего в том случае, если вы поженитесь. В наших церквях многие мужчины и женщины состоят в браке с неверующими. Некоторые стали христианами уже после брака. Другие вступили в брак вопреки библейскому совету. Однако все они несут на себе бремя духовного одиночества.

Духовная совместимость так важна потому, что в тяжелые времена те, кто вместе молится, черпают из одного источника, который может дать им силы пройти через эти трудности. Ни одна пара не может избежать в течение жизни проблем или трагедии. Этот несовершенный мир несет в себе много зла – боль, разочарование, болезни, эмоциональные потрясения, финансовую нестабильность и смерть. Когда партнеры ищут Бога в молитве, они обретают великую силу и мужество, если ищут Его вместе, а не поодиночке! «Не преклоняйтесь под чужое ярмо с неверными», – гласит Божественная мудрость. Христиане должны следовать ей, иначе поселятся в доме, где никогда не рассеиваются тени. Бог дал нам это предостережение не для того, чтобы лишить нас спутника жизни, а для того, чтобы уберечь от боли. Не вступайте в романтические отношения с человеком, не разделяющим вашей веры, чтобы потом одна мысль о будущем без этого человека приводила вас в ужас. Самый безопасный способ защитить себя от подобной боли – встречаться только с теми, кто принадлежит к вашей вере.

Когда человек влюблен, будущее кажется ему невероятно красочным. Как узнать наверняка, что его нынешняя любовь является истинной?

Дорогая Ненси! Мне двадцать четыре года, я думаю о браке и хочу быть уверенным в этом шаге. Я чувствую, что мне необходимо пройти через множество консультаций, прежде чем

принять окончательное решение. Многие из моих друзей, которые женились, думая, что по-настоящему любят друг друга, теперь в разводе. Я не хочу жениться с тем, чтобы потом развестись, я хочу жениться навсегда. Я очень люблю свою девушку. С ней так приятно находиться вместе, но я чувствую, что не могу двигаться дальше, пока не получу одобрения от Бога. Его воля – самое важное для меня. Можете ли вы помочь таким как я?

Дорогой Сомневающийся жених! Ваше желание пройти консультирование перед вступлением в брак воистину достойно одобрения. Слишком много пар со временем разводятся, поклявшись перед алтарем в любви.

Недавний опрос показал, что более одной трети (38%) разведенных пар во время вступления в брак знали о сложностях, которые впоследствии привели к разводу. Это доказывает теорию о том, что пары игнорируют проблемы в отношениях на этапе свиданий. Они смотрят даже на очевидные трудности через розовые очки. Сталкиваясь с проблемой, они минимизируют ее серьезность, думая, что смогут избавиться от нее после брака. Затем, когда романтическое сияние тускнеет, проблемы, на которые они не обращали внимания, становятся камнем преткновения.

Большинство церквей и пасторов проводят с помолвленными парами только две-три консультации, во время которых в основном обсуждают планирование церемонии венчания. Если пара желает пожениться через месяц и церковь вместе с пастором свободны в это время, ее желание удовлетворяется. Эти церкви не советуют молодым людям применить такие средства, как период ожидания, чтение соответствующей литературы, упражнения по развитию коммуникативных навыков, испытания на совместимость. Пастор может задать паре несколько общих вопросов о том, с какими проблемами они могут столкнуться, и на этом все

заканчивается. Церкви, функционирующие таким образом, – не более чем «машины благословения» завтрашних разводов.

Вам необходимо быть выше такого незрелого и неразумного способа вступления в брак. Вам может быть особенно интересна глава 13 из моей книги «Удивительная любовь», чтобы оценить вашу совместимость друг с другом и готовность к браку. В самом серьезном разделе затрагиваются вопросы, касающиеся развода. Раздел содержит шесть этапов, которые вам нужно пройти, чтобы убедиться, что вы не пополните статистику разводов.

Я рекомендую вам пройти тест на совместимость, который подразумевает добрачную личностную оценку и оценку взаимоотношений. Он представит вам объективную картину сильных и слабых сторон отношений, а также даст оценку способности к разрешению конфликтов. Этот тест с восьмидесятипроцентной точностью показывает, какие пары разведутся, и с семидесятипроцентной точностью – какие пары останутся в счастливом браке. Такие шаги могут показаться неромантичными и непривлекательными. Но их прохождение до брака может предотвратить развод и привести в итоге к счастью.

Следующий вопрос задает осторожный молодой человек, который желает построить длительные здоровые отношения.

Дорогая Ненси! Сейчас у меня хорошие отношения с девушкой, которую я искренне люблю. Между нами все хорошо. Как определить, что наши отношения настоящие, а не кажутся таковыми? У меня большой опыт общения с девушками, но, кажется, я никогда не встречал нужного мне человека. Я недавно прекратил очень болезненные отношения. Я снова взял себя в руки и больше не хочу пройти через такие сложности. Существует ли какой-либо способ узнать наперед, нашел ли ты истинную любовь?

Дорогой Ищущий! Одинокие взрослые люди считают, что способны узнать истинную любовь, ибо сейчас они более опытные, чем в подростковом возрасте. Иногда, если люди не испытывали воздействия «любви» многие годы, их возбуждение становится всепоглощающим. И правда состоит в том, что взрослые переживают многие из тех же самых симптомов, что и подростки, – оживление, ускоренную сексуальную реакцию, возбуждение. Зачастую эти ощущения усиливаются с возрастом, потому что взрослые люди чувствуют: время уходит. Ощущения точно так же искажают и приводят в замешательство мышление взрослых, как и семнадцатилетних подростков. Женщина, приближающаяся к сорока годам, все отчетливее слышит тиканье своих биологических часов. Если она все еще хочет иметь детей, ей нужно поторопиться. Это оказывает огромное давление.

Различие между любовью и влюбленностью всегда осложняется тем, что оба эти состояния характеризуются похожими признаками: страстью, желанием быть рядом, необыкновенными эмоциями. Страсть может присутствовать и там, где нет истинной любви. Многие люди, особенно мужчины, могут испытывать страсть и сильное сексуальное влечение к особе противоположного пола, даже никогда не встречаясь с объектом своей страсти. Страсть не обязательно предполагает настоящую любовь. И никто не может долго поддерживать пылкую страсть, хотя многие клянутся в этом. Если пару объединяет только страсть, их отношения закончатся через три-шесть месяцев.

Желание быть рядом может быть одинаково непреодолимым как во влюбленности, так и в любви. Вы можете стремиться все время быть вместе и способны страдать во время разлуки. Вы можете чувствовать себя опустошенным и одиноким, когда ваш любимый не с вами, но это вовсе не означает, что пришла настоящая любовь.

Особенные эмоции могут так же часто возникать при влюбленности, как и при любви. Хотя, возможно, они более показат-

тельны для влюбленности, чем для истинной любви. Истинная любовь предполагает гораздо большее, чем возбуждение или болезненные ощущения, и длится она гораздо дольше. Во влюбленности нет ничего плохого до тех пор, пока вы принимаете ее за то, чем она является, – короткая интерлюдия романтической фантазии, которая не может длиться вечно. С течением времени она пройдет или, возможно, перерастет во взаимоотношения гораздо более серьезные, чем взрыв эмоций.

Если вы внимательно проанализировали ситуацию и все еще не можете определить, нашли ли истинную любовь, дайте себе больше времени – два года свиданий до брака. Этот двухлетний период предоставляет достаточно возможностей узнать то, что поможет вам принять окончательное решение. После года взаимоотношений я предлагаю вам пройти тестирование на совместимость.

***Прекратить удовлетворяющие отношения не просто.
Что делать в этом случае?***

Дорогая Ненси! Мои родители считают, что мой парень Джейк мне не подходит, потому что он кажется им деспотичным. Они постоянно предупреждают меня об этом, но я не вижу этого в его поведении, и я устала постоянно слышать критику в его адрес. Мне двадцать семь лет, и я достаточно взрослая, чтобы принимать собственные решения. Я считаю, что Джейк почти идеален.

Дорогая Верящая в идеал! Когда семья и близкие друзья видят, что юноша и девушка подходят друг другу, они обычно одобряют такие отношения. Они видят, как хорошо сочетаются личности, что партнеры имеют много общих интересов, взаимно дополняют и вдохновляют друг друга. Но если родители или друзья не одобряют отношений, будьте осторожны! Если

ваши родители убеждены, что ваш избранник не подходит вам, возможно, они правы. Семья и друзья заинтересованы в вашем будущем благополучии и не хотят, чтобы вам причинили боль. А поскольку они не настолько эмоционально вовлечены в отношения, как вы, возможно, они видят некоторые черты характера, которые пока скрыты от вас. Вы можете быть достаточно взрослыми, чтобы самостоятельно принимать решения, но это как раз тот случай, когда будет очень разумно с вашей стороны послушать совета матери и отца.

Вот некоторые признаки, которые помогут вам идентифицировать деспотичного человека. Такой человек хочет:

- * знать каждую минуту, где вы и с кем;
- * решать, с кем вам дружить и с кем проводить время;
- * решать, куда вам идти и чем заниматься;
- * диктовать, как вам одеваться, укладывать волосы и украшать ваш дом;
- * принимать решения вместо вас, не советуясь с вами.

Когда уже все сказано и сделано, человек с деспотическими наклонностями дает вам понять, что ваше мнение не имеет значения. Такие люди считают, что их мнение и желания важнее ваших. Некоторым личностям требуется много времени, чтобы очнуться и увидеть все в реальном свете, ибо их контролировали так долго, что они уже не видят в этом ничего плохого. Для них это нормально.

И, наконец, помните, что статистика свидетельствует: браки без благословения родителей имеют большую вероятность закончиться разводом. Когда родители одобряют отношения, радуйтесь, так как это увеличивает вероятность того, что вы нашли настоящую любовь. Но если родители и друзья возражают, будьте осторожны. Тест на совместимость может прояснить этот вопрос в вашем сознании, а также в сознании ваших

родителей. Вы можете доверять достоверности результатов этого теста.

Парень, о котором рассказывают в следующем письме, обещает золотые горы. Выполнит ли он свои обещания?

Дорогая Ненси! Я встречаюсь с Карлосом уже шесть месяцев. Он женат, и это создает определенную проблему. Но он пообещал мне, что скоро оставит свою жену. Мы планируем пожениться после его развода. Мой лучший друг постоянно предупреждает меня, чтобы я не встречалась с Карлосом, поскольку тот использует меня. Но я так не думаю. Я доверяю ему.

Дорогая Доверяющая! Вы отказываетесь смотреть в глаза реальности. Человек, который встречается с вами, будучи женатым на другой женщине, не честен по отношению к вам и нарушает свою брачную клятву. Вы идеализируете его до такой степени, что отказываетесь видеть в нем что-либо другое, кроме представленных вами же наилучших качеств.

На ранних этапах романа люди зачастую защищают своих любимых, независимо от реальности происходящего. Вместо того чтобы прислушаться к мнению окружающих, они игнорируют объективную оценку. Вам следует обратить внимание на искренние замечания вашего друга, потому что так легко обмануться романтикой и слепой любовью.

Более того, пока развод Карлоса не завершится, вы встречаетесь с женатым человеком. И пока не подписано окончательное свидетельство о разводе, существует вероятность того, что он и его жена воссоединятся. В вашем случае Карлос даже не порвал со своей женой окончательно. Откровенно говоря, я сомневаюсь, что он сделает это. Но даже если и оставит свою жену, он будет эмоционально не готов встречаться с вами или с кем-нибудь еще. Он уже доказал, что ему нельзя

доверять и он не может хранить верность женщине. Этому мужчине недостает честности. Почему вы считаете, что можете изменить это?

Встречаясь с женатым мужчиной, вы двигаетесь навстречу огромной боли. Если вы христианка, то также должны осознавать, что подталкиваете его ко греху и согрешаете сами, заставляя его нарушить брачные клятвы. После «правил двух лет» мой самый настойчивый совет, который я даю всем одиноким людям, состоит в том, чтобы не начинать новых отношений сразу после развода и уж, конечно, ни в коем случае – до завершения развода! Читайте главу 14 «Второй шанс» из моей книги «Удивительная любовь».

Следующая женщина столкнулась с жестокой реальностью!

Дорогая Ненси! Мне тридцать восемь лет, и я была влюблена в мужчину, который никогда не мог задержаться на хорошей работе. Ему всегда нужны были деньги, и я постоянно давала их ему в надежде, что он женится на мне. Я даже давала ему мои кредитные карточки. Но когда он снял больше шести тысяч долларов, бросил меня и женился на другой, я очнулась. Теперь я одинока и мое сердце разбито.

Дорогая Одинокая! Какой сложный путь к пониманию того, что купить настоящую любовь невозможно! Вы были доведены до такого отчаяния, что прибегли к подкупу в попытке заставить мужчину полюбить вас. Это помогло только удержать его достаточно долго для того, чтобы ввести вас в долги, которые вам теперь придется выплачивать. Вы, подобно многим другим, были обмануты великим притворщиком. Чтобы защитить свое будущее, обратитесь к консультанту с целью предотвращения неразумных реакций с вашей стороны. Соберите осколки своей жизни и продолжайте жить дальше.

Влюбленный мечтатель желает получить печать одобрения на новый роман. Сработает ли это?

Дорогая Ненси! Я встретил чудесную женщину. Я понял это, увидев ее впервые. Она выглядела именно так, как я всегда представлял себе девушку своей мечты. На нашем первом свидании мы проговорили полночи, и у меня возникло ощущение, будто я знаю ее всю жизнь. Я почувствовал удивительное единство с ней, которого не испытывал никогда ранее. Я уверен, что мечты в самом деле сбываются. Что вы думаете по этому поводу?

Дорогой Мечтатель! Вы считаете, что мечты сбываются, но ваше суждение не будет иметь оснований до тех пор, пока не пройдет год со времени начала ваших свиданий. Почему? Потому что любовь растет, а рост требует времени. Быстро и неожиданно поражает страсть. Узнать человека по-настоящему за несколько встреч невозможно.

То, что вы почувствовали, увидев ее, называется «химией». Когда парень встречается девушку, в его организме происходят некоторые химические реакции. Учащается сердцебиение, захватывает дух, возникает желание близости. Я верю в химию. Но если вы не хотите, чтобы девушка вашей мечты превратилась в кошмар, преследующий вас днем и ночью, отношения необходимо испытать глубже химических реакций, которые вы ощутили после одного свидания.

На ранних этапах отношений люди надевают маски и демонстрируют свое наилучшее поведение. Любые неприятные черты тщательно охраняются, скрываются и контролируются. По этой причине требуются месяцы и даже годы наблюдения за человеком в разных ситуациях, прежде чем вы сможете утверждать, что знаете его достаточно хорошо. Люди, не делающие этого, заканчивают жалобами на то, что человек, с которым они вступили в брак, оказался совершенно незнакомым.

Не торопитесь с браком. Пусть ваши отношения развиваются медленно. Поддерживайте дружбу, не торопитесь переходить на этап любви. Неспешное начало может принести огромное удовольствие и оказаться гораздо безопаснее. В итоге такая дружба может привести к восторгу, напоминающему страсть по интенсивности, но утвержденному на реальности. Мечты действительно сбываются – когда вы следуете законам здравого смысла и торопитесь медленно.

«Химия»! Она сильна – но достаточно ли ее?

Дорогая Ненси! Я познакомился с новой интересной и привлекательной девушкой. У нас было несколько свиданий, и между нами все идет хорошо. У меня возникают приятные ощущения, когда я с ней. Между нами однозначно произошла «химическая реакция». Я считаю, что отношения или идут, или не идут. Ты либо чувствуешь, либо нет. С этими отношениями все хорошо, и я чувствую себя в безопасности, следуя внутренней реакции.

Дорогой Чувствующий! Если бы узнать истинную любовь было так просто, как вы думаете! Откуда у вас уверенность в том, что «химия» и любовь – это одно и то же? Возможно, из романтических любовных сцен в кинофильмах с закадровым текстом: «Ее сердце забилося от восторга. Она растаяла в его объятиях, и их тела слились воедино».

Если вы предрасположены к любовным отношениям и страстно желаете их, это, вероятнее всего, произойдет. Но предостерегаю вас: многие из тех, кто женится только на основании «химии», позже пробуждаются несчастными! Полагаться на одни лишь чувства, которые должны привести к любви, опасно. Почему? Потому что «химия» зависит в основном от физической или сексуальной привлекательности. Ко-

нечно же, супружеские отношения нуждаются в этой искре, зажигающей ваши глаза и заставляющей вас почувствовать себя живее и бодрее. Но строить отношения только на этом чувстве – неразумно.

Хотя истинная любовь включает в себя «химию» и физическую привлекательность, важную роль играют также многие другие факторы: характер, личность, эмоции, убеждения и отношения. Совместимость личностей, а также общие интересы и ценности проходят длительный путь в развитии долговременных любовных взаимоотношений.

Не произносите поспешных клятв, основанных на одних лишь чувствах, в которых вы позже раскаетесь. Запомните: настоящая любовь может выдержать испытание временем. Вам необходимо встречаться как минимум два года.

Можно ли любить двоих одновременно? Прочтем об этом.

Дорогая Ненси! Я влюблена в двух мужчин и не могу выбрать кого-либо одного. Лен здоровыслящий, стабильный и ответственный. Он банкир, серьезно относится к деньгам и обеспечит безопасное в финансовом отношении будущее для меня и наших детей. Также он надежный, он всегда рядом, когда я нуждаюсь в нем.

Мэтт более безответственный и веселый. У него дорогая машина (которую он не может содержать). У него всегда хорошее настроение, с ним легко и приятно проводить время. Мне нравится его чувство юмора, хотя кажется, что в нем нет ни капли серьезности. Жизнь с ним была бы ураганом. Помогите мне сделать выбор между двумя этими замечательными парнями!

Дорогая Выбирающая! Возможно, вы не любите ни одного из этих мужчин. Одна внутренняя потребность тянет вас к

легкомысленному транжиру, в то время как другая стремится к ощущению стабильности и ответственности вашего друга-банкира. Настоящая любовь сосредоточена на человеке, в характере и личности которого вы находите качества, которые считаете самыми важными. Вместо того чтобы мучить себя вопросом, с кем же встречаться, повстречайтесь некоторое время с каждым из них и наблюдайте, что будет происходить.

Девушка спрашивает, могут ли развиваться отношения, если один из партнеров не выполняет своих обещаний.

Дорогая Ненси! Мой парень Эрик не подвез меня на собеседование, как обещал. Я пропустила встречу и потеряла хорошую работу, для которой у меня была достаточная квалификация. Спустя год он все так же забывал многое, придумывал оправдания, не приходил тогда, когда обещал. В конце концов я рассталась с ним. Почему мне потребовалось так много времени, чтобы понять это?

Дорогая Девушка, требующая много времени! Когда вам кажется, что вы влюблены, вы идеализируете положительные качества вашего партнера и полностью игнорируете реальность. Концентрируясь на позитивном, вы не обращаете внимания на негативное. Замечая какую-то негативную черту, вы оправдываете ее: «На самом деле, это не имеет значения» или «Он не это имел в виду». Либо вы представляете, как он расцветает и меняется под влиянием вашей любви и поддержки.

Влюбленность не позволяет вам увидеть в нем что-то плохое, и вы не можете согласиться с тем, что у него есть недостатки. Вы защищаете свою любовь от любой критики. Вы так сильно восхищаетесь одним или двумя качествами, что заставляете себя поверить: они могут перевесить все остальные недостатки и проблемы.

Вы живете в отрицании страхов относительно того, с чем, как вам кажется, вы не можете справиться. Проконсультируйтесь с хорошим психологом на предмет непринятия себя. Мне кажется, ваше ключевое убеждение состоит в том, что вы не заслуживаете никого лучшего, чем этот парень. Возможно, вам необходимо больше времени, чтобы усвоить нечто, но есть надежда, что вы сделаете это, пока не окажется слишком поздно.

А теперь давайте поговорим о принципах успешного ухаживания.

Дорогая Ненси! Меня беспокоит не столько то, как пригласить девушку на свидание, сколько куда ее пригласить. Я всегда останавливаюсь на одном и том же – пойти что-нибудь поесть или сходить в кино. Я считаю такие свидания скучными и боюсь, что девушки такого же мнения. Я образованный бизнесмен, который достаточно успешен в жизни. Мне нравится спорт, и я регулярно тренируюсь, но мне не удается поддерживать длительные отношения. Что во мне не так?

Дорогой Бизнесмен! Ничего особенного, просто ваш выбор мест для встреч довольно примитивен. Существует два вида свиданий, и я не говорю сейчас о хороших и плохих.

Есть так называемые зрительные свидания: поход в кино, театр, на концерт, спортивные соревнования, просмотр телепередач или прослушивание музыки. Зрительные свидания широко распространены, особенно на начальных этапах отношений. Они предполагают низкий уровень напряжения, поскольку нет необходимости постоянно поддерживать разговор. Более того, каждый знает, как вести себя в такой ситуации: просто сидеть и смотреть. С другой стороны, зрительные свидания не достигают основной цели свиданий – лучше узнать друг друга. Наблюдение за деятельностью других не дает времени для взаимо-

действия с партнером. И зрительные свидания могут требовать значительных затрат.

Второй вид свиданий, активный, предполагает участие в какой-либо активной деятельности: игра в настольный теннис или гольф, гребля на байдарках, парусный спорт, туризм, посещение музея или зоопарка, изготовление поделок. Совместное участие в какой-то деятельности позволяет раскрыть творческие способности друг друга, утвердить чувства и значимость друг друга, обычно это стоит меньше и позволяет паре узнать обоюдные предпочтения. Каждый может развить определенные навыки и способности, а также лучше узнать своего партнера. Такие свидания очень редко бывают скучными.

Однако активные свидания требуют творческого подхода и инициативы. Для многих планирование такого рода свиданий предполагает больше усилий, чем они готовы приложить. Некоторые люди слишком застенчивы, чтобы участвовать в таких мероприятиях, они опасаются, что не смогут выглядеть достаточно выгодно и презентабельно.

Ваши свидания казались вам скучными потому, что они и были скучными. Вы можете потратить много денег на то, чтобы сделать свидание незабываемым, но это необязательно. Придумайте какое-то интересное занятие с непосредственным участием обоих. Например, поиграйте в настольный теннис или крокет, покатайтесь на роликовых коньках, велосипедах, сходите в поход. Или приготовьте мороженое, испеките домашний хлеб, запланируйте и приготовьте изысканный обед. А можете бродить и исследовать новую местность, фотографировать, собирать ракушки на пляже, разнести христианскую литературу, посетить дом престарелых.

Итак, оживите свои свидания какими-то активными занятиями. Вы получите больше удовольствия и лучше узнаете друг друга. И тогда буду рада услышать вас после женитьбы!

Необходим ли какой-либо внутренний «радар», для того чтобы найти нужного человека и встретиться с ним?

Дорогая Ненси! Я чувствую себя подобно коту Лео, описанному вами в книге «Удивительная любовь». Кота закрыли в сушилке, и он вышел оттуда взъерошенный, искалеченный, косоглазый и теперь не мурлычет, а просто сидит и смотрит. У меня было столько отношений, которые закончились разочарованием! Я пытаюсь не отчаиваться и надеяться, что однажды встречу настоящую любовь, но сейчас чувствую себя одиноко и подавлено.

Парни, с которыми я встречалась, были настоящими неудачниками. Кажется, мне бы больше повезло, если бы у меня был перечень знаков, предупреждающих об опасности. Я выросла в неблагополучной семье, пережившей несколько разводов и других неприятностей. Я не думаю, что мне предопределено иметь неблагополучные отношения только потому, что я выросла в такой атмосфере, но мне не хватает «радара», который, кажется, имеют другие женщины. Мне хотелось бы избежать проблем.

Дорогая Девушка, не имеющая «радара»! Итак, остерегайтесь парней, которые демонстрируют страх и тревогу в новых социальных ситуациях, не представляющих никакой угрозы; чувствуют себя виноватыми, когда причины для этого нет; выражают чрезмерные эмоции и возбуждение, неуместные в данной обстановке; испытывают фобии по отношению к определенным объектам, ситуациям или идеям; одержимы ритуалами; имеют неконтролируемые импульсы; страдают ипохондрической одержимостью своим здоровьем; впадают в состояние депрессии.

Если у парня нет работы, квартиры, машины, цели в жизни, хороших манер и привычек, его способность построить успешный брак вызывает сомнения. Если он чрезмерно застенчив или

демонстрирует враждебность по отношению к полиции и окружающим; подозрителен к новым людям, с которыми знакомится; старается произвести впечатление своей одеждой или другими принадлежностями; ведет себя заносчиво и самоуверенно; заиклен на сексе или, наоборот, испытывает к нему отвращение; имеет ненасытную жажду приключений и возбуждающих опытов; делает бестактные замечания в обществе, публично демонстрирует свои чувства, лжет или искажает факты, этого парня нельзя считать хорошим выбором.

Если он не может найти общий язык с другими людьми, не держит слово, обвиняет других в своих проблемах, устраивает скандалы – он неудачник. Если он не платит по счетам, если у него проблемы с законом, он не знакомит вас с друзьями и семьей, был женат и разведен несколько раз, не встречается со своими детьми и не помогает им, – он еще больший неудачник. Любой парень, который ненавидит свою работу, женщин, правительство или людей других этнических групп, – это неудачник. Парень, который постоянно жалеет себя, насмехается над другими людьми, одалживает деньги, попрошайничает у вас или у других, – также неудачник. Парень с заниженной самооценкой представляет собой наибольшую опасность, особенно если он ожидает, что вы «поможете» ему исправиться. Проблемы с алкоголем и наркотиками являются еще одной отличительной чертой неудачников. Это только начало списка. Вы и ваши друзья можете дополнить его сами.

Если вы не можете найти человека, с которым желали бы встречаться, вы поймете одинокого отчаявшегося мужчину, написавшего следующее письмо.

Дорогая Ненси! Я достаточно привлекателен, у меня хорошая работа и широкий круг друзей. Я активен в церкви, до-

статочно организован, у меня все в порядке, кроме одного: я не имею пары. И не имел уже несколько лет. Какое-то время я не переживал по этому поводу. Я заканчивал учебу, строил карьеру, тогда было не до романтики. Теперь же я готов к этому, но оно от меня ускользает.

Мне не интересны женщины, которые добиваются меня, а когда я встречаю понравившуюся мне девушку, чувства не взаимны. Может быть, я очень требователен? Многие женщины в моем окружении либо слишком молоды, либо слишком стары. Некоторые кажутся чересчур привлекательными, а другие ведут себя некрасиво. Одни пытаются контролировать мою жизнь, другие не хотят обязательств. Я прилагаю серьезные усилия, чтобы оставаться на виду. Я записался на курсы при университете, у меня появилось новое хобби. Хожу на многие вечеринки и участвую в церковных мероприятиях для одиноких людей. И все же очень часто провожу вечера в одиночестве. Я на грани отчаяния.

Дорогой Отчаявшийся! Вы в одной упряжке с тысячами других умных и успешных одиноких людей, которые не могут найти себе пару. Многие считают, что одиночество хуже тюремного заключения. Они думают, что быть одному – это ненормально, и отчаянно пытаются найти спутника жизни. Но одиночество – это не клеймо позора. Вы не являетесь изгоем только потому, что один. Однако если будете предаваться гнетущим мыслям, вы рискуете сделать неправильный выбор. Отчаяние заставит вас вести себя деструктивным образом.

Очень важно, чтобы вы пришли к соглашению со своим положением холостяка. Нет ничего плохого в том, чтобы быть холостяком. Затем вы должны справиться с чувством одиночества. Одиночество могут испытывать как люди, не состоящие в браке, так и люди, состоящие в нем. Гнаться за чем бы то ни было или кем бы то ни было в отчаянной попытке избежать

одиночества – значит совершать большую ошибку. Существует нечто худшее, чем одиночество.

Будьте открыты навстречу другим, не ожидая этого от них. Возможно, вы бы предпочли провести субботний вечер со значимым для вас человеком. Но поскольку большинство одиноких людей знакомятся со своими будущими парами через друзей, проводите больше времени с друзьями, тем самым вы можете увеличить свои шансы познакомиться с кем-нибудь. И тогда поймете, что вполне сносно можете проводить время наедине с собой, и это состояние не такое уж и ужасное.

Из следующего вопроса становится вполне очевидно, что у этой пары могут возникнуть серьезные проблемы.

Дорогая Ненси! Я со своей девушкой встречаюсь уже чуть больше года, и мы думаем пожениться через пару месяцев. Мне двадцать семь лет, я никогда не был женат. У меня свой бизнес, и дела в финансовом отношении идут хорошо. Во время помолвки я подарил ей часы «Ролекс».

Однако до принятия окончательного решения мне бы хотелось прояснить несколько беспокоящих меня вопросов. Хотя наши отношения начались очень хорошо, последнее время мы часто спорим и не соглашаемся по многим моментам. В итоге мы всегда улаживаем эти споры, но иногда нам приходится пройти через долгую «игру в молчанку». Моя девушка говорит, что очень любит меня, но она не очень эмоциональна в проявлении своей любви. Она говорит, что чувствует себя «стесненной» моей любовью. Что она имеет в виду?

Она была воспитана в церкви. Она много говорит о семье, но я никогда не встречался с ее родителями, и мне кажется, что ей не нравится идея познакомить меня с ними. Ей двадцать пять лет, и она уже дважды разведена, у нее нет детей. Я воспитывался не в религиозном духе и никогда не ходил в цер-

ковь, пока не познакомился с ней. У меня строгие нравственные убеждения, поэтому, хотя мы и спим вместе, мы воздерживаемся от секса до брака.

Иногда моя девушка ужасно раздражительна, обижена и подавлена, из-за того что я не могу находиться рядом с ней. Затем она ведет себя замечательно, и нам хорошо вместе. Я не понимаю ее перепадов настроения.

Кроме этих незначительных моментов, во всем остальном она великолепна, и я думаю, она станет прекрасной женой. Каково ваше мнение?

Дорогой Размышляющий о браке! То, что она великолепна, не спасет вас от «частых споров», долгих «игр в молчанку», ощущения «стесненности» с ее стороны, религиозных различий, перепадов настроения и двух разводов! Неужели вы не видите красных предупреждающих флажков? Мне сложно объяснить что-то людям, слепо несущимся к браку, несмотря на очевидные предостережения. Два развода за спиной в возрасте двадцати пяти лет говорят либо о том, что она не умеет выбирать, либо о том, что она не способна поддерживать длительные отношения. И очень странно, что она не спешит вас знакомить с семьей.

Пара, которая не может эффективно уравновесить свои различия, не должна даже думать о браке. Некоторые разногласия во время развития отношений нормальны. Если партнеры никогда не спорят, значит, они не хотят быть самими собой и, возможно, не научились быть честными и искренними друг с другом. Но существует такое понятие, как слишком много разногласий, особенно если они длительные и сопровождаются повышением голоса. Люди спорят по трем основным вопросам: уход, значимость и контроль. Каков предмет ваших споров? Даже у совместимой пары могут возникать разногласия, но если количество ваших разногла-

сий превышает мирные периоды отношений, вам следует всерьез задуматься.

Ее перепады настроения и раздражительность могут быть связаны с предменструальным синдромом (ПМС). Эти симптомы проявляются ежемесячно, обычно в течение семи-четырнадцати дней перед менструацией, и с приближением критических дней обостряются. Затихают они в день или через несколько дней после начала менструации. Обычно затем следует период затишья. Ей необходимо обратиться за медицинской консультацией для решения этой проблемы. И до брака вам следует сопроводить ее на эту консультацию для лучшего понимания проявлений ПМС. Также выясните, нет ли у нее более серьезных проблем, например, депрессии, дистимии или биполярного расстройства. Вам необходимо знать об этом, прежде чем вы свяжете себя узами брака.

Спать вместе, пытаясь в то же время сохранить чистоту до брака, не имеет смысла. Когда неженатые партнеры сняли одежду, ласкают тела друг друга и спят вместе, они уже зашли слишком далеко, независимо от того, произошел половой акт или нет. Подобная степень близости позволительна только для брака. Технически до полового акта остается всего лишь шаг или два (см. главу 10 книги «Удивительная любовь»). Подобные сексуальные опыты таят в себе риск. Исследования показывают, что неспособность многих женщин к свободному отклику на сексуальное стимулирование в браке можно отнести к сексуальным играм до брака. Их тела были запрограммированы на прекращение игры непосредственно перед половым актом, и эта запрограммированность управляет их телами уже после брака. Поэтому они не получают удовольствия от сексуальной близости. Многие случаи преждевременной эякуляции и импотенции можно отнести к той же причине.

Будьте разумны. Не торопитесь в принятии решения. Воздерживайтесь от совместного сна. Определите, с чем

вы имеете дело, пройдя тест на совместимость. И не торопитесь вступать в брак – вас могут ожидать серьезные проблемы.

Продолжение истории: эта пара так и не вошла к алтарю. Женщина забеременела, сделала аборт, а отношения прекратились. Что случилось с часами «Ролекс», я так и не узнала.

Некоторые попадают в ловушку секса, лишь бы избежать одиночества. Прочтем об этом.

Дорогая Ненси! Мы с моим парнем – взрослые одинокие люди, которые ранее состояли в браке. Оба посвященные христиане. Мы познакомились и подружились на встрече для одиноких в нашей церкви. У нас активная сексуальная жизнь, и я чувствую себя несколько виноватой по этому поводу. Мы говорили о том, чтобы исключить секс из наших отношений, однако испытываем затруднения с воплощением этого решения. Раньше мы путешествовали вместе, участвовали в разных занятиях, теперь же большую часть времени проводим наедине и занимаемся сексом. Мы не разговариваем, как раньше. Мне не хватает глубины в наших отношениях, но я боюсь, что если откажу ему в сексуальном плане, он бросит меня ради кого-то другого.

Дорогая Беспокоящаяся! Когда пара вступает в физическую близость, другие стороны их взаимоотношений перестают развиваться. Если он уйдет, когда вы прекратите сексуальные отношения, тогда вы будете знать наверняка, что ему нужно. Если он не будет уважать и поддерживать вас в прекращении физической близости до брака, вероятнее всего, он не будет уважать и поддерживать вас в ваших желаниях и потребностях в браке.

Идеальным является развитие отношений без секса. Немногие пары сегодня дожидаются брака, чтобы вступить в физическую близость. Воздерживающиеся пары заслуживают одобрения.

Дорогая Ненси! Я недавно посетила ваш семинар «Удивительная любовь». Я подумала, что вам будет приятно услышать, что одна пара приняла решение воздерживаться от секса до брака. Я не говорю, что это легко, но мы следуем рекомендациям, описанным вами в книге, чтобы не зайти слишком далеко. Я просто хотела, чтобы вы знали: есть люди, которые прислушиваются к вашим советам. Вы меняете мир к лучшему. Я горжусь тем, что я девственница.

Дорогая Девственница! Я также горжусь вами. Очень приятно слышать, что мои книги и семинары изменили чью-то жизнь. Одно исследование показало: люди, воздерживающиеся от секса до брака, испытывают на 31% большую сексуальную удовлетворенность, чем неженатые люди, считающие добрый секс нормальным. Другие исследования продемонстрировали, что люди, вступающие в брак с незначительным сексуальным опытом, находят свой брак «всегда теплым и надежным»; что если партнеры воздерживаются от секса до брака, они получают на 29-47% больше наслаждения от секса в браке.

Возможность такого счастья достойна ожидания. Вы приняли мудрое решение!

Женщине, приславшей следующее письмо, вскоре предстоит принять серьезное решение!

Дорогая Ненси! Я в растерянности. Я была на ваших семинарах и знаю вашу позицию относительно секса до брака.

Но если я быстро чего-либо не предприиму, мы скоро окажемся в постели. Все еще не зашло слишком далеко, но мы движемся в этом направлении. Я без ума от этого мужчины, а он не может сдерживать себя. Он живет за городом и приезжает ко мне на выходные. У него отдельная спальня в моей двухкомнатной квартире, но прежде чем мы расходимся по комнатам, между нами возникают такие вспыхивающие страсти, с которыми становится все сложнее совладать. Если этого не прекратить в ближайшее время, скоро будет поздно.

Дорогая Растерянная! Во-первых, пускай он остается на ночь в другом месте! Я всегда удивляюсь тем людям, которые идут на огромный риск в том, что касается сексуального поведения. Люди, живущие одни в своих квартирах или домах, должны установить строгие правила относительно поведения наедине с лицом противоположного пола. Объятия и воркование у камина могут привести к сексуальной близости. Некоторые считают, что им позволено путешествовать вместе и снимать в гостинице одну комнату на двоих или ходить в поход и ночевать в одной палатке. Подобное заигрывание неразумно. Никто не может играть с сексуальным огнем и не обжечься! Бог повелевает нам удерживаться «всякого рода зла» (1 Фес. 5:22). Мы не должны заигрывать с искушением.

Найдите время заглянуть в себя и принять решение о границах дозволенного поведения. На каком этапе развития отношений следует остановиться? (См. главу 10 книги «Удивительная любовь».) Установив свои принципы, разработайте план следования им. Следуйте плану, который позволит вам развивать вашу любовь и не идти на компромисс со своими принципами.

Будьте честны со своим молодым человеком. Открыто расскажите ему о ваших идеалах и ценностях. Вы можете прямо и тактично объяснить ему свои границы. Это прекрасный

способ избежать щекотливых ситуаций. Затем найдите доверенное лицо, которому будете отчитываться за свои успехи. И – полный вперед!

Ответственное поведение не предполагает совместного проживания до брака. Не напоминает ли вам что-либо следующая ситуация?

Дорогая Ненси! Мы с парнем живем вместе уже больше года. Недавно мы вернулись в церковь и теперь понимаем: если мы хотим быть верными Слову Божьему, то не можем продолжать жить так, как сейчас. Мы очень любим друг друга и хотим пожениться, но по некоторым причинам не можем сделать этого прямо сейчас. Что можно предпринять для сохранения отношений, хотя мы знаем, что начали неправильно?

Дорогие Начавшие неправильно! Ваше желание все исправить заслуживает восхищения. Во-первых, вы должны найти раздельное жилье. Вы никогда не сможете быть «правы» перед Богом, пока не будете следовать Его Заповедям. Тогда вы сможете просить Бога о прощении. Какое благословение иметь Спасителя, Который знает все и, тем не менее, прощает! Мы служим Богу, Который полностью простит наши грехи, если мы искренне раскаемся. Просите о Божественном прощении и примите его.

Затем следует более трудная часть. Не встречайтесь друг с другом, как минимум, шесть месяцев. Обещание не заниматься сексом и регулярные встречи несовместимы. Как только пара становится сексуально активной, партнеры уже практически не могут находиться рядом и воздерживаться от секса. Это подобно зависимости от тяжелых наркотиков: в момент прозрения вы клянетесь, что больше никогда к ним не прикоснетесь, но когда наступает ломка, вы не можете себя контролировать.

На протяжении этого периода вы можете звонить и писать друг другу. Если вы официально помолвлены, то можете иногда видеться, но только в присутствии третьей стороны. Единственный способ понять, что ожидает вас в будущем, – это изолировать сексуальный фактор. В любом научном эксперименте переменная величина должна быть изолирована. В данном случае переменной является секс. Прекратив сексуальные отношения и встречи на шесть месяцев, вы сможете проще определить, связывает ли вас любовь, или это была просто влюбленность.

Если же ваш партнер не готов воздержаться от секса на этот период, некоторые моменты становятся предельно ясными. Во-первых, он считает свои сексуальные желания более важными, чем длительные эмоционально здоровые отношения. Во-вторых, он не уважает ваши желания. А если он не уважает их сейчас, вероятно, он не будет уважать их и потом.

В следующей истории девушка позволила парню зайти дальше допустимого. Теперь он ушел из ее жизни, но возникла новая проблема.

Дорогая Ненси! Мы с Джеком встречались девять месяцев. Нам действительно казалось, что мы любим друг друга. Мы много обнимались, целовались, занимались жестким петтингом (который вы называете девятым шагом). Я позволяла это, потому что по-настоящему любила Джека и думала, что мы поженимся. Я была шокирована, когда он внезапно разорвал отношения и сразу же начал встречаться с другой женщиной. До меня дошли слухи, что они уже спят вместе. Мне было так одиноко и больно, что я начала встречаться с парнем, который мне даже не очень нравится. Он очень робкий, застенчивый и ведет себя так, будто боится меня. Один раз он взял меня за руку, и на этом все. Что не так с этим парнем? Мне нужно больше, чем только это.

Дорогая Нуждающаяся в большем! Когда вы с Джеком разошлись, он нашел другую женщину и немедленно вышел с ней на более высокий уровень физической близости. Вы начали отношения с человеком, которому необходимо время, чтобы узнать вас, и который не позволяет себе сексуальных вольностей. Вы хотите большего и, возможно, подталкиваете его к ускорению процесса развития отношений. Ни вы, ни Джек не даете себе достаточно времени на то, чтобы лучше узнать своих новых партнеров. Если бы кто-то из вас вступил в брак, вы бы, вероятнее всего, столкнулись с массой проблем, не понимая их причины, пока не оказалось бы слишком поздно.

Люди, у которых уже были отношения, сталкиваются с определенными трудностями. В последующих отношениях они склонны торопиться и иногда пропускают целые этапы развития отношений. Любое продвижение к физической близости образует новое плато, с которого чрезвычайно сложно уйти. Люди привыкают к прогрессирующей природе петтинга. Каждый шаг требует последующего – вверх по шкале развития. Каждый уровень сексуального возбуждения является настолько захватывающим, что уже практически невозможно получить удовольствие на нижних уровнях. Именно это произошло в отношениях с вашим новым парнем. Вы «привыкли» к сексуальной свободе этапа номер девять в качестве доказательства любви. И теперь вы ожидаете, чтобы ваш новый парень таким образом выражал свое чувство к вам. Если он этого не делает, вы считаете, что он вас не любит.

Подумайте еще раз, чего вы хотите. Хотите ли вы парня, которого интересует прежде всего ваше тело и который пойдет на все, чтобы получить доступ к нему? Или же вы хотите парня, которому важно узнать вас нефизическим образом, прежде чем запустить сексуальные механизмы? Как только запускаются сексуальные механизмы, они начинают преобладать, затмевая другие стороны взаимоотношений.

Может ли человек, который был сексуально активен или женат в прошлом, развить воздержание?

Дорогая Ненси! Я недавно прочел книгу «Удивительная любовь» и нашел там несколько отличных рекомендаций. Особенно мне понравилась глава о разрыве. Но я не согласен с вами в том, что вы говорите о сексе до брака. Я был дважды женат и разведен, сейчас холост. Я привык к регулярному сексу, и теперь вы пытаетесь навязать мне воздержание? Я не монах. Все занимаются этим. В моем окружении я не знаю никого, кто практиковал бы воздержание. Что плохого в том, что два взрослых человека, ранее состоявших в браке, хотя и немного расслабятся и займутся сексом?

Дорогой Немонах! Вы правы в одном. Очень сложно ранее женатому человеку, привыкшему проходить через все двенадцать шагов сексуального возбуждения, останавливаться на этапе седьмом, восьмом или девятом. Женатые люди не привыкли останавливаться. Они жаждут сексуального контакта, не задумываясь об уровнях или этапах.

Когда брак подходит к концу и человек возвращается на этап ухаживания, эти шаги становятся обузой. Многие немедленно начинают новые отношения и вступают в сексуальную близость, считая это нормальным. У некоторых долгие годы прошли с тех пор, как они были холосты и думали, что правильно, что неправильно и как далеко можно зайти. Для тех, кто пережил всю тяжесть смерти супруга или развода, восторг от мысли, что кто-то находит их сексуально привлекательными, может оказаться непреодолимым. Не думая о последствиях стремительного развития новых отношений, они могут незаметно перейти к сексуальной близости с небольшими угрызениями совести.

Быстрый переход к сексуальной близости после окончания брака — одно из объяснений высокого показателя разводов во

вторых и третьих браках. То, что ваше окружение не верит и не разделяет принцип воздержания, не оправдывает вас. Если вы не хотите пополнить статистику разводов в последующих браках, то сделаете переоценку своих сексуальных ценностей.

Действительно ли воздержание до брака способствует семейному счастью?

Дорогая Ненси! Я уже знаю, что Библия говорит относительно секса до брака, но должны быть какие-то еще причины для воздержания. Дайте мне несколько прямых ответов, почему необходимо ждать.

Дорогой Желающий знать! Существует множество преимуществ полного воздержания до брака. В своей книге «Удивительная любовь» я называю пятнадцать. Здесь я предложу вам два.

Воздержание до брака помогает предотвратить развод. Согласно различным статистическим данным, женщины, сексуально активные до брака, чаще разводятся, чем воздерживающиеся. Уровень разводов среди невестенниц на 53-71% выше, чем у девственниц. Люди, придерживающиеся библейских принципов, имеют больше шансов на длительный брак. И наоборот, невестенницы на момент брака увеличивают вероятность развода на 60%.

Воздержание до брака снижает риск приобретения заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Занимаясь сексом вне супружеского ложа, вы являетесь первым кандидатом на ЗППП. Неженатые партнеры просто-напросто не знают сексуальной истории друг друга. Исследования показывают, что такие партнеры очень не любят обсуждать темы ЗППП, контрацепции, применения презервативов. Они считают, что могут почувствовать, безопасен их партнер или нет. Но никто не может узнать этого интуитивно.

Одно исследование показало, что 20% мужчин (и только 4% женщин) не сказали бы потенциальному партнеру о том, что они имеют положительный результат на ВИЧ. 47% мужчин и 42% женщин признались, что они преуменьшают количество предыдущих сексуальных партнеров. Согласно новому национальному исследованию, мужчины, в среднем, имеют пятнадцать сексуальных партнеров, женщины – восемь.

Женщины более подвержены заражению СПИДом, чем мужчины, потому что вагина высоко чувствительна к порезам или разрывам во время полового акта. Женщины более подвержены риску еще и по причине того, что вирус сконцентрирован больше в сперме, чем во влагалищном отделяемом, а чувствительные клетки влагалища подвергаются воздействию спермы длительный период времени.

«Безопасный секс» на самом деле не безопасен. Частота наступления беременности, несмотря на использование презервативов, составляет, как минимум, 15,7% ежегодно. Среди молодых незамужних женщин этнических меньшинств – составляет 36,3% ежегодно. «Британский медицинский журнал» отметил, что частота наступления беременности в результате соскальзывания или разрыва презерватива составляет 26%. Очевидно, тех, кто надеется на использование презерватива как средства контроля рождаемости, можно смело называть родителями! Если презервативы далеко не всегда помогают в предотвращении беременности – а женщины могут зачать только один-два дня в месяц, – то можно только представить, какова вероятность предотвращения ЗППП, которые передаются 365 дней в году! И мы не можем с точностью протестировать презервативы на защиту от СПИДа. Вирус иммунодефицита человека в 450 раз меньше сперматозоида и может легко проскользнуть через мельчайшее отверстие.

Когда человек вступает в сексуальные отношения, он потенциально подвержен всем заболеваниям всех людей, с которыми

его сексуальный партнер имел связь. А теперь представим себе прогрессию, предполагая, что все участники имеют одинаковую сексуальную историю – по одному партнеру в год. В первый год один человек имеет сексуальные отношения с одним партнером. На второй год этот же человек фактически вступит в сексуальные отношения уже с тремя людьми: прошлогодним партнером, нынешним и человеком, с которым нынешний партнер имел секс в прошлом году. На третий год – с семью людьми. На четвертый год – с пятнадцатью. На пятый год – с тридцатью одним человеком. На шестой год – с шестьюдесятьютремя. К седьмому году этот человек будет иметь сексуальные отношения уже со 127 партнерами!

Единственный способ обезопасить себя от ЗППП – состоять в моногамном браке с человеком, который также моногамен. Иначе вам придется проверить не только вашего настоящего сексуального партнера, но также всех его партнеров за последние пятнадцать лет. Кто-то может быть носителем ЗППП, например СПИДа, и не знать об этом. Если у вас было два или три сексуальных партнера и у них, в свою очередь, было два или три сексуальных партнера, то велика вероятность того, что вы подхватили ЗППП.

Хороший способ удерживать себя в рамках дозволенного – нарисовать себе картину, каким бы вы хотели видеть свой медовый месяц: место, настроение, процесс. Это помогает!

Искушения, искушения, искушения. Что делать одинокому человеку?

Дорогая Ненси! Мне тридцать семь лет, я никогда не был женат. У меня напряженная деловая жизнь: собственный бизнес, успешная карьера, много друзей и насыщенный социальный график. Я привлекателен и образован. Я встречался со многими женщинами, но пока еще не встретил той единственной.

Перехожу непосредственно к вопросу: есть ли у вас какие-то советы, что делать неженатому человеку со своими сексуальными позывами? Женатые люди могут заниматься сексом всякий раз, когда им это необходимо, но что делать одинокому человеку? Недавно я чуть не сгорел в огне желания!

Дорогой Горящий в огне! Никто не должен уступать сексуальным позывам только потому, что они возникают. И мужчины и женщины могут воздерживаться от секса месяцами, даже годами или постоянно без каких-либо негативных последствий. Многие мужчины и женщины никогда не женятся и не вступают в половой контакт, но ведут при этом нормальную, здоровую и продуктивную жизнь.

Мы сейчас говорим о «сублимации». Это значит, что человек находит выход своему сексуальному влечению в других сферах деятельности. Когда вы не можете или не должны удовлетворять свои сексуальные побуждения прямым образом, вы ищете другую форму выражения. Одинокие люди могут найти разрядку сексуальному напряжению, работая в больницах и используя свою энергию в уходе за пациентами, сочиняя стихи, занимаясь садоводством, работая с умственно отсталыми, в реабилитационных центрах. Они могут заниматься любой деятельностью, которая поглотит все их внимание и время: активным спортом, общественным служением, хобби, церковной работой. Сублимация – выявление и развитие интересов и участие в деятельности, которая, перенаправив вашу сексуальную энергию, приведет к личному удовлетворению. Вы заменяете свои сексуальные позывы другими формами выражения.

Сублимация более благотворна, чем подавление. Подавляя свои сексуальные желания, вы игнорируете их или делаете вид, что их не существует. Подавление только оттягивает время, когда вам придется столкнуться с проблемой лицом к лицу. При

сублимации вы признаете свои сексуальные побуждения и работаете с ними конструктивно. Сублимация сексуального влечения не означает, что вы отказываетесь от секса; это значит, что вы принимаете ответственность за управление им.

Время от времени нам всем приходится контролировать свои сексуальные желания. Даже женатым людям необходимо делать это. Врач может рекомендовать беременной женщине воздерживаться от полового контакта в течение нескольких недель до рождения ребенка и нескольких недель после. Муж может уехать в длительную командировку в это время. Им необходимо практиковать самоконтроль.

Сексуальные желания вполне реальны, но с ними сложнее справиться, если сидеть и ничего не делать. Поэтому перестаньте думать об этом и погрузитесь в какую-либо деятельность. Вы увидите, что думать о сексе почти невозможно во время вечерних занятий по изучению иностранного языка. Но если вы находитесь дома, бродите по Интернет-сайтам, смотрите возбуждающие фильмы или откровенное MTV, то вскоре почувствуете, будто горите в аду.

Бог дал обетование: «Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13).

Эта пара нелегким путем усвоила, что называться христианами еще недостаточно.

Дорогая Ненси! Мы с Полом познакомились в церкви, где оба были молодежными руководителями. Лидерские собрания нас сблизили, и мы начали встречаться. Мы оба исповедовали высокие моральные принципы и чувствовали себя в безопасности, будучи христианами и членами одной конфессии. О сексуальной близости даже не думали.

Но однажды вечером, когда мы смотрели видео у меня дома, мы зашли дальше, чем нам казалось возможным. Мы были настолько увлечены, что оказались чуть ли не на грани полового акта. В наших семьях нас научили, что секс позволителен исключительно в браке, и церковь подтверждает это. Пол заверил меня после того вечера, что любит меня еще больше, чем раньше, и никогда не оставит меня. Мы пообещали друг другу, что такое больше не повторится. Это было случайностью. Но это повторилось опять, и я боюсь, что если ничего не изменится, мы обречены.

Дорогие Обреченные! Петтинг, или ласкание тела, — это могучая сила. Это уже шаг, следующий за объятиями и поцелуями, но еще не настолько сексуально интимный, как половой акт. Занимающиеся этим устанавливают определенные правила, ибо изначально не знают правил. Это оставляет широкое поле для деятельности по исследованию тела, открытое для вопросов, предположений, переговоров, как вы могли уже заметить. Для того чтобы разрешить эту дилемму, я разделила ее на три этапа. Этап номер один — подготовительный, предполагает легкие объятия и поцелуи без телесных ласк. Второй этап включает глубокие поцелуи и ласкание тел друг друга поверх и под одеждой выше талии. Третий этап, наиболее интенсивный и интимный, подразумевает ласкание тел друг друга ниже талии, часто приводящий к оргазму, но без проникновения.

Когда неженатая пара занимается петтингом без намерения перейти к половому акту, партнеры должны быть постоянно на чеку, чтобы не переступить границу. Ласки тела, или прелюдия, не были предназначены для того, чтобы прекращаться по команде. Божий план относительно нас состоит в том, чтобы сексуальные отношения с нашим партнером были полноценные и удовлетворяющие. А вот начало определенных действий без логического завершения оставляет чувство неудовлетворенно-

сти и разочарования. В итоге, то, что, возможно, было захватывающим, требует продолжения.

Светская философия пытается продать нам идею о том, что необходимо испытать, как далеко можно зайти, не упав со скалы. Бог же повелевает нам идти прямо и избегать потенциальных опасностей.

Некоторые спрашивают: «Позволительны ли сексуальные прикосновения к мужчине, но не к женщине?»

Дорогая Ненси! Я незамужняя женщина, у которой постоянные отношения с мужчиной. Недавно я посетила один из ваших семинаров. Я выросла с твердым убеждением относительно воздержания от секса до брака, как учит Библия. Поскольку я не собираюсь заниматься сексом до брака, я никогда не позволяла мужчине прикасаться ко мне ниже талии, хотя сама прикасалась к некоторым из них в попытке снять сексуальное напряжение и доставить им удовольствие. Я всегда гордилась тем, что воздерживалась и сохранила себя чистой для брака. Ваш семинар заставил меня усомниться в моей девственности, хотя все еще надеюсь, что я девственница.

Дорогая Надеющаяся! На мой взгляд, пара, зашедшая так далеко, преступила предел дозволенного Богом в физическом отношении до брака. Почему вы считаете, что вам позволено прикасаться к вашему партнеру ниже талии, а ему непозволительно прикасаться к вам? Если это запрещено для мужчин, почему это должно быть разрешено для женщин? Я верю, что Бог говорит с вами посредством вашей совести, пробуждая подобные вопросы, с которыми вы обращаетесь ко мне. Я считаю, что вам необходимо искать прощения и жить согласно Его воле.

Одна незамужняя женщина обеспокоена некоторыми вопросами.

Дорогая Ненси! Мне сорок четыре года, и я полюбила чудесного мужчину, с которым познакомилась два месяца назад. Он так добр ко мне, он относится ко мне лучше, чем кто-либо раньше. Мы по-настоящему любим друг друга и планируем пожениться через пять месяцев.

Мы спим вместе, и по этой причине я чувствую себя виноватой. Я сказала об этом Джиму. Он не хочет никоим образом причинять мне боль, поэтому иногда мы спим вместе на одной кровати, но воздерживаемся от секса. Нормально ли это для пары, которая собирается пожениться через пять месяцев? Я действительно люблю этого мужчину и знаю, что он любит меня. Мы принадлежим к разным конфессиям, но он тоже христианин, и мы оба хотим повиноваться Богу.

Через пять месяцев завершится мой развод. Тогда я полностью освобожусь от моего прошлого. Мой бывший муж сексуально оскорбил нашу дочь и избивал меня. Я так счастлива, что встретила Джима, и хочу выйти за него замуж как можно скорее. Я не хочу упустить даже одного месяца счастья, которое, я уверена, Джим принесет в мою жизнь. Я заслуживаю этого, потому что мое прошлое было таким несчастливym! Джим сделает мою жизнь прекрасной!

Дорогая Осознающая свою вину! Вы нарушаете каждое правило здравого смысла в своих отношениях с человеком, с которым знакомы всего два месяца. Назову некоторые из совершаемых вами ошибок:

- * вы приняли решение о замужестве слишком быстро;
- * вы считаете брак решением проблем вашего несчастливого прошлого;

* у вас нереалистичные ожидания относительно будущего счастья;

* вы не дали себе достаточно времени, чтобы изучить поведение и личность Джима;

* вы сексуально вовлечены, и это препятствует развитию эмоциональной связи между Джимом и вами;

* вы вступили в новые отношения до завершения развода с первым мужем;

* вы делаете все это, еще переживая эмоциональные травмы от прежнего насилия.

Вы ожидаете от нового брака, что он нейтрализует боль вашего несчастливого прошлого и сделает вас счастливой. Вы думаете, что стремительный брак с человеком, удовлетворившим ваши сиюминутные потребности, решит ваши проблемы и обеспечит счастливое будущее. Но брак автоматически не меняет никого и не приносит счастья.

Вами руководит сейчас прилив восторга от новых любовных отношений. Вы позволяете новому роману затмить реальность условий развития здоровых отношений. У них мало шансов на успех, если прежде вы не справитесь со своими внутренними проблемами.

Будучи обиженной и напуганной, вы поддаетесь влиянию и вниманию каждого, кто заботится и ухаживает за вами. Люди, страдающие низкой самооценкой и испытывающие страх быть покинутыми, цепляются в отчаянии за любые отношения, даже те, которые приносят боль. Чтобы не попасть в ловушку очередных деструктивных отношений, вы должны признать себе в своей внутренней надломленности. Вам необходимо справиться с болью и ранами прошлого, завершить все незавершенное из предыдущего брака. Вам необходимо исцелиться, прежде чем вступить в новую связь. Сейчас вы не способны к развитию здоровых отношений. Воздержитесь от эмоциональной вовле-

ченности любого рода и ищите помощи. Ал-Анон, программа двенадцати шагов или когнитивно-поведенческая терапия окажут вам поддержку, в которой вы нуждаетесь, прежде чем вы поставите под угрозу свое будущее и будущее Джима.

Секс до брака влечет за собой многие последствия. Женщина поняла это слишком поздно...

Дорогая Ненси! Около двух лет назад я заразилась сифилисом и генитальным герпесом. Сифилис вылечили пенициллином. К сожалению, рецидивами герпеса я буду страдать всю оставшуюся жизнь. До сих пор я никому об этом не сказала.

Я начала встречаться с мужчиной, который учится в медицинском колледже почти за тысячу километров от моего города. Мы знакомы уже два года, но начали встречаться только недавно. Наш интерес друг к другу растет, и нам удастся видеться раз в месяц. Мы звоним по телефону и переписываемся. Я считаю его человеком, за которого могла бы выйти замуж.

Но у меня есть несколько вопросов. Должна ли я рассказать ему о герпесе? Если да, то когда? Мы еще не говорили о браке. Виновна ли я в обмане, если продолжаю развивать наши отношения, ничего ему не говоря о моем ЗППП? А если он не тот человек, за которого я выйду замуж? Скольким мужчинам мне придется рассказать все о себе, прежде чем я выйду замуж? Я хочу быть открытой и честной, однако не хочу, чтобы обо мне знали все вокруг. Я хочу, чтобы это осталось между Богом, моим мужем и мной. Что мне делать?

Дорогая Вопрошающая! Вы должны обязательно рассказать своему парню о том, что у вас генитальный герпес. С этим все понятно. Вопрос в том, когда это сделать. Вам следует сказать ему еще до официальной помолвки. Это тот этап (этап номер пять в процессе развития отношений), когда вы

серьезно планируете пожениться. На этом этапе отношения разорвать гораздо проще, чем когда вы уже официально обручены. Я рекомендую вам рассказать ему все на последних подготовительных этапах перед официальной помолвкой. В этом случае вы сможете мирно и менее болезненно расстаться, если до этого дойдет.

Перед тем как рассказать ему, проконсультируйтесь со своим врачом о возможном риске для здоровья или других проблемах, которые могут передаться вашим детям, а также риске для вашего жениха. Поскольку он студент медицинского факультета, возможно, ему самому известны все последствия.

Вы усвоили сложный урок о последствиях греха. А теперь испытайте безусловное Божье прощение, чтобы никогда больше не столкнуться с этим грехом. Держите голову высоко. Вы дитя Царя!

Все дети Бога драгоценны в Его глазах. Иногда это нелегко запомнить, как свидетельствует очередное письмо.

Дорогая Ненси! Мне тридцать лет. Я закончил университет с лучшими оценками и теперь работаю по специальности. Если вкратце, моя социальная жизнь никуда не годится, и я ужасно одинок. Каждый раз, когда мне понравится девушка, она либо уже занята, либо не обращает на меня внимания. Я уже начинаю подумывать, может быть, я недостаточно привлекателен для противоположного пола. Это причиняет мне огромную боль и страдания, потому что я так нуждаюсь в спутнице жизни.

Я молился Богу, пока не устал просить Его послать мне женщину-христианку, на которой я мог бы жениться. Пока Он не ответил на мои молитвы, поэтому я начал сомневаться в Его любви ко мне. Очень немногие люди до конца понимают разрушительную силу одиночества. Я сокрушен отчаянием.

Дорогой Сокрушенный! Я могу сочувствовать вам, но не могу решить вашу проблему. Это вы должны сделать самостоятельно. Активны ли вы в социальных и духовных группах вашей церкви? Участвуете ли в проектах, где могут пригодиться ваши знания? Посвящаете ли себя служению другим? К каким организациям и клубам вы принадлежите?

Любовные отношения должны быть естественным результатом дружбы. Даже если ни одна такая дружба не приведет к роману, у каждого из этих друзей есть свои друзья, что увеличивает ваши шансы встретить подходящую вам личность. Это не значит, что вы должны зависеть от друзей в надежде встретить свою пару, но, имея широкий круг общения, вы увеличиваете шанс познакомиться с кем-то особенным. Организуйте вечеринку для друзей. Попросите их привести своих приятелей и приятельниц.

Рыбаки не пойдут ловить рыбу в пустой бассейн соседа. Они пойдут к озеру или реке, где водится много рыбы. То же относится и к поиску пары. Ходите туда, где есть рыба, и используйте правильную приманку. К сожалению, когда большинство холостяков достигают своих целей в плане образования, они идут туда, где нет рыбы. Мужчинам стоит попробовать заниматься аэробикой, ходить в бассейн, на кулинарные курсы, разные церковные программы. Наибольшая ошибка одиночек – ждать телефонного звонка, стеля о том, что они никогда ни с кем не познакомятся.

Люди хотят встречаться только с самыми привлекательными и популярными. Это вполне естественно. Но многие становятся замечательными супругами, несмотря на то, что они носят очки, невысокого роста, не очень стройны, застенчивы и не красавцы. Иногда эти «находки» просто еще не расцвели. Не будьте поверхностны в своем поиске, не ориентируйтесь только на самых привлекательных. Вы можете не заметить настоящую жемчужину. Оглянитесь вокруг снова!

Посредством масс-медиа и других источников общество заставляет нас поверить в то, что любовь решит все наши личные проблемы. Эта идея ведет людей по опасному пути, ибо они ожидают от романтики того, что может предложить только Иисус.

Вместо того чтобы возлагать все свои надежды и мечты на человека, почему бы не возложить их на Того, Кто неизменен? Иисус всегда один и тот же: вчера, сегодня и завтра. Он выполняет все данные Им обещания. Вы можете положиться на Него. И Его любовь совершенно безусловна. Он будет любить вас всегда, независимо от вашей внешности, недостатков и ошибок. Когда другие оставят вас, Он будет любить и заботиться о вас. Он – единственный, чья любовь совершенна.

Иисус – единственный, Кто может удовлетворить все ваши потребности, исполнить ваши желания и оправдать ваши ожидания. Утвердитесь в Нем. Тогда у вас будет меньше шансов разочароваться в любви и больше – найти настоящую любовь для временного пребывания на этой Земле.

Глава 4

Неправильные принципы

Один из ключевых факторов на пути достижения счастливого брака состоит в том, чтобы оставаться преданными друг другу. Это называется верностью. Направленность своей сексуальной энергии на одного партнера в течение всей жизни – это единственный способ построить эмоционально здоровый, стабильный брак. То же самое касается развития характера, а характер определяет, кем мы являемся. Павел написал: «Чтобы каждый из вас умел соблюдать [то есть контролировать, управлять] свой сосуд в святости и чести [в чистоте, а не пороке]» (1 Фес. 4:4).

Дорогая Ненси! Я узнала, что у моего мужа пять лет длился роман с моей лучшей подругой. Я сразу же оставила его, но он уговорил меня вернуться через год после разрыва. Недавно у меня обнаружили гонорею, а одна из моих подруг сказала мне, что после моего возвращения у моего мужа были интимные отношения еще с несколькими женщинами. Я опустошена.

Дорогая Опустошенная! Если вы на 100% были верны своему мужу после вашего разрыва и воссоединения, очевидно, гонореей заразил вас он в результате своей постоянной неверности. Видимо, этот человек не понимает важ-

ности верности и исключительности, которая принадлежит брачному ложу.

Во-первых, вылечитесь от гонореи. Во-вторых, установите ограничения, чтобы защитить себя от других заболеваний. Скажите своему мужу, что не будете иметь с ним сексуальных отношений до тех пор, пока не убедитесь в его верности. Вы должны убедиться также в том, что вы оба здоровы. Но даже в этом случае можете потребовать, чтобы ваш муж пользовался презервативами с целью обезопасить себя от «дремлющих» вирусов – герпеса и ВИЧ-инфекции. В-третьих, вооружившись молитвой, вам необходимо оказать ему серьезное противостояние. Если он просто почувствует себя «неудобно», скорее всего, он не возьмет на себя обязательство измениться. Возможно, он решит произвести серьезные перемены, если столкнется с реальной угрозой потери семьи, жены, детей и репутации. Вы можете послужить источником серьезной мотивации для принятия правильного решения.

В своем сопротивлении будьте предельно однозначны в том, что он не сможет иметь семью и одновременно встречаться с другой женщиной. Встаньте на защиту своих прав как женщины, состоящей с ним в браке. Сделав это, вы вернете себе долю уважения, утраченную в результате его связи.

Будьте уверены в себе и спокойны. Дайте понять, что вы верите в то, что делаете, и не боитесь. С Богом вы сможете устоять независимо от результата. Воздерживайтесь от длительных разговоров. И, пожалуйста, не кричите, не скрежещете зубами и не умоляйте его вернуться к вам. Ваша задача – показать ему, что он втянут в водоворот событий, которые могут повести его в неожиданном направлении. Возможно, потребуется разойтись с ним на какое-то время, чтобы он понял: вы не шутите. В это время не звоните ему, кроме экстренных ситуаций. Когда вопрос выяснен, кладите трубку со спокойной уверенностью. Если вы будете вести себя подобным образом, он увидит, что вы серьезно изменились, и задумается о причинах. Если он

спросит вас об этом, ничего не говорите. Ваша цель – заставить его поразмыслить о будущем.

В какой-то момент он задумается, правильно ли поступает. В его душе будет происходить борьба. Он будет чувствовать вину за то, что разрушает брак, станет думать о том, что случится с детьми. С другой стороны, его сознание будут осаждать привлекательность другой женщины и волнение, даруемое запретным романом. В нем будут непрерывно бороться все «за» и «против». Именно это вам и нужно.

Когда придет время следующей личной встречи с ним, не идите на сражение без подготовки. Тщательно спланируйте, что вы будете говорить. Возможно, необходимо будет даже обсудить эту ситуацию с консультантом или доверенным другом.

Во время встречи скажите мужу, что вы поступили крайне неразумно, позволив ему вернуться первый раз и не поставив при этом определенных условий для наблюдения за его поведением. Из-за этого вам пришлось лечиться от венерического заболевания и снова столкнуться с его неверностью. Скажите ему, что он злоупотребил вашим доверием даже не единожды, а дважды, и вы более не намерены совершать глупые ошибки и играть с ним в игры. И хотя однажды вы отдали ему свою любовь, вы не собираетесь эмоционально зависеть от него, чтобы еще раз пережить ту боль, которую он причинил вам. Дайте ему свободу ухаживать за другими женщинами, если таков будет его выбор. Говорите ему все это не более эмоционально, чем если бы вы диктовали подруге рецепт. Пожелайте ему удачи и уходите с чистой совестью.

Очевидно, ваш муж будет шокирован вашим уверенным поведением. Он хотел избавиться от ваших обвинений, но здесь вы сами даете ему свободу. Ему больше нет необходимости вырываться из ваших тисков. С этого времени ни о чем не просите его и делайте равнодушный вид каждый раз, когда он звонит вам или подходит к вам. Вероятно, он начнет удив-

ляться тому, что происходит, или подумает, что у вас появился другой мужчина.

Возможно, вы не спасете свой брак благодаря этому подходу. Но если вы хотите, чтобы у ваших отношений был хотя бы небольшой шанс на успех, эти шаги необходимы. Отступление зачастую приводит к немедленным и важным результатам. Спокойное сопротивление в ауре уважения к себе – наиболее эффективный способ возвращения блудного мужа, если он сохранил хотя бы каплю порядочности.

Будьте уверены в том, что вы не извергаете тщетные угрозы, говоря ему об условиях и ограничениях. Будьте готовы столкнуться с последствиями. Условия не имеют никакой силы, если вы не выполняете их. Пользуйтесь поддержкой партнеров по молитве и молитесь сами о силе. Я также рекомендую обратиться за помощью к консультанту, если вы попытаетесь восстановить свой брак.

Что ожидает вас обоих в будущем? Знает только Бог. Однако чего в нем точно нет – это места для вас и для другой женщины в жизни вашего мужа. Дайте ему понять, что он не сможет одновременно иметь связь с другой женщиной и сохранить свою семью, жену и детей.

Женщина, написавшая следующее письмо, не может простить себе прошлые грехи.

Дорогая Ненси! Нам с мужем обоим по тридцать. Мы женаты уже десять лет, у нас двое детей. Мы столкнулись с одной серьезной проблемой, которая беспокоит меня. Мы поженились, потому что я забеременела. Я думала не говорить ему о беременности и вырастить ребенка самостоятельно, но в конце концов рассказала. Он заверил, что любит меня и хочет жениться на мне. Теперь я задаюсь вопросом: женился бы он на мне, если бы я не забеременела?

Мой муж принадлежит к сильному спокойному типу личности; в большинстве случаев он не допускает меня к своим мыслям и своей жизни. Мы не общаемся, не проводим вместе время, так как слишком заняты детьми, работой, церковью, кроме того, я обучаю детей на дому. Два года назад я подружилась с одним мужчиной, он и его жена были нашими лучшими друзьями. Мы зашли слишком далеко, хотя и не оказались в постели, и я чувствую ужасную вину. Я рассказала об этом своему мужу, он простил меня, хочет собрать осколки нашего брака и жить дальше. Но жена этого человека ни о чем не знает. Мы живем в небольшом городе и сталкиваемся с ними везде, даже в церкви.

Мне кажется, я не могу простить себя за то, что сделала. Я не знаю, почему мой муж хочет сохранить отношения со мной, ведь я могла обходиться без секса и за все десять лет брака ни разу не инициировала его. И, кажется, я никогда не испытывала оргазма. Могу ли я снова наладить свою жизнь, или я совершила так много непростительных грехов, что пути назад нет?

Дорогая Виноватая жена! Нет, вы не совершили непростительного греха и снова можете наладить свою жизнь. Однако вначале вам необходимо очистить территорию. Что омрачает ваше сознание – так это чувство вины. Ищите покаяния у нашего Господа, Единственного во всей Вселенной, Кто может дать вам прощение и мир. Когда вы страдаете под бременем вины, какое облегчение быть христианином! У вас есть Спаситель, Который ожидает с распростертыми объятиями, когда вы скажете: «Господи, я согрешила. Прости меня». И если вы искренне попросите у Него прощения, Он не только простит ваши грехи, но также очистит от всякой неправды (см. 1 Иоан. 1:9). Какое обетование! О прощении мы должны попросить. Милость Он дарует нам свободно, даже если мы не просим об этом!

Вы можете попробовать написать Богу письмо и перечислить в нем все ваши грехи и травмы из прошлого. Излейте на бумагу всю боль, которую причинили себе и другим людям еще до своего замужества. Выберите время для написания письма, вспомните все подробности. Когда вы закончите, возьмите письмо в руку и, находясь наедине с Богом, сожгите это письмо. Наблюдая за тлеющей бумагой, попросите Иисуса забрать всю вину и боль вашей жизни и дать вам свободу. Он может это сделать и сделает для вас. Его исцеление доступно всем, кто только попросит об этом. Да, это болезненный процесс, но результаты превзойдут ваши ожидания.

Теперь вы готовы изменить свое поведение. Когда люди пробуют привнести в свою жизнь перемены, они зачастую пытаются двигаться во всех направлениях одновременно, что обычно приводит к возникновению еще больших проблем. Гораздо эффективней начинать с одной. Например, с той проблемы, которая может относительно быстро преобразоваться в успех. На этой неделе вы можете отказаться от какого-то занятия по дому, пораньше уложить детей спать и провести некоторое время со своим мужем.

Позвольте предложить вам одно коммуникативное упражнение, которое поможет вам снова научиться общаться и ценить друг друга. Возьмите часы с таймером. Сядьте на стулья друг напротив друга, при этом ваши колени должны находиться между коленями мужа и касаться переднего края его стула. Ваши руки не скрещены на груди, а расслабленно лежат на коленях. Расположившись таким образом, в течение двух минут смотрите в глаза друг другу. Не разговаривайте. Затем один из супругов должен закончить предложение и говорить на эту тему три минуты: «Ты приносишь в наши отношения то, что я на самом деле очень ценю, и это...» Второй супруг отвечает: «Спасибо, что ты делишься со мной своими чувствами. Я серьезно подумаю над всем этим».

Затем первый супруг говорит: «Ты достиг того, что вызывает во мне гордость быть твоим супругом, и это...» Второй супруг отвечает, как и в первый раз. Первый супруг переходит к следующей теме: «Кое в чем мне не удалось стать таким супругом, который тебе необходим, и это...» Второй супруг дает аналогичный ответ. Затем вы меняетесь ролями, и второй супруг заканчивает три неоконченных предложения. В конце упражнения обнимите друг друга и стойте так в течение тридцати секунд.

Даже подобное простое упражнение может вызвать большие перемены в ваших отношениях. Очень важно не останавливаться на полпути. Долгие годы потребовались для того, чтобы вы оказались в нынешней непростой ситуации, соответственно, потребуется время, чтобы оказаться в лучшей. Наблюдайте за признаками улучшения. Считайте победы и получайте благословения!

Если у вас все еще останется чувство, что жена другого мужчины должна узнать о случившемся, предоставьте ему возможность сказать ей. Установите предельный срок. Если он предпочтет не говорить ничего жене, поставьте его в известность о том, что вы не желаете больше жить с ощущением вины и что под руководством Святого Духа откроетесь его жене и попросите у нее прощения. Затем вы и ваш муж можете позволить Богу исцелить ваши сердца и повлиять на сердца тех супругов. Бог может возродить и возродит оба брака, если вы позволите Ему сделать это.

С помощью Христа вы можете обрести надежду на будущее, если найдете в себе мужество рискнуть и начать все сначала. Вы снова сможете наладить свою жизнь.

Предательство, лень, насилие, отчаяние! Прочтите эту душераздирающую сагу о паре, пытающейся спасти свой брак.

Дорогая Ненси! Я и мой муж Боб женаты четырнадцать лет, у нас двое детей. Боб любит увиваться за женщинами. Я

дважды выгоняла его из дому из-за его романов. Но сейчас мы опять вместе, и я пытаюсь взять себя в руки в эмоциональном и духовном плане. Я так и не смогла избавиться от боли его измен.

После его первого романа он клялся, что любит меня, как никогда, и больше не будет изменять мне. Но этого хватило всего на несколько месяцев, и он снова начал смотреть в сторону. Его «большая любовь» не останавливает его, когда он увлекается другой женщиной.

Все консультанты и пасторы, с которыми мы советовались, утверждают, что это моя вина. «Что в вашем поведении заставило его вести себя подобным образом? Если бы вы сделали то-то и то-то, этого бы не произошло». Они слушают человека-профессионала в оправдании своего поведения, верят его лжи и танцуют под его дудку. Десять лет я жила в таком умонастроении: если бы я могла измениться, делать больше того или этого, он был бы счастлив со мной и прекратил свои романы на стороне.

Возможно, вы привыкли консультировать женщин, у которых лишний вес, которые не следят за своим гардеробом и прической, имеют полдюжины детей, никогда не видят в своих мужьях мужчин, не следят за домом и знают только одну позу в сексе. Но последние четырнадцать лет я провела не в монастыре. Я платила за экзотические поездки во Флориду, на Ямайку, Пуэрто Валларту, всюду, куда хотел поехать муж. Я проводила по восемнадцать часов в день за компьютером, чтобы оплатить эти путешествия. А он тем временем рассказывал всем вокруг, что меня больше интересует работа, чем он. Я шла на все (в том числе и в сексуальном отношении), лишь бы удержать его дома.

Боб никогда не скучал рядом со мной. Он пустой человек, который не был серьезен ни в одном аспекте своей жизни, с тех пор как ему исполнилось тринадцать лет. Вся его жизнь была построена на зыбком основании мгновенного удовольствия, не-

взирая на боль и унижение других людей. И мы идем по этому пути. Что не так в этом человеке?

Дорогая Жена ветреного мужа! В этом человеке нет ничего, что можно было бы исправить всеми вашими стараниями. Вы замужем за сексуально зависимым человеком. И в вас нет ничего, что привело бы его к этой зависимости. Сексуально зависимый использует секс для поднятия настроения, так же как наркоман использует наркотики. Для него сексуальный опыт может вызвать такое же привыкание, как наркотик. Сексуально зависимый человек начинает привыкать к «кайфу», который он испытывает в результате сексуального опыта. Когда он переживает неприятные эмоции, его мозг сообщает ему о том, что ему необходима «доза», и он не успокоится, пока не получит ее. Эта модель с годами укореняется и становится неотъемлемой частью человека, в результате чего нельзя остановиться, просто сказав себе «нет». Ему необходима внешняя помощь.

Почти все сексуально зависимые люди имеют глубокие, неудовлетворенные потребности детства, которые пытаются удовлетворить. Зачастую это чрезвычайно одинокие люди, долгие годы безуспешно пытающиеся найти бескорыстную любовь отца или матери. Эти законные, Богом данные потребности в любви и заботе остались неудовлетворенными, и теперь они пытаются исправить положение своими сексуальными привычками.

Зависимый испытывает чувство облегчения и эйфории, когда удовлетворяет себя сексуально, но вскоре чувства стыда и вины заменяют хорошие чувства. Особенно верно это в отношении христианина, знающего, что говорит Писание о здоровой сексуальности, и, тем не менее, нарушающего ее принципы. Его нравственности недостаточно, чтобы помешать искать облегчения, когда неумная боль снова дает о себе знать. Итак, один и тот же цикл повторяется непрерывно. Каждый раз он будет клясться, что больше никогда не сделает этого, но сочетание

неудовлетворенных потребностей и неконтролируемого побуждения слишком велико для него.

Ваш муж, подобно многим другим сексуально зависимым, бессознательно практикует ложное покаяние. Будучи разоблаченными в своей зависимости, они испытывают глубокое сожаление, посыпают голову пеплом вины и обещают никогда не поступать подобным образом. Хотя истинное покаяние может сопровождаться глубокими эмоциями, это не обязательное его следствие. Истинное покаяние подтверждается послушанием. Покаяние связано не с эмоциями и всякого рода обещаниями, а с послушанием тому, что говорит Бог.

Ни с вашей стороны, ни со стороны мужа неразумно надеяться, что зависимость, годами лелеемая и практикуемая, вдруг исчезнет просто потому, что он раскаялся. Посредством непрерывных излияний перед доверенным лицом, через отказ лелеять фантазии и через поиск поддержки у окружающих в минуты слабости он может начать производить перемены в своей жизни. Не существует быстрого и легкого покаяния. Истинное покаяние — это кровавая битва длиною в жизнь.

Вы прошли через собственную кровавую битву с этим неверным мужчиной. Вы однозначно имеете полное право требовать развода. Если же у вас есть силы и вдохновение сразиться в еще одной битве с ним, вы можете обратиться за помощью, оказываемой сексуально зависимым людям.

Романы на стороне причиняют боль не только невиновным, но и самим виновным. Прочтем об этом.

Дорогая Ненси! Я познакомилась с моим будущим мужем, когда мне было пятнадцать лет, и мы поженились, когда мне исполнилось семнадцать. Моему мужу было двадцать пять, и к тому времени он был уже разведен после трех лет брака. Я тогда не думала ни о его возрасте, ни о том, что он был уже

женат. Через два месяца после свадьбы я забеременела, и моя жизнь начала рушиться. Мой муж не хотел помогать мне ни в чем, отказывался ходить куда бы то ни было со мной. Он говорил, что любит меня, но на самом деле вел себя безразлично. Он учил меня «закаляться духом» и постоянно говорил «никому ничего не прощать» и «никому не доверять». Он постоянно обвинял меня в том, чего я не делала, или толкал меня к другим мужчинам с ехидными замечаниями.

Однажды я оказалась наедине с симпатичным женатым другом. Я была очень расстроена и подавлена. Он говорил мне нежные слова, которые были мне так необходимы, и, казалось, понимал и сочувствовал мне. Я хотела всего лишь объятий и нескольких поцелуев, не более. Я пыталась остановиться, чтобы не зайти слишком далеко, но он был настойчив. Я уступила, за что возненавидела себя. После этого ситуация в моем браке еще больше усугубилась. Я родила второго сына и снова изменила мужу. В конце концов я уехала из дому.

Теперь я понимаю, что люблю Господа и хочу жить для Него. Он был моим единственным Другом во всей этой ситуации, а я только огорчала Его. Я воссоединилась со своим мужем, и между нами все хорошо, кроме тех случаев, когда я начинаю говорить о религии. Он хочет, чтобы в его присутствии я никогда не упоминала ни о чем, связанном с религией. Когда я однажды сделала это, он устроил ужасную сцену. Я хочу признаться в своих изменах перед мужем, вина разъедает меня изнутри. Но я не хочу снова разрушать свою семью и жизнь моих двух сыновей. Я чувствую себя запертой в ужасной темнице.

Дорогая Запертая в темнице! Прежде чем торопиться избавиться от чувства вины, рассказав своему мужу об измене, задайте себе несколько вопросов. Почему вы чувствуете это огромное побуждение рассказать ему обо всем? Какова вероятность разоблачения, если вы не расскажете ему? Какова вероят-

ность того, что вы повторите измену? Как давно это случилось? Что произошло с тех пор? Что вы приобретете, если все-таки расскажете ему? Каков будет результат?

Обратитесь за помощью к христианскому профессиональному семейному терапевту, желательно обученному когнитивной поведенческой терапии (RGN), прежде чем принимать какие-либо решения относительно будущего.

Эгоистичный выбор мужа оказал сильное влияние на эмоции автора следующего письма.

Дорогая Ненси! В течение всего нашего двенадцатилетнего брака мой муж ложился в постель с каждой юбкой. В довершение всего у него также проблема с алкоголем. Мы дважды расходились, три раза за последние четыре года он «обращался» и дважды за последние два года принимал повторное крещение. Эти так называемые обращения обычно длятся один-два месяца, затем все возвращается на круги своя.

Я прочла все, что написано на тему брака и неверности! Я испробовала все возможные методы воздействия, прошла через весь этот замкнутый круг. Я обращалась к пасторам и консультантам, пока не устала и от тех и от других. Я обессилена и понимаю, что проиграла. Но отказываюсь остаток жизни биться головой о стену и наказывать себя за то, в чем не виновна. Я знаю, что он лично разговаривал с вами, что он говорит еще об одном «обращении» и обещает исправиться. Сейчас я не уверена, разумно ли и хочу ли я дать ему еще один шанс.

Дорогая Обессиленная жена! Неудивительно, что ваши силы иссякли! Двенадцать лет попыток справиться с проблемой мужа! Не вы проиграли – он проиграл. Единственное, чего вы не поняли, – это то, что вы замужем за сексуально зависи-

мым человеком. Никакие методы воздействия не помогут, когда речь идет о сексуальной зависимости.

Понимание этого приносит и утешение и боль одновременно. Утешение – потому что вы наконец-то понимаете: причина не в вас; а боль – потому что вы также понимаете, что не можете разрешить эту проблему. Понимание того, что сексуальная неустойчивость вашего мужа никак не связана с вами, может принести вам первоначальное облегчение, но не успокоит глубокую боль в вашей душе. Вы чувствуете себя глубоко оскорбленной, преданной и уничтоженной.

Многие сексуально зависимые бессознательно практикуют ложное покаяние. Когда их разоблачают в грехе, они зачастую обещают, что этого больше не повторится, демонстрируют глубокое раскаяние и посыпают голову пеплом вины. Покаяние, конечно, может сопровождаться глубокими эмоциями, но это не обязательное его следствие. Истинное покаяние характеризуется послушанием. Покаяние состоит не в переживании эмоций и не в обещаниях. Оно подразумевает послушание тому, что говорит Бог грешнику.

Наличие сексуальной зависимости в дальнейшем не означает, что зависимый человек не покался. Это означает только то, что он разбит и пал. Покаяние не удаляет зависимость, но дает зависимым средство для последовательного принятия правильных решений. Сексуально зависимые должны понимать, что покаяние – не событие, а процесс. Это не означает окончательного принятия религии и преодоления своей «проблемы». Это означает совершать постоянный выбор и не идти на поводу у импульсов, которые будут продолжать мучить их.

С вашей стороны неразумно ожидать, что образ мышления и поведение вашего мужа резко изменятся, потому что он покался. Только посредством постоянной ответственности за свои поступки и отказа возвращать свои сексуальные фантазии сексуально зависимые люди могут измениться. Истинное покаяние – это ожесточенная борьба в течение всей жизни.

Сексуально зависимые могут обрести исцеление, если установят отношения, за которые будут ответственны, если разрешат проблемы прошлого и переживут истинное покаяние. Они не обретут целостности без этих трех факторов. Если ваш муж с искренней готовностью пройдет упомянутые три этапа, возможно, он обретет исцеление. Ему необходимо будет впустить других людей в свой мир. И он должен будет установить живые отношения с Господом.

Запишите своего мужа в группу «Exodus International». Чтобы упорядочить свои эмоции, присоединитесь к группе поддержки для жен. И я настоятельно рекомендую вам и вашему мужу прочесть книгу Рассела Уиллингема «Освобождение». После этого у ваших отношений может появиться еще один шанс.

Существует ли вероятность того, что муж, описанный в следующем письме, зависим от порнографии?

Дорогая Ненси! В нашем браке что-то не так, но я не знаю, что именно. Мой муж уже не интересуется сексом так, как раньше. Я купила новое белье, я всегда открыта для него и даже пыталась соблазнить его, но он ведет себя не так, как прежде. Я думала о другой женщине, но он всегда дома по ночам, а днем работает.

Часто ночью он приходит в спальню очень поздно – сидит за компьютером. Я просыпаюсь посреди ночи, а он все еще не в постели. Однажды я застала его за тем, что он смотрел порнографию. Как вы думаете, что происходит? С нетерпением жду ответа.

Дорогая Обеспокоенная жена! Я предполагаю, что ваш муж пристрастился к порно-сайтам. Многие люди не видят в порнографии ничего плохого. Они считают, что пока физически не вступают в отношения, это нельзя назвать прелюбодеянием.

Но когда люди реагируют с повышенным эмоциональным и/или сексуальным осознанием и испытывают сексуальное желание по отношению к человеку, не являющемуся его супругом, можно считать, что измена состоялась.

Интернет дал свободный доступ к порнографии. Людям уже нет необходимости тайком выбираться из дома и бояться, что друзья, коллеги или собраты по церкви увидят, чем они занимаются. Из своих домов они имеют доступ ко всем видам сексуальных фантазий. Иногда они сами действуют на экране, не требуя от вас никаких усилий.

Огромная ложь, лежащая в основе порнографии, состоит в том, что она предлагает людям некий сверхчувственный сексуальный опыт, о котором они не знали или которого не испытывали. Порнографию называют сексуальным стимулятором, в то время как на самом деле она снижает сексуальную чувствительность. Обычно люди начинают с легких форм порнографии и подвергают себя чрезвычайному сексуальному возбуждению. Но со временем им требуется все возрастающее количество и более жесткие формы порнографии для достижения того же эффекта. Порнография лишает людей чувствительности к тем вещам, которые Бог предназначил для сексуального возбуждения.

Люди, пристрастившиеся к порнографии, ошибочно считают, что она может компенсировать им недостатки в отношениях. В действительности, она делает выдуманные отношения более удобными. Ваш муж, на самом деле, крадет у вас время и энергию, которые мог бы и должен посвятить укреплению вашего брака.

Некоторые простые советы могут предотвратить трагедию разрушения браков из-за порнозависимости. Например, поставьте компьютер на открытом месте в вашем доме, мимо которого все ходят. Не заходите в Интернет, когда чувствуете усталость, одиночество и непонимание окружающих. Установите программу, которая бы фильтровала и блокировала так на-

зываемые взрослые сайты на вашем компьютере. Удалите свою личную информацию из Интернет-ресурсов, чтобы сократить риск привлечения порнорекламы. Если эти рекомендации не помогут решить проблему, отключите доступ к Интернету. Зависимость вашего мужа может быть побеждена, если он обратится в организацию «Exodus International».

Чтобы побудить вашего мужа согласиться с этими мерами, возможно, вам придется прибегнуть к «последнему условию», описанному в моей книге «Как общаться с партнером». Эта проблема не растворится сама по себе, со временем она станет еще больше. Действуйте сейчас.

Как реагировать жене, которая узнала, что муж ей изменяет?

Дорогая Ненси! Я недавно узнала о том, что у моего мужа роман с женщиной, которая моложе его на двадцать лет. Он известный бизнесмен и лидер в церкви. Наши дети учатся в колледже далеко от дома, но когда они узнают об этом, будут в отчаянии. Я в раздумьях: что делать и к кому обратиться за советом? Я не способна трезво мыслить из-за шока. Пожалуйста, помогите мне!

Дорогая Шокированная жена! Когда жена впервые узнает об измене мужа, ее эмоциональная жизнь начинает рушиться. Ее переполняют чувства потрясения, уныния, страха и гнева. Она чувствует себя преданной. Такая женщина отчаянно нуждается в том, чтобы поговорить с кем-нибудь о происходящем, но глубокое чувство стыда мешает ей. Она задается вопросами, почему ее муж идет к другой женщине за удовлетворением своих потребностей и почему она недостаточно хороша для него. Эти вопросы вызывают боль, так как почти всегда спрашивается вывод, что причиной поведения мужа стали какие-то

ее недостатки. «Если бы я больше интересовалась сексом или сбросила несколько килограммов, он бы не делал этого», — думает она.

Не существует волшебной формулы, которая бы освободила ваше сердце от боли. На самом деле, вам необходимо позволить себе пережить ее, чтобы в итоге справиться с ней. На пути к исцелению необходимо сделать два шага. Во-первых, дайте себе свободу погоревать. Бог понимает вашу печаль и вашу потребность в слезах. Во-вторых, окружите себя друзьями во Христе, которые поддержат вас в печали и исцелении. Меньше всего вы сейчас нуждаетесь в банальностях, советах и рекомендациях немедленно простить мужа. Вы нуждаетесь в том, чтобы вас окружили настоящие друзья любовью и принятием, позволив вам пережить ваши эмоции.

Проходя через этот этап печали, вы будете испытывать глубокое отчаяние. Именно сейчас вы столкнетесь со всей болью утраты надежд на идеальный брак, построенный на доверии и верности. Это необходимо для того, чтобы вы могли перейти к принятию реальности своих потерь и обрести способность истинного прощения. Больше всего вам необходима поддержка друзей, которые дадут вам достаточно свободы, чтобы пережить печаль, и при этом будут любить вас и помогут не увязнуть на каком-либо этапе вашей печали.

Переживая свою боль, вам также необходимо будет установить для мужа определенные ограничения в поведении, не подлежащую обсуждению позицию, которая даст вашему мужу однозначное понимание того, что вы больше не потерпите прелюбодеяния. Нежелание установить подобные ограничения приведет к взаимозависимому и попустительствующему поведению. Для начала можно обратиться в организацию, занимающуюся вопросами сексуальной неустойчивости. Поставьте условие: если он немедленно не обратится за помощью, вы будете вынуждены сделать свой собственный выбор.

Затем я рекомендую вам прекратить с ним сексуальные отношения. Это защитит вас от заболеваний, передающихся половым путем, и ВИЧ. Возможно, он обвинит вас в манипулировании им, но к подобным действиям вас вынудил его выбор. Если вы будете состоять в сексуальных отношениях с человеком, ведущим беспорядочную половую жизнь, вы тем самым будете поощрять его в этом. Когда же он примет ответственность за свои поступки и вы будете уверены в отсутствии угрозы ЗППП или ВИЧ, тогда вы сможете возобновить сексуальную близость.

У вас снова может быть здоровый брак. Но прежде вам необходимо справиться со своей болью и настоять на том, чтобы ваш муж записался на программу по работе с сексуально зависимыми. Затем позвольте Богу и окружающим любить вас и вашего мужа и помочь вам вернуть единство. Это не произойдет во мгновение ока, но это возможно.

ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Проблема физического насилия достигает катастрофических показателей в современных семьях. Насилие, ставшее настолько очевидным в окружающем нас обществе, вторглось в супружеские взаимоотношения, а также во взаимодействие отцов–детей. Смущение и стыд иногда мешают людям поделиться своей проблемой с кем-либо. Но о преступлении нельзя умалчивать. Люди в церкви зачастую ничего не говорят из-за страха, не зная, что сказать, или не желая испытать еще больше страданий. В то время как другие факторы также могут положить начало насилию в семье, насилие порождает дальнейшее насилие, разрушители провоцируют возникновение других разрушителей, и этот грех становится наследственным. Однако исцеление может разорвать цепи насилия.

Дорогая Ненси! Я двадцатилетняя студентка-второкурсница, у меня в жизни уже было три опыта насильственных отношений. Мой первый парень был прекрасно сложен физически, он был яркой личностью – президентом старшего курса. Его все любили. Когда он захотел, чтобы я стала его девушкой, я была на седьмом небе от счастья. Через девять месяцев он дал мне мобильный телефон и начал звонить по тридцать раз в день, чтобы проверить, где я нахожусь. Затем он начал сопровождать меня на занятия, чтобы посмотреть, где я сижу и кто сидит со мною рядом. Он отрезал меня от всех моих друзей. Вскоре я поняла, что у него ужасный характер и лучше бы я не связывалась с ним. Он размахивал кулаками прямо у меня перед носом и колотил ногами по шинам своего автомобиля так сильно, что причинял себе боль. Мне потребовалось восемь месяцев, чтобы прекратить эти опасные отношения.

Затем я начала встречаться с Дейлом, еще одним, на первый взгляд, замечательным парнем, у которого тоже оказался ужасный характер. Я решила порвать с ним, когда через несколько месяцев после начала наших отношений увидела его с другой девушкой. Он пришел в ярость. Когда я попыталась убежать от него, он схватил меня и оставил на мне несколько синяков. Затем он начал преследовать меня везде, где бы я ни была. В конце концов, мне удалось избавиться от него.

В моем третьем парне вначале не проявлялось никаких негативных черт характера, и я подумала, что наконец-то нашла то, что искала. Но со временем увидела, что он тоже подвержен ужасным вспышкам гнева. Когда я пыталась уйти от него, он держал нож у моего горла три с половиной часа, угрожая убить меня. Он отпустил меня только после того, как я пообещала остаться с ним навсегда. Меня спас отец, и этот парень больше никогда не появлялся рядом.

Но пережитое мною насилие настолько травмировало меня, что я больше не доверяю мужчинам и почти боюсь встречаться с кем-либо. Что я делаю неправильно?

Дорогая Травмированная студентка! Национальная статистика свидетельствует, что 12% учащихся-старшеклассников переживают в отношении физическое насилие: шлепки, удары, избиения. Вероятность насилия возрастает до 20-25% к тому времени, когда они становятся студентами колледжа. Опрос 885 подростков показал, что 33% из них столкнулись с угрозой физического насилия во время свиданий. И только 4% из них рассказали об этом своим родителям или властям.

Вы и многие девушки не понимаете, что насилие редко начинается с удара. Оно начинается с контроля. Девушки, не имеющие большого опыта во взаимоотношениях с парнями, зачастую считают это проявлением любви. Различие между границами любви и контролем им не известно. Парни часто дарят своим девушкам пейджеры или мобильные телефоны, но не в качестве знака внимания, а как средство постоянного контролирования их местонахождения и их компании. Никто не должен относиться к вам как к своей собственности. Вы уже начинаете это понимать, но некоторые девушки так и не приходят к этому.

Ниже я предлагаю вам некоторые сигналы опасности, на которые нужно обращать внимание в следующий раз. Вы находитесь в опасности, если ваш парень:

- * хочет каждую минуту знать, где вы и с кем;
- * пытается помешать вам встретиться или поговорить с некоторыми людьми;
- * всегда указывает вам, куда идти и что делать;
- * дает вам неприятные прозвища или унижает вас;
- * совершает некоторые поступки, чтобы запугать вас;
- * толкает, хлопает, ударяет вас или угрожает сделать это;
- * угрожает убить вас или себя, если вы бросите его.

Эти проблемы слишком серьезны, чтобы вы могли самостоятельно решить их. Если человек, с которым вы встречаетесь, делает что-либо подобное, сообщите об этом родителям и уходите от этого парня сейчас же и навсегда!

Некоторые люди играют в игры разума, низводя свою пару до уровня низшего по отношению к себе существа. То же исследование показало, что 52% опрошенных пережили ту или иную форму эмоционального насилия: постоянную критику, обвинение во всех проблемах, угрозы физического насилия, изоляцию, повторяющиеся оскорбления, уничтожение имущества, полное игнорирование. Намеренное публичное унижение в присутствии других людей также является одной из форм эмоционального насилия.

После трех опытов подобных взаимоотношений ваша самооценка, вероятно, пошатнулась и требует восстановления. Пройдите все шаги восстановления самооценки, описанные в первой главе моей книги «Разумная любовь». Также вам необходимо больше времени для того, чтобы вступить в новые отношения. Первое, что необходимо сделать, – узнать парня поближе как друга. Понаблюдайте, как он ведет себя в окружении друзей и когда он злится. Познакомьте потенциальных кандидатов со своим отцом. Отцы имеют удивительную способность заглянуть в глаза молодому человеку и понять, что у него на уме. Если вы будете работать над своей самооценкой, повремените с новыми отношениями и попросите отца оценивать ваших друзей. После вы сможете начать новые отношения и вернуть веру в мужчин, утраченную в результате печальных опытов. Если вы столкнетесь с неожиданными трудностями, возможно, вам потребуется терапия для преодоления пережитых травм.

Вам следует развивать будущие отношения, как минимум, один год, прежде чем перевести их в статус серьезных. В течение этого времени выясните, надета ли на вашем друге маска. Учитывая вашу историю взаимоотношений с нетерпимыми

мужчинами, вам потребуется год для того, чтобы увидеть его истинное лицо. Пускай ваш отец понаблюдает за ним в течение года, а вы прислушивайтесь к его советам.

Чтобы полюбить снова, вам потребуется пойти на большой риск. После пережитой боли люди склонны изолировать себя от любого общения, чтобы больше никто и никогда не обидел их. Вам может понадобиться некоторая поддержка в процессе исцеления, но наступит время, когда вы должны рискнуть начать новые отношения. Спрятаться в ракушку – означает лишить себя любви. Величайшая опасность в жизни состоит в отсутствии риска. Никогда ничем не рискуя, вы можете оградить себя от боли, но в то же время не сможете расти, меняться, учиться жить и строить отношения с окружающими. Никто не должен вечно горевать о неудачном романе. Мир снизойдет на вас тогда, когда вы позволите боли уйти и рискнете полюбить снова.

Любящий и любезный мужчина никогда бы не поступил так, как муж, о котором написано далее.

Дорогая Ненси! Хотя мы с мужем женаты уже восемнадцать лет, мы никогда нормально не общались. Недавно он вычеркнул мое имя из нашего общего счета, и меня это ужасно огорчает. Конечно, мне не стоит удивляться, потому что все наши доходы всегда были его деньгами. Все должно быть только так, как он хочет.

У нас трое детей, которые боятся своего отца. Наша жизнь несется по нисходящей спирали. Я понимаю: если кто-то и должен измениться, то это я. Но я просто хочу как можно скорее получить развод и остаток жизни прожить одна. Я иду только мира. Я чувствую, что меня полностью контролируют.

Дорогая Контролируемая жена! Вы живете с человеком, который не имеет ни малейшего понятия о равенстве в браке.

Когда один супруг пытается контролировать другого или управлять им, с пренебрежением относится к мнению, желаниям, роду деятельности и образу жизни другого или пытается навязать что-то против его или ее воли, он демонстрирует недостаток понимания необходимости равенства. Если только нет смягчающих обстоятельств в силу некоторых ваших поступков, это свидетельствует о необоснованном контроле с его стороны.

Ваш муж может не проявлять физического насилия по отношению к вам, тем не менее он эмоционально жесток в своем контролировании. Яркий пример контролирования – принимать решения, не посоветовавшись с супругом. Удаление вашего имени из счета без вашего ведома и согласия говорит о полном отсутствии внимания к вашим чувствам.

Такие люди пытаются «построить» окружающих с помощью страха и запугивания. Ваш муж, очевидно, боится потерять свою силу и власть. Он боится открыться и стать уязвимым, а вы боитесь его контроля. Подобные отношения полностью блокируют близость. Чем чаще он поступает по собственному усмотрению, тем более изолированной и отчужденной вы себя чувствуете. Это заставляет вас еще больше жаждать близких и теплых отношений. Его контролирующее поведение постепенно убьет всякую любовь, которую вы испытываете к нему. Проявления любви остаются бессмысленными, ибо вы знаете, что он на самом деле не любит вас. Вы чувствуете себя использованной.

Вы жаждете свободы в вашей сфере ответственности. Постепенно вы начнете страдать от головных болей, язвы, бессонницы, что приведет к депрессии. Вам необходим муж, который бы поддерживал вас как жену, мать и хозяйку.

Вырваться из цепкой хватки тирана непросто. Но это возможно при помощи третьей стороны. Обратитесь к консультанту, который специализируется на подобных проблемах.

Ваше понимание, что именно вы тот человек, которому необходимо измениться, замечательно. Это гигантский шаг вперед.

Если вы будете сидеть сложа руки и думать: «Это ему нужно измениться», в ваших отношениях не произойдет перемен.

У Эйлин была похожая проблема. Ее муж не общался с ней достаточно, чтобы удовлетворить ее потребности. Она подталкивала его, ворчала, жаловалась. Она прочла все книги на эту тему, тянула его за собой на семинары о браке и планировала совместный досуг. Даже когда ее время, энергия и терпение иссякли, он разговаривал с ней не больше, чем ранее.

Постепенно она пришла к осознанию того, что не ответственна за поведение мужа и не может изменить его. Единственным человеком, которого она могла изменить, была она сама. Когда эта истина, в конце концов, проникла в ее мозг, она решила произвести в себе серьезные перемены. Она перестала умолять его пообщаться с ней. Она больше не жаловалась и не ворчала, но сделала себя менее доступной для общения и сама обрывала разговоры с ним. Когда ей хотелось поговорить, она говорила, несмотря на его односложные ответы. Чтобы заполнить свое время, она присоединилась к женской команде по боулингу и записалась на вечерние курсы.

Вначале ее муж, казалось, чувствовал облегчение оттого, что теперь она занималась своими делами. Однако, спустя несколько недель, ему стало интересно, чем же занята его жена. Куда она ходит? Что делает? С кем? Когда он спросил ее об этом, она коротко ответила и ушла. Постепенно он начал немного ревновать, потому что все свое время она проводила вне дома. Однажды он сделал ей поразительное заявление: «Дорогая, я думаю, нам нужно начать больше времени проводить вместе, как ты считаешь?»

Миссия выполнена. Но не тогда, когда она пыталась изменить его, а только после того, как она изменила свое собственное поведение. Вывод? Работайте над изменением своих реакций на контролирующее поведение своего мужа.

Не сдавайтесь и привлеките третью сторону к решению вашей проблемы.

Продолжение борьбы иногда осложняется бранными словами и враждебным поведением со стороны супруга. Во время вспышек его гнева жена, на которую они обращены, может чувствовать себя беззащитной.

Дорогая Ненси! Я вышла замуж за Дэна, когда мне было шестнадцать лет, а ему восемнадцать. Мы женаты уже двенадцать лет, и у нас трое детей. Выходя замуж, я мечтала о спокойном доме, потому что мои родители часто ссорились, когда я жила с ними. Но теперь в моей собственной семье столько споров и ссор, что я уже не выдерживаю этого. Я знаю, что вызывает гнев моего мужа, и стараюсь не провоцировать его, но что бы я ни говорила или ни делала, в нем все равно кипит ярость.

Теперь я начинаю бояться его. Он никогда по-настоящему не бил меня, но шлепал меня, толкал на диван или кровать, сжимал мою руку так сильно, что я несколько дней ходила с синяками. Когда он был подростком, его принуждали сидеть и смотреть, как его отец бьет мать, почти каждую неделю. Как вы считаете, это имеет какое-то отношение к тому, что сейчас происходит у нас в семье?

Дорогая Напуганная жена! Да, обстановка, в которой воспитывался ваш муж, может очень сильно влиять на его поведение. Около 80% мужчин, которые плохо обращаются со своими женами, выросли в семьях, где наблюдали насилие. Это приобретенное поведение, чаще всего наблюдаемое в родительском доме. Они видели и испытали силу и влияние, оказываемое насильственным поведением, и теперь выбирают такое же поведение по отношению к другому человеку, тщательно отбирая своих жертв. И хотя, возможно, ваш муж никогда не избивал вас, но именно вы являетесь жертвой насилия в семье. Физическое насилие включает в себя толкание и шлепки.

Вам необходимо задать себе вопрос: почему вы все еще замужем за этим человеком? Разве вы не видите, что его гнев возрастает, и если так пойдет и дальше, вы вскоре будете так сильно избиты, что окажется большой удачей, если вам потребуется только обследование в больнице! Возможно, вы остаетесь с ним потому, что он одаривает вас небольшими порциями любви и нежности. Может, вы боитесь, что он станет еще более неистовым, если вы уйдете. Или же боитесь за свою жизнь, или что он заберет у вас детей, или что вы не сможете самостоятельно содержать себя и детей. А, возможно, вам просто стыдно признать, что вы подвергаетесь насилию в семье.

Может быть, вы обращались за помощью в прошлом, но какой-то добропорядочный церковный лидер или друг посоветовали вам быть хорошей женой, больше молиться, иметь веру в Бога, и тогда все наладится. Возможно, они даже сказали, что ваш христианский долг обязывает вас оставаться в браке и вы должны сделать это ради детей.

А теперь вы считаете, что у вас нет надежды и спасения от проблемы, преследующей ваш брак. И вы терпите эту ситуацию, ибо верите, что все наладится. Однако это происходит очень редко без вмешательства извне.

Цикл насилия имеет три фазы. Во время первой жена из всех сил пытается избегать тех поступков, которые, как она знает, расстраивают ее мужа. Она учится упраскивать, угождать и уступать. Она узнает признаки накопления гнева и тщательно следит за своим поведением в течение дня. Насильник наблюдает за ней с нарастающим напряжением, выискивая повод обвинить ее в своем раздражении.

Вторая фаза характеризуется нападением. Нападающий находит повод обвинить свою жену и преподать ей урок. Любой мелкий эпизод, либо внешний, либо внутренний, может спровоцировать его насильственное поведение. Оно может длиться несколько часов, а иногда несколько дней. Жена

редко обращается за помощью, потому что знает: это усилит его гнев.

Третья фаза обычно сопровождается проявлением любви, доброты и сожаления со стороны нападающего. Зачастую он умоляет о прощении и дает слезливые обещания. А жена чувствует на себе ответственность за сохранение семьи и предоставление ему еще одного шанса исправиться. Она отчаянно хочет верить в то, что он изменится. Но, считая, что его доброта и обещания носят долговременный характер, она ошибается.

Возможно, вам необходимо более глубокое понимание с христианской точки зрения идеи страдания, взаимного подчинения друг другу в браке, покаяния, предусматривающего изменение поведения, прощения как процесса и проницательности, дающей вам понимание того, возможно ли возродить ваши отношения, или лучше смириться с их утратой. Но вам также необходимо осознать, что насилие в семье не является вашей виной и вы не должны переживать это в одиночестве. Вы нуждаетесь в защите и помощи, и эта помощь доступна.

Ваш муж также нуждается в помощи, чтобы начать понимать свою ответственность за физическую и эмоциональную боль, которую он причиняет вам и детям, нуждающимся в его любви и поддержке. Он должен отвечать за свои поступки и обратиться за профессиональной помощью, необходимой для осуществления перемен в его поведении, без которых невозможно восстановление ваших отношений.

Жена, приславшая следующее письмо, живет как в кошмарном сне с мужем, который, казалось бы, должен быть воплощением доброты.

Дорогая Ненси! Я пять лет замужем за человеком, который, как я думала, был воплощением моей мечты. Но мечта стала кошмарным сном. Он получает огромное удовольствие,

критикуя меня. Он часто ходит за мной из одной комнаты в другую, выискивая, что бы еще добавить к последней высказанной мне гадости. Кроме словесного насилия, он также проявляет физическое. Его ярость накапливается – и затем он бьет меня. Я бегаю из одной комнаты в другую в попытках спастись от него. Я пытаюсь найти место, где могла бы укрыться и прийти в себя. Я очень хочу иметь детей, но не хочу, чтобы они воспитывались в такой семье. Наше положение еще больше осложняется тем, что мой муж – служитель церкви. Помогите мне, иначе я уйду от него.

Дорогая Жена, подвергнувшаяся насилию! Вы проявили принятие, доброту, долготерпение и прощение. Но чем больше вы отдаете, тем больше положение ухудшается и тем более эгоистичным, требовательным и деспотичным становится ваш муж. Он страдает расстройством личности, которое не поддается обычному воздействию. Ему необходима профессиональная помощь. Вы упомянули о том, что он не хочет обращаться за помощью. «Последнее условие» может спасти вашу жизнь и ваш брак на этом этапе.

Составьте список всех его поступков, которые вы больше не намерены терпеть. Укажите все перемены, которые должны произойти в ваших отношениях, если вы хотите сохранить ваш брак. Запишите это все в форме письма и сделайте копии для себя и для вашего доверенного лица. Затем соберите чемодан на всякий случай и оставьте его в багажнике машины или в другом надежном месте.

Оставьте копию письма там, где ваш муж найдет его. Если после прочтения он начнет нападать на вас, уйдите в другую комнату, где вам не придется слышать его. Если он последует за вами или будет угрожать физическим насилием, немедленно покиньте дом. Если он будет звонить вам по телефону и insistовать по поводу неразумности ваших требований, не раз-

говаривайте с ним. Забудьте о том, что вы напуганы, что у вас трясутся колени и вы дрожите.

После нескольких часов или дней отсутствия вы можете вернуться. Но каждый раз, когда он нарушает одно из ваших требований, ваша реакция должна быть всегда одинаковой: вы уходите из дома или вешаете трубку. Никогда не меняйте своего поведения! Продолжайте вести себя подобным образом до тех пор, пока он не осознает всего драматизма происходящего. Когда вы начнете воспринимать себя серьезно, отстаивать свои права и требовать уважения, вероятность того, что и он будет воспринимать вас серьезно, также увеличится. Одним из ваших требований должно быть профессиональное консультирование для него и семейное консультирование для вас обоих.

Одна женщина попросила своего мужа сесть, пока она стояла (так у нее было преимущество возвышаться над ним) и разговаривала с ним. Она потребовала, чтобы они обратились к консультанту. Он отказался, заявив, что не нуждается в помощи. Он сказал, что, если хочет, она может идти сама. Женщина предварительно собрала чемодан и оставила его у двери. Она сказала мужу, что уходит от него и неделю проживет в доме родителей. Если в течение этой недели он передумает, то может позвонить ей. Она молилась каждый день в течение этого периода. Через неделю он позвонил и дал согласие на консультирование. Теперь у их брака появился шанс.

Отношения, о которых мы узнаем далее, также имеют небольшой шанс на спасение.

Дорогая Ненси! У меня от предыдущего брака есть сын, который время от времени приходит в гости. Проблема в том, что мой муж по этому поводу ужасно сердится. На прошлой неделе, когда мой сын был дома один, он кое-что приготовил в новой посуде, на которой еще были ярлыки. Ког-

да муж увидел это, он был взбешен. Он вышел из себя и ударил его настолько сильно, что тот упал на пол. (Мой муж достаточно крепкого телосложения, а сын худощав и весит около 58 килограммов).

Муж избивал моего сына кулаками по голове, пока у того не началось сильное кровотечение. Я позвонила в полицию, и если сын предъявит обвинения, мой муж понесет наказание за нападение и избиение. Моего сына отвезли в больницу, он прошел лечение, его уже выписали, но после случившегося могут быть различные последствия. Я ужасно расстроена тем, что произошло.

Мой муж продолжает оправдывать свое поведение. Он утверждает, будто мой сын поднял на него руку и он подумал, что тот нападет на него. За неделю до этого муж разозлился и швырнул меня на пол через всю комнату. А еще пару месяцев назад он пытался задушить меня. Что мне делать? Я бы хотела добавить, что у меня хорошая работа и я получаю приличную зарплату.

Дорогая Растерянная жена! Вы живете на пороховой бочке, и это только вопрос времени, когда вы окажетесь в больнице (если вам повезет) или в морге (если не повезет). Жестокое нападение мужа на вашего сына является главным признаком того, что он небезопасен. После вашего сообщения о том, что он недавно пытался задушить вас и толкнул вас на пол, уже не возникает сомнений, что с ним опасно жить. В следующий раз, когда он рассердится, это коснется вас или кого-то, кого вы любите.

У вас хорошая работа, вы хорошо зарабатываете. Пока муж будет на работе, перевезите свои вещи в другое место и получите из полиции запрет для него приближаться к вам. Если вы не можете немедленно переехать в свою квартиру, обратитесь за поддержкой в женскую организацию защиты. Они помогут вам пройти этот переходный этап.

Вы мало что можете сделать для этого человека, пока он сам не захочет помочь себе. Многие женские организации по защите женщин, подвергающихся насилию, предлагают также программы для самих насильников, но этот человек должен признать, что он насильник, и обратиться за необходимой помощью, если он хочет продолжать взаимоотношения с вами. Брак, который установил Бог, не предполагает такого поведения. Любовь не ведет себя таким образом ни при каких обстоятельствах. Навещайте своего сына, чтобы муж этого не видел.

Мое сердце болит за пару, описанную в следующем письме.

Дорогая Ненси! Я состою во втором браке с женщиной, который пугает меня. Когда он злится, он хватается за горло и начинает трясти. Он часто делает это на глазах у моей семнадцатилетней дочери. Он очень деспотичен, и я не знаю, что он делает с нашими деньгами.

Хотя я работаю полный рабочий день, он ругает меня за то, что я не зарабатываю больше денег, и обвиняет меня во всех наших финансовых проблемах. В день выплаты зарплаты он приходит ко мне в офис и забирает у меня чек. Он становится все более замкнутым. У него есть сотовый телефон, но он не дал мне номера. У него очень плохая репутация, поэтому он заставил меня открыть множество расходных счетов на мое имя. Но он не позволяет мне снимать деньги ни с одного из этих счетов.

Недавно он забрал два моих страховых полиса общей стоимостью 275 тысяч долларов. Он также заставил меня подписать вторую закладную на наш дом на 125 тысяч долларов. Когда я спросила, зачем нам такие деньги, он ответил мне, что я не зарабатываю достаточно денег, чтобы оплатить наши счета. У него есть карточка, которой пользуется только он.

Я знаю, что мой муж немного играет в азартные игры, но его поведение в последнее время вызывает у меня подозрения,

что он, возможно, играет больше, чем я знаю. Его лучший друг, юрист, однажды сказал мне, что мой муж – хороший парень с одной большой проблемой – страстью к азартным играм. Мне не разрешается заходить в одну из комнат в нашем доме. Он хранит там свой стол, папки и портфель под замком. Я не могу посмотреть счета. Мой муж говорит, что на Рождество хочет приобрести пистолет. Я боюсь.

Дорогая Напуганная жена! Если жена сомневается в том, что ее муж дает ей точную информацию, если она не знает, что он делает со своим временем, деньгами и всем остальным, у нее нет оснований для отношений с ним. Основа брака – доверие. Если бы мой муж хранил все свои секреты под замком, не обсуждал со мной свои финансовые дела и постоянно обвинял меня в том, что я не зарабатываю достаточно денег; если бы он заставил меня подписать вторую закладную против моей воли, пытался загнать меня в угол, забрал 275 тысяч долларов из моей страховки, это вызвало бы во мне огромные подозрения. Добавить к этому его страсть к азартным играм – и я бы в ужасе бежала от него.

Вам необходимо больше фактов, чтобы подкрепить свои подозрения. Проведите домашнее расследование. Получите копии телефонных счетов, перечень банковских и кредитных счетов, чтобы проследить, куда идут ваши деньги. Позвоните в кредитное бюро и проверьте его кредиты, а также свои.

Если ваши худшие подозрения – что он влез в огромные долги – подтвердятся, вы можете поступить следующим образом:

1) смириться с ситуацией и продолжать работать, чтобы у него было достаточно денег на азартные игры, надеясь, что однажды он изменится;

2) сообщить ему о том, что вы все знаете, поставив четкие условия: он должен признать, что у него есть проблема, и добровольно искать помощи; вы должны записаться на программу

для супругов игроков, а также взять на себя управление финансами; если он не соглашается на эти условия – вы уходите;

3) разорвать отношения.

В последнем случае вам понадобится совет хорошего юриста. По закону об общем имуществе супругов, то, что принадлежит ему, принадлежит и вам, и то, что принадлежит вам, принадлежит и ему. Это значит, что вы берете на себя половину его долгов. Найдите способ финансово защитить себя, если ваш брак распадется.

Ваш выбор ограничен. Защитите себя наилучшим образом. Брак может пережить многие испытания и проблемы, единственное, чего он пережить не может, – отсутствие честности. Поэтому если ваш муж не желает освободиться от пагубной страсти, пожирающей его время и деньги, у вас нет будущего.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Дети, пережившие сексуальное насилие, не просто взрослеют и забывают все ужасы своего детства. Сексуальное насилие оставляет шрамы, которые не заживают всю жизнь. Без выявления, анализа, вмешательства и лечения многие так и останутся жертвами до конца своих дней. Разрыв цикла сексуального насилия не только защитит наших детей, но и сократит уровень нынешней и будущей преступности.

Дорогая Ненси! Недавно ко мне подошла в слезах моя двенадцатилетняя дочь и рассказала, что муж уже несколько лет приходил по ночам в ее спальню и учил «заниматься сексом». Я настолько шокирована и потрясена этим, что совершенно не знаю, что делать и куда обращаться. Я боюсь, что если расскажу обо всем людям, они мне не поверят. Я отвела свою дочь на обследование к доктору, и он подтвердил ее историю. Я не знаю, куда обращаться.

Дорогая Шокированная жена! Вот почему инцест называется «грехом, о котором не говорят». Само слово вызывает такой ужас, что большинство из нас предпочитает не обсуждать эту тему и бороться с ней в одиночку. Поскольку доктор подтвердил факт насилия, ситуация требует немедленного вмешательства. Вы должны позвонить в службу защиты детей, если доктор еще не сделал этого, чего требует закон в большинстве штатов. Не задавайтесь вопросом, стоит вам это делать или нет. Ваш материнский долг – защитить своего ребенка от всякого вреда. Эта ответственность выше вашей ответственности перед мужем.

Когда ваш муж узнает о разоблачении, будьте готовы к тому, что вы можете услышать. Он может признать, что раз или два заходил к вашей дочери, но только потому, что она вела себя вызывающим образом и соблазняла его. Иногда мужчины признаются, что это имело место, но они были очень пьяны и теперь уже не помнят, что произошло. Вероятно, ваш муж будет клясться, что это больше не повторится. Он может пообещать загладить свою вину и молить вас о прощении. Он может попросить вас молиться вместе с ним и забыть обо всем. Также он может напомнить вам, что если он попадет в тюрьму, то потеряет работу, а вы потеряете дом, и ваша семья разрушится. Будьте готовы ко всем этим аргументам.

Ваш долг матери состоит в том, чтобы помочь своей дочери пережить все это и защитить ее в будущем. Сейчас вы ведете себя правильно, но через несколько недель можете задуматься о последствиях: как выжить в этих обстоятельствах? Вы можете почувствовать, что не справитесь со всем самостоятельно и вам необходима финансовая, а также эмоциональная поддержка мужа. Вы можете захотеть оставить это все позади и снова быть семьей. Может быть, вы захотите этого так сильно, что начнете отрицать или недооценивать случившееся. «Возможно, она действительно соблазнила его». «Может быть, она все это

придумала и обманула, просто чтобы отомстить отцу за какие-то ограничения с его стороны».

Если вы будете продолжать так думать, вас может посетить искушение предложить дочери изменить ее рассказ. Или вы можете сказать ей, что папа все осознал и пообещал, что этого больше никогда не повторится. Либо вы можете впасть в депрессию и говорить о бедствиях, которые постигнут вашу семью (потеря работы, кредиторы на пороге, «нас скоро выбросят на улицу»), оказывая огромное давление на дочь, чтобы она, в конце концов, согласилась не давать хода этой истории. Берегитесь перекладывать бремя на вашу дочь, которая сказала правду. Доктор подтвердил ее рассказ, помните?

Подумайте о том, что переживает ваша дочь. Если она не изменит своего признания, вероятно, будет считать себя ответственной за все, происходящее в семье. Девочка будет думать: это произошло из-за того, что она рассказала, а не из-за того, что сделал ее отец. Она будет думать, что все, что люди говорят о ее семье, относится также к ней. Ее чувство вины и депрессия возрастут, хотя она научится умело скрывать их. Она уже научилась прятать свои чувства и хранить секреты. Она будет считать, что вредит своей семье. В этом случае она может изменить свои показания, лишь бы не разрушать семью. И тогда она будет жить в постоянном страхе насилия в будущем.

Если вы сейчас не окажете своей дочери необходимой помощи, она так и не сможет сексуально идентифицировать себя, будет продолжать испытывать чувства стыда и заниженной самооценки. Подобные чувства приведут ее к партнерам, ощущающим себя таким же образом, хотя внешне они могут выглядеть совсем по-другому. И цикл насилия продолжится.

Ваша дочь нуждается в консультации специалиста, который приведет ее к исцеляющей силе Христа. Поскольку родители выступают от имени Христа, по крайней мере, до совершен-

нолетия детей, ее способность установить с Богом здоровые отношения была подорвана. Поскольку она не может доверять своему земному отцу, у нее возникнут трудности с доверием Небесному Отцу. Ей необходим консультант, желательно женщина, которая будет учитывать, что девочка нуждается как в эмоциональном, так и духовном исцелении. Вы можете найти недорогих консультантов с помощью центров здоровья или других подобных организаций, но они не могут исцелить душевных ран. Опытный христианский консультант постепенно сможет помочь вашей дочери собрать воедино истерзанные ключья души и в итоге перейти к этапу прощения.

Тексты Матф. 6:14, 15 говорят о том, что мы должны прощать, как и Христос простил нас. Это относится даже к человеку, совершившему инцест. Если ваша дочь не завершит эту фазу, она не придет к исцелению, потому что горечь обиды и ненависть будут удерживать ее раны открытыми. Вы спросите, как можно такое простить. Не оправдывая греха и не преуменьшая его чудовищности, мы должны признать, что насильник также является душой, нуждающейся в очищении кровью Христа. В будущем он может осознать свой грех и получить прощение. Только Христос может дать это прощение.

Теперь поговорим об исцелении для вас. Обычно когда происходит подобное надругательство, семья обращается за поддержкой к пастору. Поэтому советую вам обратиться за духовной поддержкой к пастору. Вам также необходимо отдать себя в руки опытного консультанта, чтобы проработать все вопросы, нуждающиеся в разрешении. Кроме того, расскажите своему молитвенному партнеру или членам группы поддержки, которым вы доверяете, о грехе вашего мужа и затем вместе с двумя-тремя доверенными лицами поговорите с ним. Текст Матф. 18:20 подтверждает эту мысль: «Ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (см. также предыдущие стихи).

Так много женщин подвергается изнасилованию! Эта трагедия зачастую имеет горькие последствия.

Дорогая Ненси! Когда я училась на начальных курсах колледжа, я была изнасилована и забеременела. Вопреки желаниям моих родителей я решила оставить ребенка. Я заявила об изнасиловании, и теперь суд воспринимает меня как женщину легкого поведения. Я бы очень хотела, чтобы у моей дочери была любящая стабильная семья. Я нахожусь в таком стрессе, что не знаю, правильно ли поступила.

Дорогая Обеспокоенная! Вы нуждаетесь во всей доступной помощи в воспитании вашей дочери для Господа. В первые месяцы вам, вероятно, будет сложно распознать ее физические потребности, которые она не сможет передать вам иначе, чем посредством плача. Помните также о ее эмоциональных и духовных потребностях, хотя они и не обнаруживают себя в этом возрасте. Сейчас вы закладываете фундамент, на котором впоследствии сможете построить прекрасное здание. Вы можете обеспечить своей дочери любящий стабильный дом. Будьте уверены в этом!

Я рекомендую вам найти одну из моих книг – либо «Воспитание ребенка», либо «Идеальный родитель» – и внимательно изучить ее. Особое значение имеют сферы самооценки и построения характера. Другие книги также пригодятся вам.

Я горжусь тем, что вы заявили об изнасиловании. Да, прокурор может попытаться выставить вас в неприглядном свете, но вы должны помнить о том, что Бог смотрит на внутренний мир человека. Он знает ваше сердце. Подчините Ему свою волю.

Мы часто слышим о сексуальном насилии над женщинами. Но что происходит, когда сексуальному насилию подвергается мужчина?

Дорогая Ненси! Мой муж – врач, который воспитывался в сельской местности в семье иммигрантов, у него было несколько братьев и сестер. Они были очень бедны, но работали не покладая рук, чтобы свести концы с концами. Это воспитало в них уверенность в себе и независимость характера. Мальчики в семье жили в одной комнате, а девочки – в другой. Наемный рабочий, который помогал на ферме, жил в отдельном помещении.

Когда моему мужу было шесть лет, рабочий помог спасти его из горящего сарая. Мальчик всегда был его любимчиком, а это происшествие еще больше сблизило их. Затем рабочий предложил ребенку ночевать у него. За этим последовало три года сексуального насилия... До сегодняшнего дня муж использует это для того, чтобы держать меня на расстоянии, подозревая меня. В довершение всего он переболел в детстве свинкой и стал бесплодным. Он называет это все своим «увечьем».

Я прониклась сочувствием, когда впервые услышала об этом. Но теперь – уже нет. Я устала слушать об этом. До нашего брака он трижды неудачно женился. Женщины уходили от него по причине тотального контроля с его стороны, а также потому, что их сексуальные потребности были не удовлетворены. Я не знала обо всем этом, пока мы не поженились. Вначале я жалела его, но после двенадцати лет совместного проживания с этим человеком устала от его жалоб и отсутствия доверия по отношению ко мне. Теперь я понимаю, почему его предыдущие жены развелись с ним. Какую помощь можно оказать такому мужчине?

Дорогая Жена врача! Если история о прошлом вашего мужа правдива, возможно, она объясняет его стремление контролировать, его сексуальные проблемы и отсутствие доверия к вам. Но жаловаться в течение сорока лет и пережить четыре брака по причине своего «увечья», с которым он ничего не попытался сделать, – это совсем другое дело. Несколько лет назад люди

мало знали о сексуальном насилии. Об этом говорили только за закрытой дверью, и жертвы не могли получить практически никакой помощи. Теперь же для мужчин, переживших сексуальное насилие, доступна профессиональная помощь. Но ваш муж должен захотеть обратиться за ней, иначе вы не сможете ничего сделать для него.

Многое было сделано для помощи женщинам-жертвам насилия, но потребности мужчин-жертв отличаются от потребностей женщин. Например, большинство мужчин, переживших насилие, демонстрируют открытый гнев. Но благая весть состоит в том, что мужчины также могут получить помощь. Организация «Exodus International» работает с подобными проблемами. Также я рекомендую прочесть книгу Майка Лью «Больше не жертвы».

Во время проводимого мною семинара по вопросам семейных отношений ко мне робко подошла женщина лет сорока. Ее здоровье быстро ухудшалось, но врачи не могли найти объяснения различным симптомам. С трудом она рассказала мне отвратительную историю физического и сексуального насилия. Почти сорок лет она держала в себе эту боль из детства, никогда не открывая своей агонии никому, даже мужу.

Когда эта женщина рассказывала мне свою историю, у нее по щекам текли слезы. Я видела, что она находится на грани. Почти сорок лет она хранила в себе эту боль, даже не намекнув об этом своему мужу. Чтобы освободиться от овладевших ею мучений, ей необходимо было довериться ему. Мой совет сразу же вызвал в ней панику. После многих убеждений и молитв она, в конце концов, позволила мне привести его в комнату, в которой мы закрылись. Затем она впервые поведала ему свою историю.

Я оставалась за кулисами, пока раскрывалась самая отвратительная драма. Любящий муж поддерживал ее в том, чтобы она рассказала ему все и освободилась от этого. Когда вся эта

ужасная история была рассказана, он проявил необыкновенное понимание. Он бережно поднял ее со стула, на котором она сидела, и посадил к себе на колени, нежно поглаживая ее. Затем он произнес слова, в которых она нуждалась больше всего на свете: «Дорогая, я все равно женился бы на тебе». Исцеление было не за горами!

Спустя год я получила еще одно письмо:

«Придя на ваш семинар год назад, я не понимала, что являюсь жертвой. Спасибо за то, что вы помогли мне рассказать обо всем мужу. Я думала, что никогда не позволю ему узнать эту ужасную сторону моей жизни. Когда мы теперь вспоминаем о том мучительном дне, он говорит, что это был самый лучший дарованный Богом момент для раскрытия моей истории.

Господь направил нас к специалисту в области сексуального насилия. Мое исцеление было медленным, но верным. Ключом ко всему является прощение. Я взяла Иисуса за руку на том длинном пути моего детства. Мы останавливались на каждом небольшом участке боли, и Он говорил мне: «Все хорошо, дитя Мое. Я люблю тебя». Он был со мной на каждом этапе и вытирал мои слезы.

То был долгий мучительный путь восстановления. Исцеление – это действительно процесс. Иногда я почти ощущаю, что моего прошлого никогда не было. Иисус даже даровал мне любовь к человеку, причинявшему мне боль долгие годы. Я простила его и избавилась от чувства обиды, которое раньше испытывала к нему».

Возможно, некоторые из читателей этой книги переживают проблемы незавершенного прошлого. Неразрешенные вопросы и болезненные воспоминания преследуют нас и мешают нашему настоящему. Они всплывают на поверхность в самое неблагоприятное время. Забвение прошлых ран не способствует исцелению. Наоборот, это мешает ему, потому что раны гноятся и постепенно развивается инфекция. Если рана была глубокой,

она причиняет больному и окружающим его людям огромные страдания.

Может ли человек сделать что-нибудь для облегчения своей боли, избавиться от чувств несправедливости и горькой обиды, лежащих в глубине души? Да! Две вещи помогут вам оставить прошлое позади. Во-первых, не ждите, что человек, причинивший вам боль, изменится. Возможно, вы втайне надеетесь, что он вдруг станет тем, кем никогда не был, и восполнит все ваши потребности. Выбросьте из головы эту надежду. Вы не ответственны за то, что сделал этот человек, но вы ответственны за то, какое влияние позволяете оказывать воспоминаниям на вашу жизнь сегодня. Ваша цель – достичь уровня, когда вы сможете сказать: «Я пережил этот болезненный опыт, но это было вчера. Сегодня есть сегодня. Я не хочу быть скованным своим прошлым. Теперь я свободен идти в новом направлении, которое выберу для себя». Вместо того чтобы постоянно надеяться на чудесные перемены в другом человеке, примите решение полюбить и принять его, несмотря на то, что произошло между вами.

Согласитесь с тем, что человек, обидевший вас, вероятно, также борется с негативными воспоминаниями. Многие проблемы передаются из поколения в поколение не намеренно, а потому, что никто не разорвал эту цикличность. В данном случае уместен библейский текст: «Братия, я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе» (Филп. 3:13, 14).

Возможно, сегодня тот день, когда изменится ваша жизнь!

Глава 5

Воспитание разумных детей в неразумном мире

К сожалению, мы часто становимся свидетелями того, что пары берут на себя ответственность по воспитанию детей, не зная принципов воспитания, дисциплины и развития характера. Родители мужественно борются с разбросанными по комнате игрушками и непрерывным плачем. И хотя проблемы видоизменяются, они никогда не заканчиваются, и родители идут вперед, делая все от них зависящее. Однако, несмотря на все свои благие намерения, некоторые родители разочарованы поведением своих чад. Их дети плохо учатся, прогуливают уроки или не слушают их наставлений.

Дочь жалуется, устраивает скандалы, спорит. Сын растет ленивым, несговорчивым, невежливым. Они требуют внимания к себе, дерутся друг с другом, испытывая терпение родителей. Знакомая картина, не правда ли?

Родители, имеющие добрые намерения, вполне справедливо задают вопрос: «Как мой ребенок может быть таким непослушным, когда я так стараюсь?» или «Хорошо ли я выполняю свои обязанности по отношению к моему ребенку?» Воспитание ребенка временами может быть изнурительным, вызывающим головную боль и изматывающим нервы. Иногда вам может ка-

заться, что вы готовы поменяться с кем-то детьми. Могут наступить дни, когда вы почувствуете себя проигравшими, считая все свои усилия напрасными. Тогда отчаяние начинает увлекать вас стремительным потоком. В такие периоды родители начинают писать письма в поисках ответов на возникшие вопросы. Некоторым необходима небольшая поддержка. Другие нуждаются в информации. А кто-то, в самом деле, переживает серьезные проблемы.

***Дорогая Ненси!** Я беременна первым ребенком, и мне интересно, могу ли я оставлять ребенка в яслях. Я люблю мою работу и не хочу бросать ее. Кроме того, я не уверена, что мы сможем нормально прожить на зарплату мужа, если мне придется уйти с работы. Но я не могу даже представить себе, что кто-то другой будет воспитывать моего ребенка. Что мне делать?*

Дорогая Беременная мать! Я категорически против яслей, если в этом нет крайней необходимости, и я сформировала свое мнение на основании фактических исследований, а не просто моих личных предпочтений. Давайте посмотрим на некоторые результаты исследований.

Одно из них подтверждает: когда родители отдают ребенка в ясли в первые три года его жизни, между матерью и ребенком происходит менее позитивное взаимодействие. То же самое исследование показало, что у детей, которые большую часть времени проводят в яслях, в три раза больше проблем с поведением в детском саду, чем у детей, которых воспитывали матери. Такие черты, как агрессия, неповиновение, вызов, также имеют прямую связь с количеством времени, проведенного в яслях. Другое исследование продемонстрировало, что дети, пребывающие вне дома более тридцати часов в неделю, становятся более требовательными, менее покладистыми и более агрессив-

ными. Такие дети чаще дерутся, они более жестоки, задиристы, слишком много разговаривают и ведут себя вызывающе.

В вопросе воспитания ребенка никто не сравнится с хорошей, доброй матерью. Исследования развития мозга подтверждают это. Самым значимым временем в развитии мозга являются годы от рождения до детского сада. Тогда детям необходимо позитивное, благотворное стимулирование со стороны матери и других опекунов. Когда такое стимулирование отсутствует или подменяется стимулированием негативным, а тем более стрессовым, развитие мозга замедляется или прекращается. После пяти лет улучшение качества обстановки уже может не помочь. Иными словами, к пяти годам мозг ребенка научен думать, обучаться, доверять, реагировать, обмениваться информацией, вычислять, анализировать и исследовать. Новое исследование мозга подтверждает то, что мы знали уже многие годы: первым и самым значимым учителем для ребенка должна быть его мать.

Ребенок не может получить жизненно важное позитивное, благотворное психическое стимулирование, в котором нуждается его мозг, посредством телевизора, видеофильмов или от воспитательниц и нянечек в яслях. Только родитель или другой член семьи, который нежно разговаривает с ним, с любовью направляет его, объясняет все (от пуговицы до бабочек и звезд), может обеспечить такое развитие.

Вы считаете, что вам необходимо работать из экономических соображений, сомневаясь в том, что проживете на зарплату мужа. Хотя вы и не предоставили мне информацию о вашей зарплате, предположим, что вы с мужем зарабатываете по 30 тысяч долларов в год каждый, в общей сложности – 60 тысяч. Принимая эту условную сумму, давайте посмотрим, необходима ли вторая зарплата, чтобы выжить.

Ежегодная зарплата в 30 тысяч долларов означает ежемесячную зарплату в две с половиной тысячи долларов. Боль-

шинство людей тратит 250 долларов в месяц на транспортные расходы: общественный транспорт или бензин, масло, парковка, обслуживание автомобиля. И если вы еще не выплатили свою машину, прибавьте к этой сумме ежемесячные платежи за нее. Вероятно, вы тратите в среднем 125 долларов на одежду: офисным работникам необходимы костюмы, шелковые блузы, колготки. Скорее всего, еще 120 долларов у вас уйдут на обеды, офисные подарки и обязательные пожертвования. И не забывайте о расходах на ясли: это в среднем 80 долларов в месяц за одного ребенка. Вычтите также сумму налога из вашей зарплаты, а из расчета сорока рабочих часов в неделю плюс один-два часа на одевание и транспорт, фактически, получится, что вы зарабатываете один-два доллара в час.

К моменту, когда вы за все заплатите, окажется, что работа вне дома превращается в дорогое удовольствие! А теперь подумайте о том времени, которое вы проводите вдали от своего ребенка, о стрессе, который испытывает ваша семья из-за вашего отсутствия, и о домашней работе, которую вам придется выполнять по вечерам и в выходные.

Разумной альтернативой будет заняться собственным домашним бизнесом. Это может быть что угодно, начиная от ремонта и переделки одежды до салона красоты, Интернет-услуг или настольной верстки. Пойдите в библиотеку и найдите информацию о том, что необходимо знать для занятия бизнесом в этой области. Посмотрите статьи в Интернете. Запишитесь в клубы, где сможете больше узнать об интересующей вас сфере. Организация небольшого домашнего бизнеса может быть непростым делом, но, по крайней мере, вы будете дома со своим ребенком и сможете чувствовать себя причастной и к воспитанию, и к пополнению финансов.

Родители, у которых нет никакой возможности оставаться дома, должны очень серьезно подойти к вопросу выбора чело-

века, который будет заботиться об их ребенке. Самый лучший вариант – чтобы ребенок оставался дома или в доме у воспитателя. Наименее желательный вариант, особенно для младенцев, – ясли. Если это единственный выход, найдите заведение, в котором на одного взрослого опекуна приходится от одного до трех младенцев или маленьких детей.

Многие родители столкнулись с еще одной проблемой в воспитании своих детей.

Дорогая Ненси! Мне тяжело научить своего двухлетнего ребенка вести себя тихо в церкви. В родительской комнате матери и отцы обычно разговаривают и смеются, а дети играют, что не создает атмосферу благоговения для постижения Божественных истин. Как вы вышли из этой ситуации?

Дорогая Обеспокоенная мать! Слава Богу, что еще остались родители, которые хотят научить своих детей вести себя тихо в церкви. Я наблюдала за возрастающей родительской небрежностью в вопросе усмирения плачущих детей. Недавно я присутствовала на богослужении, во время которого какой-то ребенок начал плакать. Вначале родитель не предпринял никаких попыток, чтобы вывести ребенка из зала. Когда плач уже нельзя было остановить, родитель, в конце концов, сделал это, но тем не менее не попытался успокоить ребенка.

И как вы заметили, родительские комнаты превратились в шумные игровые площадки для детей и комнаты для бесед общительных родителей. На мой взгляд, родительские комнаты предназначены для крайних случаев. Я рекомендую, когда есть возможность, сидеть вместе с детьми во время богослужения возле двери. Когда ребенок начинает плохо себя вести и тем самым мешает ходу богослужения, выведите его, успокойте, и,

когда его поведение снова станет приемлемым, возвратитесь на свое место. Если ребенок кричит, пока вы выводите его из храма, прикройте его рот рукой. Если вы не будете следовать этому плану, ваш ребенок будет капризничать каждое богослужение, чтобы не присутствовать на нем.

Одним из моих самых посещаемых семинаров долгие годы был семинар под названием «Как сделать субботу особенной». На этом семинаре я предлагаю способы занимать детей во время богослужения. Поскольку большинство богослужений не предназначены для детей, ребятам необходимо какое-то духовное интересное занятие. Я не имею в виду черепашек-ниндзя или человека-паука!

Я предлагаю вам приготовить церковный рюкзак для вашего ребенка. В этом рюкзаке должны быть предметы, соответствующие возрасту ребенка. В собранном мною рюкзаке есть книжка-раскраска библейских историй и цветные карандаши, пазлы, которые ребенок может собирать, магнитная доска с фигурками Ноя и зверей из ковчега, волшебная доска для рисования, книжка с картинками. Но не разрешайте ребенку слишком рано открывать свой церковный рюкзак, иначе он использует все его содержимое и ко времени начала проповеди начнет скушать. Учите своего ребенка участвовать в богослужении, вставать для пения, преклонять колени для молитвы, класть приношения в корзину.

Я уверена, что к двенадцати годам дети уже достаточно взрослые, чтобы присутствовать на богослужении без дополнительных «развлечений». Проводя богослужения дома, вы можете научить детей вести себя тихо. Начните с коротких периодов, например, с одной минуты, пока вы рассказываете историю. Когда они справились с этим, переходите к двум минутам. Продолжайте увеличивать продолжительность богослужений, и к тому времени, когда ваши дети станут взрослее, они уже смогут присутствовать на них относительно длительный период времени.

После окончания богослужения вам следует одним глазом следить за своими детьми, даже когда вы приветствуете друзей. Если вы не будете этого делать, ваши дети будут бегать по проходам храма или играть в чехарду. Научите своих детей, что храм – это место, в котором мы встречаемся с Богом, поэтому оно святое. Когда мы заходим в храм, то ведем себя иначе, чем если бы мы находились в каком-то другом месте.

Маленькое создание смотрит на мир широко раскрытыми глазами, поэтому вы должны постоянно преподавать ему уроки и учить его. Делая это, пока ваши дети малы, вы сможете больше расслабиться, когда они повзрослеют. Итак, продолжайте работать над поведением ваших детей сейчас!

Могут ли дети учиться в атмосфере строгих ограничений и жесткости? Прочтем об этом.

Дорогая Ненси! У нас с женой трое детей, один ребенок пошел в первый класс, а двое других еще дошкольники. Мы упорно работаем над послушанием, но временами расходимся во мнениях относительно методов дисциплины. Я предпочитаю более авторитарный стиль воспитания, а жена может быть достаточно либеральной и нестрогой. Как мы можем прийти к согласию? И что лучше для детей?

Дорогой Авторитарный родитель! У вас и у вашей жены противоположные стили воспитания детей, и ни одна из крайностей не приносит пользы. Обе крайности препятствуют развитию детей. Исследователи нашли третий стиль воспитания – так называемый авторитетный, самый благотворный. При авторитетном подходе родители устанавливают четкие границы и правила. Они побуждают детей к исполнению этих правил, используя указания и исправления, но они также поддерживают

и поощряют растущую самостоятельность и индивидуальность детей. Авторитетный стиль воспитания предполагает открытое общение между ребенком и родителями, подкрепленное словесной взаимосвязью. Родители и дети признают, что и у тех и у других есть права.

Дети, воспитанные в такой атмосфере, становятся более самодостаточными, прилежными, уверенными в себе, настойчивыми и решительными. Они более четко осознают свои способности и менее подвержены ощущениям депрессии и тревоги. Дети, воспитанные авторитетными родителями, обычно имеют более высокие академические показатели и социальную адаптированность.

Хотя либеральный и авторитарный стили далеки от идеальных, есть еще нечто худшее. Противостояние друг другу в присутствии детей, возражение против некоторых дисциплинарных мер воздействия другого супруга приводят к еще более разрушительным результатам. Возможно, непросто отступить в сторону, когда вы видите, что ваша жена неправильно ведет себя в той или иной ситуации дисциплинарного воздействия. Но именно это вам необходимо сделать. Вы травмируете детей, когда они наблюдают за тем, как вы спорите о методах их воспитания. Если вы не согласны с тем, что говорит или делает жена, скажите ей об этом лично, но ни в коем случае не в присутствии детей.

Вы и ваша жена отличаетесь по темпераменту, методам воспитания и реакциям. Ваши дети скоро научатся, как вести себя с каждым из вас. Они уже знают, кто из вас строгий, а кто мягкосердечный, поэтому будут подстраивать свое поведение соответствующим образом. Несмотря на ваши различия, дети могут получить нормальное воспитание и стать зрелыми людьми, если будут видеть, что их родители согласны по основным вопросам. Но если они научатся разделять и властвовать, то, вероятнее всего, в будущем используют эту технику против вас

обоих. Каждому из ваших детей необходимо ощущение безопасности, и эта безопасность расцветает в саду последовательности. Возникнет огромная опасность, если они будут видеть, как один родитель пытается воспользоваться отсутствием другого, как они противоречат друг другу, спорят, пытаясь подорвать позицию другой стороны. Будучи родителями, вы и ваша жена должны руководствоваться в совместном воспитании детей таким девизом: «Вместе мы сила, порознь – никто».

Ваши дети нуждаются в дисциплине и атмосфере любви. Успешные родители избегают крайностей и во вседозволенности, и в наказании. Если вы любите своих детей созидательной любовью, то будете воспитывать их в надлежащем равновесии любви и контроля, несмотря на ваши разные стили воспитания. Ваша конечная цель как родителей должна состоять в том, чтобы развить такой стиль воспитания, при котором дети смогут стать теми, кем они могут стать, даже если это означает изменение глубоко укоренившихся привычек.

Как быть с привычками, сформированными под воздействием средств массовой информации?

Дорогая Ненси! Я очень обеспокоена влиянием телевидения, рок-музыки, видеоигр и романов на моих детей – тринадцатилетнего сына и шестнадцатилетнюю дочь. Должна ли я разрешить им самостоятельно выбирать развлечения? Большинство их друзей посещают театр. Мои дети говорят, что они единственные, у которых такие строгие родители. Я уже готова уступить их требованиям, потому что не хочу быть родителем-диктатором.

Дорогой Обеспокоенный родитель! Вам необходимо беспокоиться о том, что пытаются насадить светские средства массовой информации в сознание ваших детей. Телевидение и

другие источники наполнены сексом и насилием, и их основная цель – сформировать поколение подростков. Но индустрия рок-музыки занимает первое место в производстве самого опасного материала для детей. Матери и отцы должны обязательно находить время для того, чтобы следить за всеми развлечениями своих детей, так как все новые и новые хищники каждый день бродят вокруг них с целью уловить в свои сети.

Прежде всего заберите телевизор, видеопроекторы и компьютеры из спальни детей и перенесите в гостиную, чтобы вы могли следить и корректировать то, чем занимаются ваши дети и сколько времени этому посвящают. Приложите максимум усилий, чтобы не допустить детей к пороку и насилию, помня слова царя Давида: «Не положу пред очами моими вещи непотребной» (Пс. 100:3).

Когда вас попытаются поймать словами «все делают это», объясните, что не все семьи одинаковы, а вас, как искренних христиан, беспокоит судьба детей. Вы имеете не только право, но также обязанность следить за тем, какую музыку слушают ваши дети, какие фильмы смотрят и в какие игры играют. Обратите внимание на слово «следить».

Однако если вы попытаетесь полностью оградить подростков от современной музыки и фильмов, они, вероятно, окажут сопротивление. Пожалуйста, не забывайте: даже если вы будете контролировать то, что ваши дети слушают или смотрят дома, вы не сможете контролировать, что они делают вне дома. Вы должны быть уверены, что привили истинные ценности в ранние годы их жизни, и эти ценности помогут вашим подросткам пережить тяжелые времена, когда давление сверстников еще очень сильно. Немногие подростки достаточно подготовлены, чтобы полностью отказаться от музыки и развлечений их поколения. Опять-таки повторяю: вам необходимо предложить им тонкое наставничество без излишнего деспотизма. Естественно, вы не должны позволять детям навязывать их вкусы в музы-

ке другим членам семьи, и вы можете контролировать уровень громкости музыки в доме.

Приложите максимум усилий к тому, чтобы защитить тех, кого любите. Современный мир внедряется в семьи всеми возможными способами, угрожая благополучию наших детей. Это поставило родителей в трудное положение. Они должны либо закрывать глаза и плыть по течению, игнорируя пагубное влияние на их детей, либо думать о том, как защитить их. Ваша задача как родителей – установить с детьми такие прочные и удовлетворяющие отношения, чтобы они захотели поддерживать ценности своей семьи.

Следующая проблема становится все более и более распространенной, так как все большее количество родителей обучают детей на дому.

Дорогая Ненси! Мы с мужем решили, что не будем отправлять сына в школу в пять лет. Мы хотим, чтобы он был дома до семи или восьми лет. Наши соседи пытаются убедить нас в том, что мы навредим своему ребенку, если не позволим ему ходить в детский сад вместе с его друзьями. Как вы считаете, в каком возрасте детей следует отдавать в школу?

Дорогая Нерешительная! Я поддерживаю ваше решение, и на это есть веское основание. Доктор Раймонд Мур (вы узнаете больше о его исследовании и работе в следующем письме) доказывает, что очень рискованно и неразумно помещать маленьких детей в формальную образовательную систему. Особенно это касается маленьких мальчиков. Он убедительно демонстрирует, как родители могут эффективно обучать своих детей в неформальной домашней обстановке до восьми, девяти, десяти и даже более лет! Затем родители могут отправить их в обычную государственную школу, и они быстро догонят

своих сверстников. Они не только быстро вольются в школьную обстановку, но также имеют все шансы стать лидерами в классе.

Когда же детей собирают вместе в школьном помещении, они становятся восприимчивы к неправильному типу социализации. Более сильные, агрессивные дети стремятся занять лидирующие позиции и запугать более слабых. В этой ситуации больше всего страдают самые незрелые дети. Когда это случается с мальчиком в детском саду, он начинает испытывать страх и не способен справляться со сложными ситуациями, и это не самое лучшее начало для жизни. Цитирую доктора Джеймса Добсона: «Исследования показывают, что если есть возможность оставить маленьких мальчиков дома на несколько лет дольше и оградить их от давления общества, они станут более уверенными в себе, более независимыми и зачастую проявят себя лидерами спустя три-четыре года». Вы абсолютно правы. Так держать!

Прочтем больше о домашнем обучении и развитии детей в ранние годы формирования.

Дорогая Ненси! Каково ваше мнение относительно обучения на дому? Мы подумываем об этом для наших четверых детей двух, четырех, пяти и шести лет. Мы хотим обеспечить нашим детям самые лучшие условия обучения, но в то же время не хотим лишать их социализации. Мы с мужем обсудили уже этот вопрос с разных сторон, но не можем прийти к единому мнению, что делать дальше. Вы можете помочь нам?

Дорогие Неопределившиеся! На мой взгляд, преимущества обучения на дому налицо, хотя оно не было доступно, когда мы с Гарри учили наших троих детей. Мы выбрали наилучшее решение по тем временам – частную христианскую школу. Но

если бы тогда представилась возможность, я бы, скорее всего, занялась самостоятельным обучением детей.

Обучение на дому в настоящее время является самым быстро растущим движением в области образования в нашей стране; каждый год оно продолжает возрастать на 15%. Почему его рост так стремителен? Потому что государственная система образования изживает себя. Когда вы сравните наших детей с детьми других развитых стран, вы поймете это.

Статистика показывает, что третьеклассники в США показывают лучшие результаты по математике и естественным наукам по сравнению с детьми в других развитых странах. К восьмому классу они уже находятся где-то посередине, а к двенадцатому – опускаются на нижний уровень. Дети из общеобразовательных школ проходят 50% академического тестирования, тогда как дети, обучаемые на дому, – 87%, и при этом за одну шестую стоимости! Более того, дети, обучаемые на дому, в большей степени социально активны. Они проявляют высокую активность в гражданской и политической деятельности, что пробивает брешь в теории о том, что такие дети социально не адаптированы. У них развито чувство уверенности и самоуважение, что редко наблюдается у детей из общеобразовательных школ. И, возможно, самое важное заключается в том, что обучение на дому дает родителям возможность передать детям свои ценности в благоприятной обстановке – в их доме.

Чтобы больше узнать о причинах обучения детей на дому, читайте книги доктора Раймонда Мура. Доктор Мур – один из самых выдающихся исследователей в области обучения на дому. Две его книги – «Лучше позже, чем раньше» и сопутствующая ей «Школа подождет» – считаются классикой в этой области.

Не все родители способны заниматься обучением своих детей на дому. Но тем, кто желает сформировать узы доверия, уважения и любви между собой и своими детьми, я настоятельно рекомендую это.

Родители беспокоятся о моральной чистоте своих детей, как в случае с матерью, написавшей следующее письмо.

Дорогая Ненси! Моей красивой, хорошо сложенной дочери скоро исполнится шестнадцать лет. Мальчики постоянно звонят ей по телефону, и, кажется, она очень востребована. Я – одинокая мать и очень беспокоюсь о том, что она начнет сексуальную жизнь до брака. Я знаю, что ей не хватает общения с мужчинами: отец почти не навещает ее. Как я могу убедить ее, чтобы она сохранила чистоту до брака и не создала себе проблем?

Дорогая Одинокая мать! Если ваша дочь захочет начать сексуальную жизнь, вы мало что сможете сделать, чтобы остановить ее. Естественно, вы можете контролировать девушку и следить за тем, чем она занимается. Но правда состоит в том, что современные подростки имеют множество возможностей заниматься сексом, когда они хотят и если они хотят. Ни родители, ни учителя, ни пастор не смогут целый день и ночь ходить за подростком, наблюдая за его действиями и поступками.

Окончательное решение относительно целомудрия до брака должно быть принято вашей дочерью и будет определено тем, что она думает о себе и чего желает для своего будущего. Ваша задача как матери – подготовить ее, чтобы она смогла сделать свой выбор. Однако прежде вы должны подготовить себя. Я советую вам прочесть книгу «Разумная любовь». Я также подготовила еще один материал для родителей, подобных вам, – «Рассуждение на тему сексуальных ценностей. Руководство для родителей и преподавателей». Это руководство преподаст вам и вашей дочери шесть уроков, подготовит ее к посвящению себя сексуальной чистоте до брака.

В ранние подростковые годы принципы поведения на свиданиях должны быть частой темой ваших непринужденных бесед, когда вы вдвоем смотрите телевизор или едете в машине, во время семейных богослужений и встреч. Ваша дочь должна чувствовать себя достаточно раскрепощенно, чтобы высказать любое мнение или задать любой вопрос, каким бы шокирующим он ни был. Избегайте ответов в форме лекций, наставлений или запугиваний. Вы же не хотите, чтобы ваша дочь получила интересующую ее информацию от своих сверстников, а не от вас? Помните также о том, что в ее возрасте мнения и ожидания могут отличаться от ваших. Но и не забывайте, что они изменятся. Дочь может преувеличивать свои взгляды с целью встретить ваше возражение или освободиться от ваших ценностей. Слишком бурная реакция с вашей стороны в этот момент может привести к тому, что однажды она сделает именно то, от чего вы пытались ее уберечь.

Дает ли этот план действий какие-либо гарантии ее чистоты до брака? Нет. Но такой вариант развития событий оказывает на подростков всего мира огромное воздействие. Для вас это альтернатива, достойная усилий.

Сатана работает тогда, когда родители спят. У этой матери возникают вполне естественные подозрения.

Дорогая Ненси! Я подозреваю, что мой семнадцатилетний сын употребляет наркотики. Он носит по школе с безумной толпой. У многих из его друзей длинные волосы и проколотые уши, они неряшливо одеваются, ленивы и непокорны. Оценки моего сына ухудшаются, из-за этого его выгнали из баскетбольной команды. Я пытаюсь отслеживать его местонахождение, но это не всегда просто сделать. Я поймала его на лжи несколько раз, и это усиливает мои подозрения. Как узнать, действительно ли он употребляет нар-

котика, и что мне делать, чтобы помочь ему, если это на самом деле так?

Дорогая Подозревающая мать! Я всегда была сторонником уважения личной жизни подростков. Это значит – не заходить в их комнату в их отсутствие, не читать их личные письма, не просматривать электронную почту, дневники, не прослушивать их телефонные разговоры. Родители, обыскивающие комнату и личные вещи детей в поисках доказательств их тайных занятий, обычно нарушают право детей на личную жизнь. Однако если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, поиск и изъятие допускаются.

Огромное количество подростков признались, что находились «под кайфом» в присутствии родителей, которые даже не замечали этого. Вы должны быть внимательны к ясным и безошибочным предупреждающим знакам, свидетельствующим об употреблении наркотиков. У детей, экспериментирующих с наркотиками или зависимых от них, вы можете наблюдать такие признаки: проколы от иглы на руках или ногах, покрасневшие водянистые глаза, суженные зрачки, хитрый взгляд, хроническую сонливость, бросающееся в глаза беспокойство, сопровождающееся судорогами, склонность к быстрой ходьбе, частые расстройства желудка, язвы на руках, ногах и по всему телу, частые головокружения, резкий запах тела, привычку чесать или растирать нос, очевидные психические и физические нарушения, депрессию и уныние, манию преследования, потерю интереса к школе, неспособность сосредоточиться на обучении, отсутствие интереса к спорту и другим формам физической нагрузки, раздражительность, лживость, нежелание разговаривать по причине погружения в собственный внутренний мир.

У вашего сына вы наблюдали несколько перечисленных выше симптомов. Основательный обыск его комнаты может предоставить больше ключей к разгадке. Как только вы по-

лучите больше информации, необходимо действовать. Возможно, зависимость уже развивалась какое-то время у вас на глазах и теперь только усугубляется. Один из возможных выходов состоит в том, чтобы записать сына на программу лечения наркозависимых.

Действуйте быстро. У вас нет времени, чтобы терять его. Вашему сыну семнадцать лет; как только ему исполнится восемнадцать, к нему уже будет совсем другое отношение со стороны властей и реабилитационных центров.

В течение всего периода реабилитации вашего сына продолжайте любить его. И запомните: самое эффективное средство удержания подростка от употребления наркотиков – стабильная полноценная семья, все члены которой связаны прочными узами любви. Убедитесь в том, что мнения вашего мужа и ваши совпадают. Если в вашей жизни существуют какие-либо противоречия, способствующие развитию зависимости сына, наступило время поработать над ними.

Поведение непослушного ребенка вызывает обеспокоенность отца, приславшего следующее письмо.

Дорогая Ненси! Мы женаты двадцать два года, и у нас трое детей-подростков. Старший и младший – образцовые дети, которые учились на отлично и получали грамоты за примерное поведение, академические и спортивные достижения. Но наша средняя пятнадцатилетняя дочь беспокоит нас.

Она без разрешения выбирается ночью через окно и возвращается домой после трех часов ночи. Первый раз, когда это произошло, мы выяснили, что она была у своего парня. Мы с женой сделали ей очень строгое предупреждение и ограничили ее в правах. Через несколько недель это повторилось. Мы забрали у нее права и деньги, но ее поведение свидетельствует о том, что она будет делать это опять.

Она одевается в облегающие джинсы и обычно не слушает, что мы ей говорим. Наш старший сын не создавал нам таких проблем.

Мы очень уважаемая семья в церкви и обществе, и нам необходимо быстро получить ответ, чтобы разрешить эту критическую ситуацию.

Дорогие Нуждающиеся в быстром ответе! Родители зачастую слишком много почестей принимают за хорошее поведение своих детей и слишком большую вину чувствуют за их плохое поведение. Я вижу в вашем письме вполне справедлившую гордость за старшего и младшего сыновей. Но я также вижу вину и стыд, которые вы испытываете за поведение дочери. Тогда как старший и младший являются для вас предметом гордости, поведение дочери угрожает вашему профессиональному статусу, а также положению в церкви и обществе.

Вина за то, что она сделала или не сделала, либо за то, что вы должны были сделать или не сделать, только осложняет ситуацию. Страх неудачи зачастую омрачает наше сознание, и мы уже больше не можем отличить действительной вины от вины иррациональной. Каждая новая проблема порождает новый страх неадекватности, пока нас не парализует всеобъемлющее чувство вины. Если мы не сможем совладать с виной искренне и открыто, она испортит наши отношения с супругом, другими детьми в семье и окружающими. Вина – это вор. Она крадет у нас радость жизни.

Ваша значимость и ваша индивидуальность не зависят от того, как вы выполнили свой родительский долг. Вы наказали свою дочь соответственно ее проступку. Цените себя! Только в этом случае вы сможете справиться со своим чувством вины и помочь дочери в ее трудные подростковые годы. Она тоже заслуживающий уважения человек, хотя, возможно, ее ценности

отличаются от ваших. Вы должны позволить ей самостоятельно выбрать ценности и жить той жизнью, которую она видит для себя.

Выбор, который делает ваша дочь, может привести к беспорядочной сексуальной жизни, что, в свою очередь, может закончиться беременностью, абортom или венерическими заболеваниями. Это гораздо серьезнее, чем некоторые другие последствия. Если она еще раз нарушит правила семьи и тайком выберется из дома, чтобы встретиться со своим парнем или по какой-либо другой причине, я бы настоятельно рекомендовала подумать о семейном консультировании. Теория семейной системы гласит: когда один член семьи ведет себя вызывающе, он извещает о том, что в целой семейной организации что-то идет не так. Самый лучший способ устранить проблему заключается в следующем: все члены семьи берут на себя ответственность за нее и обращаются к специалисту. Речь идет об услугах христианского семейного терапевта. Подобная терапия может открыть глаза многим из вас и спасти вашу дочь.

Если эти попытки не увенчаются успехом, вы можете отправить ее на Проектное ранчо в Айдахо или в Школу Чудесных Долин в Западной Вирджинии. Оба заведения предлагают родителям альтернативу по работе с подростками, которые неадекватно ведут себя в семье. Под руководством опытного персонала происходят благотворные перемены.

Только наши дети могут причинять нам такую боль, какую причиняет вам дочь. Возможно, вам не удастся избавиться от этого чувства, но вы можете сосредоточиться на надежде на будущее. В течение этого периода испытания вы обретете огромное утешение в обращении к Богу. Но никогда не забывайте, что вовсе не количество молитв производит перемены в подростке, а то, как молитва изменяет вашу жизнь, чтобы посредством нее вы могли достигать до сердца дочери.

Вмешательство является необходимым условием для семьи, в которой сын не поддается никакому влиянию и контролю.

Дорогая Ненси! Мы с женой имеем сына, которого так сильно любим, что это причиняет нам вред. Ему всего лишь двенадцать лет, но его поведение совершенно неуправляемо, и мы не знаем, что делать дальше. Он постоянно лжёт. Может ли мальчик двенадцати лет быть патологическим обманщиком? Независимо от того, нужно ему что-либо или нет, он все равно украдет это. Наш дом находится в горах. Хотя он прекрасно знает, что в этой местности очень опасно разводить костры, он развел два костра на траве позади нашего дома. Он также разжигает костры в школе. А за обеденным столом ведет себя совершенно неуместно и вызывающе.

Мы отвели его к нашему доктору, он выписал некоторые лекарства, которые в значительной мере помогли. Но на прошлой неделе сын вытащил соединяющий болт из трейлера, который я транспортирую своим пикапом. Если бы не сработали оградительные цепи, последствия были бы роковыми. Он это делает уже четвертый раз.

Мы заложники собственного сына и не знаем, куда обращаться. Мы больше не можем так жить. Мы с женой боимся его, и нам кажется, что нужно действовать немедленно, пока он не прирезал нас. Как бы мы ни любили его, но мы не можем справиться с ним. Кстати, мы усыновили этого мальчика. Какие у вас есть предложения на этот счет?

Дорогие приемные родители! Во время естественного переходного периода ваш сын может подвергать сомнению ваш авторитет множеством различных способов: он может дерзить вам, спорить, испытывать ваши правила и законы, возражать против вашей религии и отвергать семейные ценности. Он де-

монстрирует гнев и ненависть, которые толкают его на неразумные поступки. Вам определенно необходимо вмешательство со стороны.

Перед этим я предлагаю вам поместить его на стационарное лечение в психиатрическую больницу для детей и подростков. Информация, которую вы получите в этом заведении, поможет вам найти место, где мальчику окажут необходимую помощь. Для родителей, которые хотят, чтобы их дети находились в христианской атмосфере, можно предложить такое решение: существуют жилые дома и специальные программы как для детей, отказывающихся посещать школу, так и для неуправляемых.

«Адвентистский Дом» – это лицензированное заведение для двенадцати-шестнадцатилетних мальчиков, страдающих отсутствием способностей к обучению и другими нарушениями поведения. Это заведение предлагает индивидуальное и групповое консультирование, ускоренное обучение, развитие рабочих навыков, игровую терапию, духовное развитие и укрепление физического здоровья. Родители посещают своих детей и принимают участие в консультациях. В обстановке сельской местности работа и игры, свежий воздух и солнечный свет, полноценный сон, минимальное негативное давление со стороны сверстников, здоровая и питательная пища и вера в Бога помогают процессу исцеления.

Хотя некоторым мальчикам требуется больше времени, чем остальным, средняя продолжительность пребывания в этом заведении составляет 18 месяцев. Исследования показывают, что 90% прошедших программу возвращаются домой уравновешенными людьми. В течение года после ее завершения они привыкают к своему дому, посещают школу, работают и испытывают минимальные затруднения.

Есть и альтернатива – обратиться в организацию «Tough Love». Это международная сеть групп поддержки для роди-

телей, которые проводят жесткую линию в воспитании своих проблемных детей. Члены «Tough Love» предлагают своим детям либо исправиться, либо уйти. Они предоставляют им выбор: или нормальная жизнь со своей семьей, или уход из дома. Родители дают своим детям возможность жить с друзьями, родственниками или другими родителями из «Tough Love».

Подобные меры – последний выход для родителей, которые не смогли разрешить такие проблемы, как вызывающее поведение, ложь, воровство, прогулы школьных занятий, плохая успеваемость, враждебность по отношению к Богу и окружающим людям, употребление алкоголя и наркотиков, неадекватное отношение к себе, безответственное, деструктивное и агрессивное поведение, а также исключение из школы. Подобные меры кажутся радикальными, но они эффективны.

Некоторые родители обеспокоены тем, что находят у своих детей порнографические журналы.

Один автор предлагает родителям, которые столкнулись с проблемой порнографии, такой совет: «Если вы обнаружили в комнате вашего ребенка книгу сомнительного содержания, порнографический журнал или сборник сальных анекдотов, не торопитесь устраивать скандал. Ваш ребенок – не какое-то страшное чудовище, и его интересы не противоестественны. Он увлечен этим материалом, потому что услышал об этом от друзей. Теперь он хочет узнать обо всем самостоятельно. Скандал, уничтожение всех материалов и/или обвинение в постыдных желаниях не обязательно уменьшат его заинтересованность. Это может только заставить его более тщательно прятать от вас все и посеет в его сознании мысль о том, что он испорчен и извращен».

Обратите внимание своего сына на то, что порнография изображает только контакт гениталий и выдвигает идею взаи-

моотношений, лишенных нежных чувств, любви и верности. Использование подобного материала для возбуждения эротической фантазии противоречит тому, что говорит Библия о предназначении секса.

Большая часть из того, с чем вы столкнулись, является определенным этапом в жизни мальчика-подростка. Он экспериментирует с целью получения информации о сексе. Открыто разговаривайте с ним на все темы, касающиеся секса, чтобы, когда у него возникает вопрос, он мог смело обратиться к вам. Если естественное любопытство подростка не удовлетворяется разумным способом, он или она могут обратиться к порнографии, а она дает неправильные ответы – обманчивую информацию и нездоровую идею отделения секса от любви и брака.

Как можно помочь детям с врожденными недостатками?

Дорогая Ненси! У меня восьмилетний сын, который родился с повреждением мозга. Он проходит лечение, помогающее ему приобрести жизненные навыки, и сейчас зачислен в общеобразовательную школу. Год назад у него был приступ эпилепсии, и ему назначили лекарства, контролирующие приступы. С тех пор у него не было ни одного.

Несмотря на повреждение мозга, мой сын – очаровательный мальчик. Я очень люблю его, и мне больно видеть его таким. Есть ли какие-нибудь достижения в медицине, которые могли бы помочь ему?

Дорогая Страдающая мать! Если врач диагностировал повреждение мозга у вашего сына, мало что можно сделать для изменения его состояния. Вы записали его на лечение, и это правильно. Врач должен также наблюдать за его здоровьем в случае повторных приступов эпилепсии. Положительным ша-

гом является и обучение его в общем школьном потоке как можно дольше. Там он приобретет навыки и усвоит соответствующие принципы поведения, а его одноклассники научатся приспосабливаться и принимать людей с умственными и физическими недостатками.

У меня есть небольшой личный опыт общения с такими детьми, потому что один из моих внуков, Мэтью, физически и умственно неполноценен. Кроме физической и речевой терапии, необходимой для развития его навыков, моя дочь Карлин настойчиво трудилась над формированием его чувства собственного достоинства и способности влиться в нормальную семейную жизнь. Хотя Мэтью наклоняет голову в одну сторону, когда смотрит на людей, и его движения во время ходьбы резкие и толчкообразные, он умеет работать за компьютером и хорошо читает, он может общаться с другими людьми, плавать, играть в мяч, кататься на велосипеде и делать множество других вещей. Я не думаю, что он считает себя неполноценным, а иногда и наша семья забывает об этом! Вдобавок ко всем его качествам, он испытывает очень нежное чувство к Богу и интерес к духовным вопросам. Хотя Мэтью имеет серьезные физические недостатки, он стал благословением для нашей семьи.

Когда мать узнает о том, что у ее ребенка повреждение мозга, одна из ее самых взлелеянных грез превращается в кошмар. Ее жизнь меняется так, как другие и представить себе не могут. Некоторые бездушные люди могут даже предположить или намекнуть, что за проблемы ребенка ответственна она. Вся тяжесть ситуации может отразиться на ее здоровье. Со временем она может обнаружить, что ее брак стремительно несется к полному развалу. Может оказаться, что своему неполноценному ребенку она посвящает столько времени, что не уделяет должного внимания другим детям, если они у нее есть.

Поэтому мой самый важный совет вам состоит в том, чтобы вы поддерживали эмоциональное равновесие. Спланируйте время и обстоятельства таким образом, чтобы раз в неделю вы могли оставить своего сына, дом и все бытовые обязанности в семье. Поужинайте со своими друзьями. Смейтесь, веселитесь, развлекайтесь. Придумайте себе хобби, чтобы вы могли использовать свой творческий потенциал. Каждый день занимайтесь физическими упражнениями. Выделите время для личного общения с Богом. Вы с мужем также должны посвящать время укреплению ваших взаимоотношений.

Вам необходимо больше жить для себя, а не просто существовать. Вы должны позволить себе отвлекаться от бесконечных забот по уходу за ребенком и наслаждаться временем досуга. Признайте, что личное время для себя нужно выделять не только тогда, когда это удобно. Вы можете вписать это время в свой график и придерживаться его. Вы должны начать относиться к личному времени как к приоритету, а не как к роскоши. Если вы не позаботитесь о своих потребностях, то не сможете в достаточной мере помочь своему сыну и другим людям. Наличие личного времени поможет вам чувствовать себя бодрее, укрепит ваш дух, снизит уровень стресса и даст вам силы для выполнения многочисленных обязанностей.

Общеобразовательная школьная система может предложить различные виды терапии, а также программы по управлению поведением. Это позволяет родителям выделять время для личных нужд. К этим услугам можно прибегать, начиная с трехлетнего возраста вашего ребенка, для более младших детей обслуживание осуществляется на дому. Все услуги бесплатны и включают в себя множество специальных средств для общения.

Возможно, вам тяжело смириться с тем, что ни один доктор, ни одно лекарство или терапия не могут решить проблему вашего ребенка. Но Бог не оставляет нас без надежды. Он пообещал

нам, что во время Второго пришествия Христа слепые начнут видеть, а хромые – ходить. Бог изменит всех нас во мгновение ока и даст нам новые тела. Он обновит нас. Однажды ваш сын будет совершенен. Однажды мой внук больше не будет шататься и наклонять голову, чтобы увидеть меня. Ни один ребенок больше не будет страдать от последствий греха. Живите с этой надеждой в сердце.

Одинокая мать задает следующий вопрос.

Дорогая Ненси! Я одинокая мать четверых детей – мальчиков четырнадцати, двенадцати, восьми и шести лет. Мне необходим совет, как правильно воспитать их без отца. Все они симпатичные, популярные в школе и вполне послушные. Мне бы хотелось предупредить любые проблемы, если это возможно. Вы можете мне что-то посоветовать?

Дорогая Одинокая мать! Когда Бог установил семью, Он предполагал двух родителей: мать и отца. Сегодня мы живем в обществе, пожинаящем плоды греха. Когда семья разрушается, страдают дети. Исследования доказывают, что мальчики переживают сильнейший стресс, когда их отец уходит. Давайте посмотрим на некоторые из результатов исследований.

Специалисты Национального Центра исследования молодежи проследили судьбу 6403 мальчиков в течение двадцати лет. Они обнаружили, что сыновья одиноких матерей более склонны к насилию, независимо от того, получали их матери пособие на ребенка или нет; ключевым фактором было отсутствие отца. Удивительно то, что мальчики, проживающие с одинокими отцами, были склонны к совершению преступления не больше, чем мальчики из полноценных семей. Причина? Вероятно, отцы, которые не женятся повторно, а полностью посвящают

себя детям, — исключительно ответственно подходят к вопросу воспитания.

Исследование также показывает, что новый муж/отчим не является решением проблемы. Фактически, зачастую это только усугубляет положение. Согласно данному исследованию, мужчины, воспитывавшиеся в семье с неродным родителем, имели почти в три раза большую вероятность оказаться в тюрьме, чем мужчины из полных семей. Смешанные семьи порождают определенный стресс. Ребенок в такой семье относится к новому родителю как к узурпатору. Преданность ребенка отсутствующему родителю может приобретать особый накал. Такие дети очень редко принимают нового члена семьи.

Существует бесконечное множество мужских задач, в которых вы как женщина не сможете показать пример своим сыновьям: например, бритье, мужской способ мышления и общения. Поэтому ваша ответственность как одинокой матери состоит в том, чтобы направить ваших сыновей туда, где они смогут обрести некоторое замещение отца. Это может быть молодежная группа с руководителем-мужчиной, молитвенная группа, класс по изучению Библии или футбольная команда. Сходите в библиотеку и поищите биографии великих людей. Возьмите напрокат видеофильмы о достижениях целостных мужчин. Прочтите книгу «Воспитание мальчиков» и подпишитесь на журнал для одиноких родителей.

Будучи одинокой мамой, вы можете обеспечить своим сыновьям правильное окружение. Это потребует времени, энергии и фантазии, но определенных затрат требует все, представляющее собой ценность в этой жизни. Вы сможете сделать это. Но все зависит от ваших приоритетов. Успех в позитивном общении с сыновьями напрямую связан с вашим позитивным отношением к самой себе и принятием поддержки извне. Может показаться сложным и почти несправедливым то, что вы должны взять на себя всю эту ответственность, но это крайне необходимо.

Еще один вопрос об одиноких родителях:

Дорогая Ненси! *Наша дочь не замужем и беременна. Она юрист и может хорошо обеспечить и себя и будущего ребенка, но мы с мужем очень обеспокоены и думаем: не лучше ли будет отдать ребенка на усыновление, чтобы у него была стабильная, полноценная семья с двумя родителями? Что вы скажете по этому поводу?*

Дорогие Будущие бабушка и дедушка! Да, вашему внуку было бы лучше жить в полноценной семье с двумя родителями. Но мы – в несовершенном мире, и теперь вы должны подумать о самой лучшей альтернативе для будущего и матери и ребенка. Ваша дочь, будучи юристом, очевидно, является уважаемым и ответственным во многих отношениях человеком. У нее есть голова на плечах, даже несмотря на то, что голова ей не совсем помогла, когда она забеременела.

Этот ребенок может быть вашим внуком, но, прежде всего, это ответственность вашей дочери, а не ваша. Она – единственный человек, который должен принять окончательное решение и жить с его последствиями. Конечно, ее решение отразится и на вас как на дедушке и бабушке. Но поскольку она носит в себе этого ребенка, ее слово должно быть первостепенным. Я уверена, вы не хотите, чтобы ваша дочь уступила вашим желаниям, а затем однажды раскаялась в своем решении и винила вас до конца своих дней. Она может не справиться с эмоциями, преследующими женщину все годы после того, как она отдаст ребенка на усыновление.

Отступите в сторону и позвольте ей принять собственное решение, а затем поддержите ее в этом решении любыми доступными способами. Впереди ее ждет трудная дорога одинокой матери, даже если она и зарабатывает хорошие деньги. Гораздо важнее воспитать достойного человека, чем обеспечить ребен-

ка материальными благами. Вы сможете оказать существенную поддержку вашей дочери, когда она день за днем будет сталкиваться с реальностью жизни.

Наша культура, превозносящая молодость и красоту, может причинить эмоциональную боль неполноценному ребенку.

Дорогая Ненси! У нас две дочери десяти и двенадцати лет. Мы счастливая христианская семья, наши девочки посещают христианскую школу. Десятилетняя дочь очень привлекательна и общительна, а двенадцатилетняя – застенчива и непривлекательна. Она родилась с заячьей губой и носит очки с толстыми стеклами. Однажды я увидела, как она плачет, потому что другие дети дразнят ее, обзывают и не всегда принимают в свои игры. Она очень милый и нежный ребенок, но я боюсь, что ее внешность и застенчивый характер разрушают ее самооценку. Как я могу помочь ей?

Дорогие Счастливые родители! Вам необходимо немедленно решить эту проблему. Робость и застенчивость вашей дочери, вероятно, являются реакцией на то, как к ней относятся окружающие в школе. Страх осмеяния и критики вскоре могут занять доминирующие позиции в ее чувствах и заставить усомниться в смысле жизни. Подобный страх и неуверенность могут привести к эмоциональному истощению вашей дочери.

Во время взросления девочки огромную роль отводят своему внешнему облику и индивидуальности. Они делают заключения относительно себя частично в результате сравнения себя с другими, частично – на основании того, как окружающие реагируют на них. Ощущение того, что она не соответствует стандартам, отражается на том, как девочка воспринимает

себя. Такие выводы снижают ее самооценку. Как только ваша дочь убедит себя в том, что она некрасива, она будет игнорировать все другие факторы и считать себя уродливой, несмотря на множество своих привлекательных качеств. Чем дольше ребенок живет с этими негативными чувствами, тем глубже укореняется ненависть к себе и тем труднее становится задача изменения этих чувств.

Итак, во-первых, отведите свою дочь к пластическому хирургу и проконсультируйтесь, что можно сделать с ее заячьей губой. Затем запишитесь к офтальмологу и уточните возможность использования контактных линз в ее случае. Линзы бывают самые разнообразные, и сейчас их гораздо проще носить, чем когда-то. Когда вашей дочери исполнится восемнадцать лет, она сможет попробовать лазерную хирургию, и, возможно, ей вообще не придется носить очки.

В дополнение ко всему тому, что вы можете сделать для улучшения ее внешности, вам необходимо помочь ей развить некоторые особые навыки. Это может быть все что угодно, что у нее хорошо получается, как компенсация за обиды и насмешки со стороны ее сверстников. Она может превосходить остальных в плавании, шитье, рисовании, писательстве или работе с детьми с физическими недостатками. Вы можете также помочь ей завязать крепкую дружбу с другими девочками. И тогда, если некоторые дети отвергнут ее, она сможет компенсировать это, говоря себе: «Хорошо, вы не принимаете меня. Вы смеетесь и потешаетесь надо мной. Но я могу делать что-то, чего вы не умеете». Прочтите книгу доктора Добсона «Найти или спрятать» и вторую главу моей книги «Идеальные родители».

Для каждого из нас счастье предполагает добрые чувства по отношению к себе. Один из величайших даров, которые вы можете дать своему ребенку, – здоровое самоуважение. Тогда она сможет более полно понять слово «любовь».

В следующем письме мы читаем о дилемме бабушки.

Дорогая Ненси! У нас есть любимый внук. Наша дочь забеременела вне брака, и отец ребенка бросил ее и отказался от ответственности за своего замечательного мальчика. Мы старались по мере сил помочь этой маленькой семье. Сейчас внуку уже шесть лет, и он все чаще начинает задавать вопросы о том, кто его папа и где он. Особенно он начинает интересоваться этим после посещения церкви, где видит полные семьи.

Моя дочь никогда не получала никакой поддержки от этого мужчины, и христианский адвокат посоветовал ей не допускать отца в жизнь мальчика по причине недоброго духа и отказа от отцовства. Наша дочь обратилась к нам за советом, как отвечать на вопросы ребенка, а мы не знаем, что ей ответить на это. Вы можете помочь нам?

Дорогая Бабушка! Поздравляю вас! Вы делаете то, что должны делать в этот период, – оказываете эмоциональную и финансовую поддержку дочери и внуку. Ваша дочь, вероятно, уже поняла, как трудно самостоятельно воспитывать ребенка. Вы со своим мужем можете оказать значительное влияние на жизнь внука. И ваш муж может стать примером для подражания, в котором так нуждается сейчас мальчик. Просто продолжайте делать то, что у бабушек и дедушек получается лучше всего: любите вашего внука, нежно журите, когда необходимо, выслушивайте его и наслаждайтесь обществом этого маленького человека, который вам так дорог. Если вы хотите усовершенствовать свои уже очевидные навыки, позвольте порекомендовать вам прочесть книгу под названием «Дар иметь внука».

А теперь вернемся к сути вопроса. Как сказать шестилетнему мальчику, не знающему своего отца, что тот не хочет иметь с ним ничего общего? Этого говорить нельзя. В случае необ-

ходимости прикусите язык. Каким бы отвратительным ни был этот тип, подорвать уважение вашего внука к нему будет неправильным. Когда ребенок будет спрашивать о своем папе, он должен слышать, что у него есть папа и что однажды его папа и мама думали, что они очень любят друг друга, – и потому родился он.

Скажите ему, что после этого с его папой что-то произошло. Просто в то время он был не готов стать папой. Это не значит, что он не любил своего сына. Проблема у его папы была внутри с самим собой. Вы можете добавить, что вы очень хотите, чтобы его папа был спасенным в Царстве Божьем, и предложить внуку молиться о нем. Объясните ему, что его папа – хороший человек во многих других отношениях, но он просто не готов был стать папой.

Вы можете сделать еще один шаг вперед. Объясните своему внуку, что однажды у него может появиться другой папа, если его мама выйдет замуж за другого человека (а я предполагаю, что так оно и произойдет). И тогда он будет жить в семье, в которой будет и мама и папа. Подчеркните, что хотя сейчас в его семье нет папы, они все равно – настоящая семья. В его семье есть мама, бабушка и дедушка, возможно, даже тети, дяди, двоюродные сестры и братья. Это – его семья. Объясните ему, что семьи бывают разные. Он должен осознавать, что является очень важной составляющей семьи, потому что семья – единый организм. Это заставит его почувствовать собственную значимость. И скажите ему о том, что все члены семьи любят его и желают ему самого лучшего.

Возможно, вам потребуется говорить все это снова и снова разными способами, чтобы убедить его маленький мозг, что в его мире все в порядке – и именно так, как должно быть на данный момент. Это даст ему необходимое чувство безопасности.

Я хочу еще раз сделать акцент на том, что ваша роль как бабушки и дедушки еще более важна, чем роль большинства

других бабушек и дедушек, потому что у вашего внука нет полной семьи. Поддерживайте постоянное общение с мальчиком. И каждый раз благодарите Бога за то, что ваша дочь не приняла решение сделать аборт!

Дети-задиры могут нанести серьезную травму, и мать, приславшая следующее письмо, нуждается в помощи.

Дорогая Ненси! Моя одиннадцатилетняя дочь Мелисса, ученица пятого класса, всегда хорошо училась и была очень общительной. Но в последнее время она каждый день приходит в слезах, не хочет ходить в школу, ее оценки ухудшаются, а все из-за задиры по имени Николь. Эта девочка терроризирует всех, кто не принадлежит к ее маленькому клану. Если кто-то рассердит ее или идет против ее правил, она «отстраняет» его. С «отстраненным» никто не имеет права разговаривать или общаться иным образом. Она – настоящий тиран. Если девочки играют в игру, а Николь в это время нет, другие девочки пытаются занять ей место, чтобы она не рассердилась.

До сих пор я наставляла Мелиссу быть похожей на Иисуса и показывать Николь хороший пример, чтобы она научилась, как себя нужно вести. Теперь я готова посоветовать ей противостоять Николь. Если Николь кусается – ей следует кусаться в ответ, как она это делает со своей сестрой. Но Мелисса не сделает этого. И я думаю над тем, чтобы обучать Мелиссу дома или перевести в другую школу. Как можно справиться с задирами?

Дорогая Обеспокоенная мама! Люди-задиры ведут себя подобным образом, потому что хотят запугать окружающих. Они хотят унижить их до такой степени, чтобы контролировать их посредством страха. Другие дети зачастую приветствуют

такое поведение и даже восхищаются им, тем самым увеличивая популярность задир. Когда нечто подобное происходит в школьной среде, это сказывается на обучении, поскольку дети, живущие в страхе, испытывают сложности с учебой.

Я считаю, что родители должны предоставить своим детям возможность самостоятельно справляться с основными жизненными трудностями, но никто не должен заставлять ребенка терпеть мучения, которым подвергается Мелисса со стороны Николь. В классе должна царить атмосфера безопасности, в которой детям легко учиться. Если бы преподаватель имел навыки защиты самооценки и самоуважения каждого вверенного ему ребенка, вам не о чем было бы волноваться. Но в данном случае учителю недостает навыков и мотивации их приобретения, как, впрочем, и директору. Поэтому вам, матери, нужно предпринять соответствующие шаги, необходимые для защиты благополучия вашего ребенка.

Первой линией защиты может стать разговор с самой Николь. Пригласите ее в свой дом и попытайтесь подружиться с ней. В некоторых случаях это имело воздействие. Или же вы можете сами противостоять ей и проучить ее, как сделала бы мать-наседка. Это может либо положить конец проблемам, либо создать еще больше проблем для Мелиссы.

Если данные варианты не помогут, вы можете поговорить с матерью Николь. Вместо того чтобы нападать на Николь каким-либо образом, что может обернуться мгновенным возмездием и, возможно, даже еще большими проблемами для Мелиссы, просто объясните матери ситуацию и поблагодарите за любую оказанную помощь. Затем опишите все как можно более бесстрастно, понаблюдайте за ее реакцией и посмотрите, к каким решениям вы обе можете прийти. Мать Николь во время этого разговора может занять несколько оборонительную позицию. Не обращайтесь на это внимания и наблюдайте за результатами. Если запугивания прекратятся, значит, вам

удалось решить сложный вопрос без применения дальнейших мер воздействия.

Каким бы ни был ваш выбор, вы должны защитить Мелиссу от неоправданных пыток. Я бы также могла посоветовать ребенку, оказавшемуся в такой ситуации, противостоять задире. Если девочка достаточно сильна, чтобы сделать это один раз, это могло бы положить конец ее страданиям.

Родителям необходимо переоценить свои ценности и в большинстве случаев замедлить темп своей жизни. Забудьте о новой машине, переезде в больший дом или о мебели после ремонта. Отодвиньте на второй или третий план все материальные блага, которыми хотите одарить своих детей. Они не нуждаются в материальных вещах в той мере, в которой нуждаются в вас. Им необходимо драгоценное общение, которое только вы можете дать им.

Найдите время для того, чтобы взять свою дочь за руку и прогуляться по лесу, отвечая на ее вопросы о Божьем творении. Выберите время, чтобы смастерить воздушного змея и насладиться восторгом на лице ребенка, наблюдающего за тем, как змей парит и танцует на крыльях ветра. Поиграйте на полу в гостиную, от души повеселитесь. Не откажитесь выслушать своих детей сегодня и сейчас, ибо завтра они могут не захотеть говорить с вами. Найдите время для всего этого сейчас – завтра не дает никаких гарантий.

Я не предлагаю вам всю свою энергию отдать детям. Но срочные дела всегда выходят на первый план, тогда как важные дела остаются в пренебрежении. Расставьте свои приоритеты так, чтобы вы понимали разницу между нужным и важным.

Наступят времена, когда вы почувствуете, будто проиграли и все сделали неправильно. Вас может поглотить отчаяние. Но вы обретете одну из величайших наград в жизни, наблюдая, как ваши дети вырастут и начинают возвращать вам те инвестиции, которые вы некогда вложили в них. Однажды вы увидите, что сделали больше правильного, чем неправильного, потому что перед вами стоит замечательный человек, в чьем характере обнаруживаются качества, над которыми вы так упорно трудились.

Мир, вероятно, никогда до конца не оценит усилий, вложенных в правильное воспитание детей. Но на последнем суде мы увидим все так, как видит Бог. Он открыто вознаградит родителей, которые приготовили своих детей для Его Царства. Воспитание и наблюдение за развитием детей может стоить вам слез, тревог и бессонных ночей, но каждый родитель, мудро потрудившийся ради спасения своих детей, услышит слова Владыки Вселенной: «Хорошо, добрый и верный раб!»

Глава 6

Когда ваш супруг говорит «Прощай!»

Некто сказал, что развод — это эмоциональная операция без анестезии. Он крайне разрушителен, и в качестве лекарства зачастую еще хуже самой болезни. Возможно, вы пребываете в состоянии надломленности и отчаяния от того, что уже произошло в вашей семье. И хотя вы можете не найти мгновенного исцеления, я надеюсь, вы обретете утешение для своего разбитого сердца, отождествив себя с другими людьми в подобных ситуациях.

Дорогая Ненси! Мы с мужем думаем о разводе. Мы жены уже почти четырнадцать лет, у нас трое детей семи, девяти и одиннадцати лет. Мы обращались к консультантам, но никаких улучшений не наблюдается. Мы живем от одной ссоры до другой, и сейчас количество ссор превышает периоды перемирия. Я серьезно сомневаюсь в том, что наши отношения можно спасти, но не хочу травмировать детей. Все говорят о негативном влиянии, которое оказывает на детей развод, но что можно сказать о влиянии на них родительских ссор?

Должны ли мы оставаться в браке только ради детей? Я человек конкретный: каково влияние развода на детей?

Дорогая Конкретная мама! Развод всегда оказывает негативное влияние на детей, и родителям необходимо признать этот факт. Да, дети жизнерадостны и быстро отходчивы, но это не значит, что разрыв их семьи не отразится на них. Даже дети, которые никак не проявляют этого внешне во время или после развода, могут глубоко переживать данное событие внутри.

Исследования показывают, что дети, чьи родители разводятся, испытывают те же чувства, как если бы один из родителей умер. Более того, около 80% детей не предупреждены о предстоящем разводе родителей. Но даже когда им осторожно сообщают эту новость, они переживают потрясение, депрессию, протест, гнев, страх и навязчивую идею о собственной ответственности за случившееся.

Дети на разных этапах развития реагируют по-разному. Дети от двух до четырех лет зачастую возвращаются к младенческому поведению. Приученных ранее к горшку снова придется обучать этому. Некоторые захотят, чтобы их кормили. Эта возрастная группа склонна к раздражительности, хныканью, плачу, пугливости, проблемам со сном, агрессивности и приступам гнева. В этом возрасте они более всего подвержены негативному влиянию развода родителей. Дети от пяти до восьми лет также регрессируют в своем поведении: начинают мочиться в постель, грызть ногти, не хотят спать, испытывают страх быть покинутыми и глубокое уныние.

Более взрослые – от девяти до двенадцати лет – в основном демонстрируют агрессию, но не обязательно по отношению к родителю, инициировавшему развод. Они могут сконцентрировать свой гнев на ком-либо вне семьи. Дети, переживающие развод родителей в этом возрасте, вероятнее всего, столкнут-

ся с проблемами в духовном развитии. Они склонны отвергать духовные ценности. Они могут заявить нечто подобное: «Я не хочу иметь ничего общего с Богом или религией, которые не смогли помочь моим родителям решить их проблемы».

Подростки кажутся менее подверженными влиянию развода, чем дети младшего возраста, вероятно, потому, что им легче понять причины развода и избежать стресса посредством ухода. Но даже в таком случае они могут пережить глубокую травму. Чем более отделены подростки от бракоразводного процесса, тем проще им справиться с этой ситуацией.

Согласно исследованиям, люди, пережившие в детстве развод родителей, имеют меньшую продолжительность жизни и страдают от большего количества заболеваний, чем люди, воспитанные в полных семьях. Также они покидают школу раньше. Некоторые исследования показывают, что два из трех самоубийств среди подростков совершаются детьми из неполных семей. Мальчики страдают от развода родителей больше, чем девочки, возможно, потому, что их с самого детства учат сдерживать свои эмоции.

Если развод активно обсуждается, если ведутся тяжбы за опеку и родители используют детей в качестве заложников или посредников, результат еще более плачевен. И этот результат не всегда скоротечен. Даже спустя пять лет более трети детей разведенных родителей все еще переживают депрессию. В их поведении наблюдается хроническая подавленность, сексуальная распушенность, злоупотребление наркотиками, воровство, алкоголизм, вандализм, плохая успеваемость, агрессивность, апатия и тревога. У другой трети наблюдался значительный прогресс, но при этом – с продолжающимися симптомами уныния и обиды по отношению к одному или обоим родителям.

В большинстве случаев, говорят эксперты, детям требуется три-четыре года, чтобы прийти в себя после развода. Это зна-

чит, что детям, которым было семь лет во время развода, исполнится одиннадцать, прежде чем утихнут эмоции от случившегося. Итого, одна треть их жизни будет прожита с ужасным привкусом развода.

Некоторые родители (подобно вам) думают, что они оказывают услугу своим детям, окружая их более мирной атмосферой. Но не многие дети чувствуют после этого облегчение. Даже дети из семей, в которых родители часто ссорились, испытывают сложности в принятии развода. Большинство детей, даже из очень неблагополучных семей, согласились бы почти на любые условия, только бы их разведенные родители воссоединились. Многие из этих детей питают надежды на то, что их родители опять будут жить вместе. Эта мечта зачастую живет долгие годы.

Считаю ли я, что неблагополучную семью нужно сохранить только ради детей? В некоторых крайних ситуациях, таких как физическое или сексуальное насилие, результат сохранения семьи будет таким же пагубным, как и результат развода. Однако в большинстве случаев все-таки предпочтительней сохранить существующую семью, если это возможно, а не искать выход в разводе. Для всех вовлеченных сторон гораздо лучше найти способ разрешения проблем, сохранив отношения.

Теперь вы владеете фактами. Поступите правильно.

Разведенная жена просит моего совета в следующей ситуации.

Дорогая Ненси! Со времени моего развода прошел уже почти год. Сейчас я чувствую себя лучше, но не могу понять, что происходит в моей голове. Я не могла дождаться, когда же освобожусь от своего мужа, а теперь, когда это произошло, я чувствую, что все еще связана с ним. Я знала, что нас все равно будут связывать дети, но это нечто большее. В своих

мыслях я часто обращаюсь к нему. Интересно, думает ли он о возможности примирения? Я звоню ему каждый раз, когда сталкиваюсь с проблемой, которую не могу решить. Нормально ли это, или со мной что-то не в порядке?

Дорогая Разведенная жена! Большинство людей согласно с тем, что развод причиняет большую боль, чем смерть любимого. Когда супруг умирает, отношения прекращаются, остаются только воспоминания. Но когда супруги разводятся, отношения продолжают существовать, особенно когда есть дети. Многие пары говорили мне: «Если есть дети, развод никогда не состоится!»

При всем своем желании большинство людей не может избежать общения с бывшим супругом. Более половины всех разведенных отмечают, что бывший супруг – это первый человек, к которому они обращаются в критической ситуации. Праздники, особенно День Благодарения и Рождество, могут стать самым психологически тяжелым временем. Каждая встреча с бывшим супругом напоминает о неудаче и отвержении, пережитых вами.

Затем вас начинают преследовать мучительные вопросы о том, может ли вернуться бывший супруг. Бывшие родственники и друзья только усложняют ситуацию. Более того, что теперь делать разведенным супругам, привыкшим к регулярному сексу в законном браке? В течение первых двух месяцев после развода 12% всех разведенных пар продолжают сексуальную связь!

Исследование с участием разведенных супругов, проводившееся в течение пяти лет после развода, показало, что только 25% из них смогли найти свое место в жизни. 50% кое-как пытались выжить. Оставшимся 25% так и не удалось оправиться после развода, или же они постоянно возвращались мыслями назад, сожалея о случившемся.

Требуется от двух до четырех лет, а для некоторых людей еще больше, чтобы пройти через все этапы страдания, вызванного разводом. Вы на пути к восстановлению. Делайте это постепенно. Самая трудная часть развода и всего, связанного с ним, уже позади. Продолжайте идти навстречу полному восстановлению и личному росту. Но только не торопитесь с новым браком в качестве противоядия от несчастливого прошлого!

Следующий автор письма очень хочет идти вперед, но переживает трудные времена. Прочтем об этом.

Дорогая Ненси! Мы с мужем развелись в прошлом году после тридцати пяти лет несчастливого брака. Теперь, когда моя жизнь начинает налаживаться, он написал мне письмо о том, что записал нас на семинар по обогащению брака. Зачем разведенной паре делать это? Он не посоветовался со мной, прежде чем организовать это все. Я долгие годы просила его поехать на этот семинар, но он всегда был слишком занят. А теперь, когда мы разведены, он передумал. Зачем выставлять напоказ наше подобие брака на мероприятии, предназначенном для здоровых браков? Это может навредить другим парам. Он хочет проконсультироваться с руководителями мероприятия, пока мы будем там. Но чем два часа могут помочь тридцати пяти годам проблемных отношений? Я думаю, что это тонкий ход для того, чтобы заставить других поверить, будто он делает все возможное для воссоединения.

Мой консультант говорит, что мой бывший муж страдает асоциальным расстройством личности. Я не уверена, что это поправимо. Мой бывший супруг считает, что обмануть людей с целью получения выгоды – это нормально. Я никогда не соглашалась с ним. Недавно я узнала, что его уволили с работы – в шестнадцатый раз за тридцать лет! Сейчас ему приходится жить со своей 86-летней матерью, которая слаба здоровьем.

Он убедит ее отдать ему все имущество, которое она передала церкви. Кроме того, он решил, что слишком много уступил мне, поэтому хочет пересмотреть решение бракоразводного процесса и забрать свою законную половину. Теперь вы понимаете, почему его последнее предложение вызывает у меня подозрения.

После года восстановления я чувствую себя умиротворенной, полной энергии и счастливой. Иногда я испытываю одиночество и задаюсь вопросом, каково это встретить старость одной. Но я просто хочу, чтобы все плохое ушло. Я хочу жить в мире и спокойствии и снова быть полезной окружающим. Мне необходим ваш взгляд со стороны, поскольку я могу упустить нечто, ведь я прожила все эти годы в состоянии отрицания или попытках сохранить брак ради детей, церкви и по другим традиционным причинам, которые придумывает женщина в таких ситуациях.

Дорогая Разведенная жена! Подумайте о том, почему ваш бывший муж желает сейчас пойти на семинар по обогащению брака, тогда как раньше он не хотел этого. Если бы он предложил это до развода, я бы сказала: «От еще одной попытки хуже не станет. Божья воля относительно вашей жизни состоит в том, чтобы вы сохранили брак». Но вы уже не замужем за этим человеком. Развод состоялся. Вы находитесь на этапе восстановления своей жизни. Вы не увидели в бывшем супруге перемен в лучшую сторону, что позволило бы вам обоим возродить ваши отношения и жить гармоничной жизнью.

То, что вашего бывшего мужа уволили с очередной работы, многое объясняет. Когда он был моложе, ему было проще найти другую работу. Но чем старше становится человек, тем больше усложняется вопрос его трудоустройства. В течение многих лет ваша работоспособность позволяла ему покупать себе «игрушки» и быть относительно финансово свободным. Теперь он понял, что жить на одну зарплату – не так просто, а что уж

говорить о безработном. Желаете ли вы опять взвалить на себя эту ответственность? А главное – зачем?

Ваш развод состоялся. Как он может опять ворошить это дело? Будьте осторожны, не поддавайтесь ему. Не позволяйте ему знать что-либо о ваших делах. Не играйте с ним в игры. В жизни есть люди, которые ядовиты для нас и которых лучше не трогать ради нашего же собственного блага. Я считаю, что это именно ваш случай. Не отвечайте на его сообщения, иначе вы сделаете шаг назад в вашем исцелении. Во всем, что вы мне рассказали, я чувствую запах денег.

Вы все делаете правильно, продолжайте идти в том же направлении. Да, возможно, вы чувствуете себя одиноко. Ситуация осложняется еще и тем, что вы живете в отдаленном месте. Но, выплатив свой дом и выйдя на пенсию, вы всегда сможете переехать в другое место и путешествовать. Кроме того, у вас есть дети. Помните о том, как вы «благословенны», – ваши же собственные слова. Вы не говорили этого, когда жили с вашим бывшим мужем под одной крышей. Вы – почти свободная от обязательств женщина. Подумайте, с чем вам придется столкнуться, когда он снова вернется к вам в дом.

Мой вам совет: даже не думайте принимать его обратно. И повторюсь: даже не думайте об этом!

Мужу, о котором вы прочтете в следующем письме, необходимо чудо.

Дорогая Ненси! Моя жена ушла от меня неделю назад после большого скандала. Мы женаты семь лет, и у нас есть шестилетний сын – гордость и радость моей жизни. Она забрала ребенка и переехала в дом матери. Ее мать никогда не любила меня. Вся ее семья хотела, чтобы она вернулась к своему первому мужу из-за ребенка, которого имела от него. Два месяца назад родня моей жены пригласила ее в гости, но не пригласи-

ла меня. Когда она пришла туда, там были также ее бывший муж и его мать, умолявшая ее вернуться к нему. Она не согласилась. Все это озадачило и ее и меня. Теперь, когда она ушла, я не знаю, что делать.

Дорогой Озадаченный муж! Бог создал нечто прекрасное, когда установил супружеские отношения, и я радуюсь, когда вижу, что кто-то еще воспринимает брак серьезно, в то время как весь мир вокруг высмеивает его. Сражайтесь за свой брак. Вы никогда не пожалеете о затраченных усилиях. Однако убедитесь в том, что вы сражаетесь нужным оружием, в соответствующее время и соответствующим образом.

Я советую вам прочесть книгу доктора Джеймса Добсона «Любовь должна быть прочной». В ней вы найдете пошаговое руководство, как вести себя в ожидании возвращения жены. Доктор Добсон говорит, что люди иногда похожи на птиц в клетке. Они думают, что хотят свободы. Он советует: вместо того чтобы запереть жену в клетке, дайте ей уйти. Для вас это будет возможностью разобраться в себе и подумать, что вы можете сделать для улучшения качества ваших отношений, если она вернется. Если вы хотите дать своему браку шанс на успех, каким бы малым он ни был, я советую вам следовать рекомендациям доктора Добсона и не уклоняться от них. Эти отклонения могут стоить вам вашего брака и самоуважения. Но вы же не хотите лишиться ни того, ни другого!

Я верю в чудеса. Семьи состоят из людей и индивидуально-стей, и перемены всегда возможны, особенно если вы уповаете на Божественную силу.

Для возмещения ущерба, причиненного годами пренебрежения, о котором мы читаем в следующем письме, требуется чудо.

Дорогая Ненси! *Моя жена ушла от меня, но я сделаю все возможное, чтобы вернуть ее. Мы жили вместе четыре года и были женаты четыре года. Я думал, что между нами все замечательно, но теперь, когда жена ушла, она говорит мне, что была несчастна. Да, я знаю, что очень много времени уделял нашему бизнесу, – но только для того, чтобы обеспечить наше будущее. На поддержание романтики в отношениях не было времени. Она работала полный день в полицейском участке, а также помогала мне в бизнесе вести бухгалтерию и занималась поставками. Кроме того, она вложила много своих денег в бизнес. Я признаю, что не говорил ей, как высоко ценю все, что она делала, и теперь хочу исправиться, отдать ей ее долю в компании и сделать все правильно. Я четко вижу, где допустил ошибки, но она говорит мне, что уже слишком поздно и у нас нет надежды. Пожалуйста, помогите мне вернуть жену обратно. Я опустошен.*

Дорогой Опустошенный муж! Я слышу ваше отчаяние, сочувствуя вам и многим другим мужчинам, обратившимся ко мне, когда уже было слишком поздно. Женщины обладают удивительной способностью мириться с отсутствием внимания, испытывая при этом жажду более близких отношений со своим супругом. Затем однажды наступает день, когда внутри этих терпеливых женщин что-то обрывается. Их чаша терпения переполняется. И когда это происходит, никто, кроме Святого Духа, уже не сможет достучаться до них.

Успешный брак требует упорного труда. Мы можем сравнить его с заправкой дорогой машины топливом. Если вы хотите ездить на этом мощном блестящем автомобиле когда угодно и куда угодно, вам необходимо поддерживать бензобак наполненным. Точно таким же образом вы должны поддерживать в своем браке романтические отношения, проявлять нежность, любовь и близость. Если ваш автомобиль некоторое время по-

стоит на проселочной дороге, он начнет покрываться пылью и ржавчиной, бензин начнет испаряться. Вы можете помыть и отполировать машину, заменить ржавые детали и снова наполнить бензобак. Но брак восстановить – не так просто, особенно если жена уже ушла. Многие мужчины, подобно вам, согласны измениться уже после ухода жен, читать любые книги, слушать кассеты и ходить на консультации. Но уже слишком поздно!

Молясь о воссоединении с женой, поразмыслите над своей жизнью и правильно расставьте приоритеты. Прочтите книгу «Успешный брак». Узнайте, как питать свой брак, чего ожидает женщина от своего мужа и как удовлетворить ее потребности. Когда она увидит, даже на расстоянии, что вы изменили направление своей жизни, у вашего брака может появиться еще один шанс. Вы никогда не пожалеете об усилиях, приложенных вами для спасения брака. Вы пожнете обильный урожай во все грядущие годы.

***Обильный урожай иногда требует тяжелого труда.
Прочтем об этом.***

Дорогая Ненси! Когда я вышла замуж первый раз, я была молода, наивна и ничего не понимала в принципах семейной жизни. Брак номер один распался. Я была сокрушена, но оправилась и вступила в следующие «идеальные» отношения. Эти отношения не выдержали испытания недугом. Мой и без того неразговорчивый муж погрузился в глубокое молчание, когда мне поставили диагноз: рак груди. Я пережила ампутацию молочной железы, а он перешел в другую комнату и прекратил со мной физические отношения. Я стояла перед лицом второго развода. В это время я впервые посетила ваши семинары для одиноких людей и поняла, какими пустыми были наши отношения. Развод был неизбежен.

Я была уверена, что благодаря полученным на ваших семинарах знаниям мои следующие отношения будут безупреч-

ными. И они немедленно начались. Мы встречались два года и старались все делать правильно. Сейчас мы женаты уже восемнадцать месяцев, и я начинаю осознавать, что все равно ошиблась. Во-первых, мы встречались два года, но всегда были в окружении людей. Мы никогда не оставались наедине, чтобы поделиться своими мыслями и идеями. Мы жили в пяти часах езды друг от друга и виделись только по выходным. Вы советуете видеться друг с другом в течение недели при обычных обстоятельствах. Даже после брака мы живем порознь! У нас есть свидетельство о браке, но у нас нет брака.

Я заметила, что в каждом последующем отношении реальность проявляется все быстрее и быстрее, потому что я была уже замужем. Мы с мужем топчемся на одном месте. Мы не проводим друг с другом время полноценно. Он перекладывает все проблемы, которые необходимо решить, на мои плечи. Только теперь мы понимаем, как должны были проводить время до того как поженились и что нам не стоило торопиться с браком.

Я качусь вниз и не уверена, что смогу остановиться, пока опять не достигну дна. Я согласна со всем тем, что вы говорили и писали, даже если в моем случае уже слишком поздно. Продолжайте учить тому, чему вы учитесь!

Дорогая Разочарованная жена! Вы хорошо усвоили свои уроки, хотя и слишком поздно в каждом случае. К сожалению, иногда мы учимся медленно. Я сочувствую разведенным первый раз, особенно если они были молоды и не знали принципов семейной жизни, когда вступали в брак. Но разрыв второго брака уже свидетельствует о более глубокой проблеме. Люди либо не знают, как выбирать спутника жизни, либо им необходимо решить некоторые межличностные проблемы. Третий развод указывает на наличие серьезных внутренних проблем. На мой взгляд, ваш случай включает в себя все три аспекта.

Никто, кроме вас, не может спасти на этом этапе ваш брак. Вам необходимо обратиться к лучшему консультанту в данной области, чтобы понять, что идет не так в ваших нынешних отношениях, а также выявить привычки и особенности вашей личности, препятствующие супружеской гармонии.

Вы не можете изменить своего прошлого, но можете прожить в своей жизни перемены, которые приведут к более успешному будущему. Потребуется мужество, для того чтобы признать, что вы также были частью проблемы, перестать винить других, даже если вы оказались жертвой, прекратить беречь свои раны и начать работать над серьезными вопросами. Перемалывать свои прошлые неудачи и их последствия на этом этапе бесполезно. Для трудностей, с которыми вы столкнулись, не существует мгновенного решения. Но вы можете научиться жить со шрамами.

Женщине, приславшей следующее письмо, следует начать с борьбы за эмоциональную целостность.

Дорогая Ненси! Я разведенная женщина, у меня есть семнадцатилетняя дочь. Вскоре после развода у меня завязались удобные, но не волнующие отношения с мужчиной. Он выслушивал все мои душевные переживания, и я обрела в нем друга, который смог успокоить мою истерзанную душу. Несмотря на мои взгляды и решение не вступать с ним в сексуальные отношения, я все же уступила ему. Хотя он христианин, он не разделяет моих религиозных убеждений, и по этой причине я не могу всерьез думать о браке с ним. Прошло пять лет, но конца этому не видно. Я не хочу прекращать эти отношения, ведь с ним так уютно, но замуж выйти хочу не за него.

Дорогая Истерзанная душа! Любые отношения, которые удобны, но не волнующи, называются «лучше чем ничего»

(ЛЧН). ЛЧН – это отношения не с тем человеком. Они могут удовлетворить только частично, но все тянутся и тянутся. Они надежны, даже если и не чудесны. Люди поддерживают их из-за чувства безопасности, которое обеспечивают эти отношения. Однако ЛЧН забирает у вас время и энергию, которые должны быть посвящены отношениям на всю жизнь. Этот человек может удовлетворить ваши кратковременные потребности в близости, но он отдаляет вашу долгосрочную цель брака.

С ЛЧН трудно расстаться, потому что мысли о прекращении отношений, которые зашли так далеко, причиняют боль. Иными словами, вы сохранили ЛЧН, потому что вы не решились прекратить их на ранней стадии. Хотя такие отношения и называются «лучше чем ничего», на самом деле они хуже чем ничего. Они занижают вашу самооценку. Вы должны укреплять любовные отношения позитивным настроем. Но вам будет трудно испытывать к себе положительные эмоции рядом с человеком, который не способствует укреплению вашей самооценки. Тот факт, что вы поддерживаете ЛЧН, свидетельствует о том, что у вас уже есть проблемы с самооценкой. Имея отношения, которые уничтожают ваше чувство собственного достоинства, вы должны немедленно либо привести их в порядок, либо прекратить.

Если ваш партнер вам не подходит, несмотря на то что некоторые стороны ваших отношений могут полностью удовлетворять вас, гораздо лучше прекратить их, когда вы впервые осознали проблему. Этот момент может наступить на первом свидании или спустя несколько месяцев. Но позволить этим отношениям продолжаться пять лет, в то время как вы уже точно решили, что не выйдете замуж за этого человека, – как минимум неразумно и рискованно. Вы можете, в конце концов, уступить «удобству», а позже это закончится серьезными сожалениями или еще одним разводом.

Я могу предположить также, что ваша духовная жизнь не стабильна. Бог установил четкие правила поведения после раз-

вода. Секс вне брака является грехом против Бога. Он повелевает Своим детям хранить сексуальные отношения для брака. Библейский запрет прост, понятен и открыт, он не устарел. Бог дал Свои законы не для того, чтобы посмотреть, насколько мы хороши в зарабатывании баллов. Он дал их для нашего же блага. Если мы будем следовать им, то будем жить более долгой, счастливой и полноценной жизнью, мы будем благоденствовать. Это правда, хотя сейчас Его законы могут показаться нам лишёнными смысла.

Решив прекратить эти отношения и войти в гармонию с Божьим планом относительно вашей жизни, вы обретете более насыщенную и успешную духовную жизнь. Вам необходимо положить конец этому ЛЧН сейчас. Если вам нужна помощь в том, как решить такой щекотливый вопрос, прочтите главу «Разрыв без унижения» в моей книге «Удивительная любовь».

Многие женщины испытывают чувства, подобные тем, которые описаны в следующем письме.

Дорогая Ненси! С самого детства я только и мечтала о том, что однажды встречу замечательного парня, мы поженимся, я стану женой и матерью и у меня будет счастливый брак. Приняв предложение руки и сердца моего будущего мужа, я думала, что мы никогда не будем ссориться. Я была так влюблена! Мы женаты уже пять лет, и у нас есть трехлетний ребенок. Но теперь я вижу, что мои мечты были нереалистичны, — мы постоянно ссоримся. Все настолько плохо, что я уже почти на пределе. Я думаю, что где-то в глубине души мы все еще любим друг друга, но возникает такое чувство, будто мы не можем долго находиться вместе. Я пыталась проконсультироваться с нашим пастором, но мы ни к чему не пришли. Мы с мужем оба уже думали о разводе и сейчас говорим об этом почти каждый день. Что мне делать?

Дорогая Отчаявшаяся жена! Вы одна из тех, кто считает, что спорить, не соглашаться, вступать в конфликт и ссориться в браке – это неправильно. Но те пары, которые утверждают, что они никогда не ссорились, либо обманывают себя, либо не имеют никакого представления о своих эмоциях. Те, кто отказывается признать необходимость споров в браке, страдают от вытесненного гнева, который, в свою очередь, порождает враждебность, эмоциональную нестабильность, депрессию и длинный перечень других проблем со здоровьем. Их браку не хватает глубины и интимности.

В современном мире многие считают редкие ссоры признаком здоровых, полноценных отношений. Но ссоры свидетельствуют о хороших взаимоотношениях только в том случае, если участники спора знают, как спорить правильно! Навык справедливого спора может оказаться самым важным коммуникационным навыком, когда-либо приобретенным вами. Когда два человека, которые по-настоящему любят друг друга, спорят, они не должны вести себя деструктивно. Их споры могут быть высоко конструктивными переживаниями. Это значит, что участвующие в споре настолько любят друг друга, что будут рассматривать и обсуждать проблему до тех пор, пока не придут к взаимно удовлетворяющему решению. Супруги, избегающие споров, не любят друг друга достаточно для того, чтобы рискнуть пошатнуть статус кво.

Итак, спорить – это нормально, даже в христианских семьях. Степень приемлемости споров в христианских семьях зависит от используемых во время спора методов и стиля, а также его результата. О том, как правильно спорить, читайте пятую главу моей книги «Как общаться с партнером».

Не заикливайтесь на недостатках вашего мужа, сосредоточьте свое внимание на позитивных сторонах ваших отношений.

В следующем письме совета ищет растерянный муж.

***Дорогая Ненси!** Моя жена, с которой мы прожили одиннадцать лет, ушла от меня к другому мужчине. Я терпеливо ожидал, ходил на консультации и молился о том, чтобы она передумала и вернулась. Но этого не произошло. Она забрала детей, и я могу видеть их только по выходным. Развод завершится в этом месяце, и я чувствую уже третий раз, будто тоню. Моя жизнь разрушена. Мое сердце кровоточит. Я едва справляюсь с работой. Я прихожу в пустую квартиру и погружаюсь в еще большую депрессию. Все мои друзья женаты и заняты своими семьями. Я эмоциональный неудачник, и думаю, что близок к нервному расстройству.*

Дорогой Отчаявшийся муж! Никто не может избежать эмоционального кризиса, связанного с разводом. Но все может быть не так плохо, как вам кажется. За разводом следуют четыре этапа. Давайте вкратце рассмотрим каждый из них, чтобы понять, на каком этапе находитесь вы.

Первый этап – отрицание. В самом начале вы испытываете потрясение. Чтобы защитить себя, вы говорите: «Она вернется, я просто уверен, что она вернется» или «Когда она вернется, я сделаю ее такой счастливой, что она пожалеет о том, что вообще уходила». Это отрицание произошедшего.

На этом этапе некоторые люди переезжают в другую местность, перестают ходить в церковь или отказываются встречаться с друзьями. Другие с головой уходят в работу. Некоторые немедленно завязывают другие поверхностные отношения. Кто-то становится слишком «счастливым» – много смеется, чувствует себя слишком «хорошо», и все это – в попытках забыть свои настоящие переживания или отказаться от них. Со временем большинство людей переходят с этого этапа на следующий, но когда человек остается на данном этапе, для него это серьезная проблема.

Второй этап связан с чувством неполноценности. Всякий, переживший кошмар развода, очень хорошо знаком с этим ощущением. Начинает преобладать чувство полного крушения. В книге «Повторный брак» Джим Смоук говорит о том, что 75% посетителей его семинаров по восстановлению после развода пережили уход супругов от них. Оставшиеся 25% сами инициировали разрыв брака из-за насилия, извращения, наркотиков или других трудностей, с которыми не смогли справиться. Но и в том и в другом случае основным результатом было чувство отверженности.

После отвержения и неудавшегося брака самооценка опускается до небывало низкого уровня и здравый смысл на время омрачается. Потребуется месяцы, а возможно, даже годы, чтобы снова обрести уверенность в себе и эмоциональную стабильность. До этого момента они функционируют, скорее, с позиции слабости и уязвимости, а не силы и уверенности.

Третий этап – абсолютный эмоциональный хаос. Он характеризуется глубоким страданием и гневом. Чувства, которые сдерживались и скрывались, прорываются на поверхность, и разведенный человек чувствует себя полностью раздавленным ими. Иногда он или она будут без повода набрасываться на окружающих и зачастую плакать в неподходящее время и по пустякам.

На этом этапе находитесь вы. Здесь вам необходимо оплакать утрату своих мечтаний, ценностей, убеждений и супруги. Вам необходимо оплакать потерю детей, семьи, церкви, друзей, имущества, финансов и поддержки людей, от которых вы когда-то зависели. Посмотрите в лицо этим утратам и отпустите эти умершие отношения. Оплакивайте их сейчас, чтобы они не привели вас к жестокой ярости, которая закончится депрессией. Не позволяйте уничтожить себя этим чувствам непреодолимой горечи и мстительности из-за несправедливости всего случившегося.

Четвертый и последний этап – освобождение. Вы не сможете оказаться на этом этапе за пару месяцев. Это сложный этап, включающий в себя прощение других, а также прощение себя. Начиная с этого этапа, человек возвращает себе цельность и свободу, чтобы полюбить опять.

Чтобы пройти через все эти этапы, потребуется время – как минимум, два или даже четыре года. Когда вы перейдете на этап освобождения, можете считать, что самая сложная часть развода уже позади. С этого момента вы можете начинать расти и закладывать основание новой жизни. Не торопитесь пройти эти этапы. И не вступайте в повторный брак в попытке обойти их стороной. Это не поможет. Вы можете отложить данный процесс, но, чтобы вернуть себе целостность, вам все же придется пройти весь этот путь.

Разведенная женщина, написавшая следующее письмо, прошла все упомянутые этапы и продолжает жить дальше.

Дорогая Ненси! Я разведена два года. Я поставила на ноги своих детей и чувствую, что уже пережила основную травму развода, что моя жизнь наладилась. Я работаю, моя жизнь насыщена событиями, я активна в церкви и в основном получаю удовольствие от жизни. Я уже год ни с кем не встречаюсь. Меня это не беспокоит, но, кажется, беспокоит мою семью и друзей. Они постоянно поощряют меня больше общаться с противоположным полом. Да, время от времени у меня возникает желание встретить человека, с которым я бы поделила свою жизнь, но найти его не так просто. Нужно ли мне снова начать встречаться, чтобы обрести счастье? Кто прав: они или я?

Дорогая Наладившая свою жизнь! Семья и друзья часто советуют разведенным найти себе новых партнеров, чтобы отвлечь-

ся от своих проблем. Они думают, что это облегчит их боль. Но на самом деле это приводит только к замедлению личностного роста. Разведенные люди сначала должны понять, кем они являются как личности, и обрести исцеление, прежде чем вступать в новые отношения. А для этого требуется от двух до четырех лет.

В течение этого периода разведенный человек должен закрыть все вопросы предыдущего брака. Развод – это скорее процесс, а не событие. Никто не может открыть и закрыть эти двери за один день, что бы ни постановил суд или кто-либо еще.

Джим Смоук, автор книги «Повторный брак», выделяет три категории разведенных: вечно обиженные и разбитые, быстро оправившиеся и вступившие в повторный брак, растущие и осторожные. Первые две категории саморазрушительны. И только третья категория потерпевших крушение находится на правильном пути к здоровью и ответственности. Исходя из описания вашей жизни, я бы отнесла вас к этой категории.

Новые отношения до восстановления вашей самооценки только помешают вашему личностному росту. Начиная встречаться с другим человеком, вы направляете энергию на создание новых отношений и автоматически сокращаете количество времени и энергии, необходимых для совершенствования себя. Новые отношения сосредоточивают на себе ваше внимание и отнимают энергию, необходимую для восстановления собственной целостности. Конечно, гораздо интересней работать над созданием новых отношений, чем над самооценкой в одиночестве. Но если вы слишком быстро сблизитесь с новым партнером, позже вам придется заплатить высокую цену, потому что ваш личностный рост будет приостановлен. Если вы надеетесь однажды снова вступить в брак и иметь счастливые длительные отношения, сначала вам придется пройти весь путь по восстановлению своей целостности.

Вы на правильном пути. Продолжайте в том же духе!

Одинокий мужчина встречает новую Мисс Настоящую.

Дорогая Ненси! Мисс Настоящая, на которой я женился первый раз, оказалась не более чем моей ошибкой. Каким-то образом мы пережили одиннадцать лет брака и родили двух детей, прежде чем она ушла. Прошло четыре месяца, и мне кажется, я оправился после самой худшей травмы в моей жизни. Теперь я думаю, что встретил настоящую женщину. Мы встречаемся последние несколько месяцев. Мой развод скоро завершится, хотя вопрос с опекуном детей еще не решен. Что мне делать, чтобы не повторить некоторых глупых ошибок прошлого, когда я думал, что встретил настоящую женщину? В этот раз я хочу быть умнее.

Дорогой Желающий быть умнее! Во-первых, если вы хотите быть умнее в этот раз, то не должны встречаться с другой женщиной, пока ваш развод не завершится! До этого момента вы все еще женаты, и всегда существует возможность воссоединения, пока вы не подпишете окончательное судебное решение. Многие «почти разведенные» люди были потрясены заявлением своих супругов о том, что он или она хотят попробовать еще раз. Эмоциональная связь с другим человеком в этот период может помешать даже этой малой возможности воссоединения, а также ранить человека, с которым вы встречаетесь. Женатые люди не должны вступать в новые отношения. И пока окончательное решение суда не подписано, вы все еще женаты.

Во-вторых, эмоционально вы еще не готовы к новым отношениям. В период расставания с супругом и ожидания завершения развода они могут оказаться немногим больше чем «взаимное сострадание». Общее чувство одиночества и боли связывает людей вместе и заставляет поверить в то, что они любят друг друга. Но вы не способны правильно оценить ситуацию, пока не пройдет какое-то время. Необходимо быть предельно осторожным с новыми отношениями в течение двух-четырех лет после развода. Возбуждение от появления нового партнера вздымает

такие волны романтического восторга, которые могут сбить с ног даже самых уравновешенных людей. Вам обоим необходимо время для развития неторопливых отношений, над которыми не будет господствовать физическое возбуждение и парящие в облаках эмоции. Когда страсти накаляются, они главенствуют над рассудком. Не принимайте решение о постоянстве каких-либо отношений в течение этих двух-четырех лет после развода, и уж ни в коем случае – до завершения развода!

В-третьих, новые отношения на этом этапе вашей жизни несправедливы по отношению к человеку, с которым вы встречаетесь. Одна пара начала встречаться сразу после того, как мужчина разошелся со своей женой. Дружба быстро переросла в романтические отношения. Вопросы, связанные с опекуном и разделом имущества, неоднократно требовали отсрочки дня заседания суда для завершения развода. И вдруг жена изъявила желание примириться. Перед мужем встала дилемма. Он знал, что примирение предпочтительно для всех вовлеченных сторон, но уже полюбил свою новую подругу. Он вынужден был отказаться от своих чувств к ней, пока они с женой пытались примириться. Девушка пережила огромную боль. Будучи христианами, мы должны поступать так, чтобы не ранить других людей.

Вслед за «правилом двух лет до брака» самый настоятельный совет, который я даю людям, стоящим на пороге развода, – не начинать новых отношений слишком быстро после развода, а тем более – до его завершения!

Прочтем о том, как строить новые отношения в ситуации, когда есть дети.

Дорогая Ненси! Я разведена, и у меня двое детей пяти и семи лет. До недавнего времени у меня не было возможности завязать новые отношения, пока один мужчина с работы не

начал приглашать меня на свидания. Я еще не приняла его приглашения, потому что не знаю, как уладить эту ситуацию с детьми. Как я объясню им, что их мама начала встречаться с мужчиной? Как дети отреагируют на это? Я хочу, чтобы все было самым наилучшим образом и не желаю причинить боль своим детям, и без того пережившим травму. Что мне сказать им?

Дорогая мама, получившая приглашение на свидание!

Сложно предсказать реакцию детей, когда один из родителей после развода находит нового партнера. Многое зависит от личности ребенка, от травмы, которую он пережил, от того, сколько времени прошло с тех пор. Некоторые дети радуются, что у их мамы появился поклонник. Другие опасаются, что утратят внимание матери. Третьи грубо себя ведут по отношению к ее новому знакомому. А иные более пассивны и переживают внутри себя новую ситуацию в жизни матери. Они могут быть угрюмыми, недовольными, у них могут возникнуть проблемы с поведением.

В это время вам необходимо открытое общение со своими детьми, но все же они должны оставаться детьми – не посвящайте их во все подробности развития вашей любовной жизни. Это особенно важно, когда ваши дети вступают в подростковый период. Зачастую подростки начинают ощущать угрозу, когда один из родителей ходит на свидания. Они считают, что такие встречи – это их преимущество, а не родителей. Когда два поколения наряжаются и демонстрируют себя в привлекательном свете противоположному полу, между ними может возникнуть своего рода конкуренция.

Но иногда дети даже пытаются найти пару для своих родителей. Это может немного смущать, особенно если они спрашивают, станет ли ваш новый друг их папой. Дети, которые делают это, просто пытаются восполнить свои потребности, поэтому не наказывайте их и не высмеивайте. Если это произойдет с од-

ним из ваших детей, вам нужно обязательно поговорить с ними об их переживаниях и помочь почувствовать любовь и безопасность, прежде чем вы начнете новые отношения с кем-либо.

Внимание, которое проявляет к вам этот мужчина, может благотворно отразиться на вашей самооценке. Жизнь может приобрести новый смысл. Но не позволяйте новым отношениям отнять вас у ваших детей. Иными словами, будьте мудры во всех ваших решениях!

Обратите внимание на некоторые правила свиданий, которые я привожу в ответе следующему корреспонденту.

Дорогая Ненси! С момента развода я встречался с женщинами, но эти встречи были напрасными. Наконец я познакомился с женщиной, которая, как мне кажется, стала бы хорошей матерью моим двум сыновьям. До сих пор я оставлял мальчиков с няней, и они еще не знакомы с моей новой подругой Мелоди. Она очень хочет познакомиться с ними. Но я не тороплюсь. На каком этапе я должен познакомить девушку со своими детьми?

Мне необходимо некоторое руководство, потому что мои дети уже достаточно пережили в своей жизни.

Дорогой Нуждающийся в руководстве! Существует множество теорий относительно ответа на ваш вопрос. На мой взгляд, родителям, как правило, не стоит посвящать своих детей в свою личную жизнь, пока они «не намерены обручиться», иными словами, пока пара не начинает обсуждать возможность брака в будущем.

Дети нуждаются в постоянстве, стабильности в жизни, а дети, пережившие развод, уже пострадали от разрыва своей семьи. Они уже потеряли одного из родителей на большую часть времени. Знакомя своих детей со всеми своими последую-

щими приятельницами, вы слишком многого ожидаете от них. Если вы с Мелоди разойдетесь, ваши дети, которые, возможно, полюбят ее, потеряют друга и вновь будут страдать от разрыва. Кроме того, воздержание от знакомства детей с подругами помешает этим женщинам использовать ваших детей как способ привязать вас к себе.

Со временем, когда ваши отношения с Мелоди станут более серьезными, вы сможете приглашать ее на некоторые семейные прогулки, но только в качестве друга. Это должно стать правилом, пока вы не будете уверены, что она станет неотъемлемой частью вашей жизни. Не демонстрируйте никаких знаков привязанности по отношению к Мелоди. И не обсуждайте с детьми возможность женитьбы на Мелоди, пока вы с ней не будете всерьез думать об этом. Когда же вы решите поговорить об этом с сыновьями, сделайте это наедине с ними, без Мелоди. Скажите им о том, что собираетесь жениться на Мелоди. Спросите, что они думают по этому поводу, но дайте им понять, что вы не спрашиваете у них разрешения. Скажите, что вы серьезно подумаете обо всем, что они скажут, и затем с молитвой примете решение.

Из моего ответа на следующее письмо вы узнаете, как поступить, когда детям не нравится новый друг их матери.

Дорогая Ненси! Мне кажется, у меня установились хорошие отношения с женщиной после длительного развода. Я выдержала определенное время, прежде чем представить Херба своим детям, как вы советуете. Но он им совершенно не понравился. Я растеряна. Херб – прекрасный человек, он хорошо относится ко мне и является замечательным отцом для своих детей. Я чувствую, будто мне вынесен смертный приговор. Неужели мне придется выбирать между тем, чего хотят мои дети и чего хочу я? Что произойдет с моей семьей, если я все-

таки выйду замуж за Херба, несмотря на то, что он не нравится моим детям?

Дорогая Растерянная мама! Это сложная ситуация. Если отношение ваших детей к вашему избраннику негативно, первое, что вам необходимо сделать, – замедлить темп. Вам нужно серьезно подумать о последствиях сопротивления этому негативному отношению во все грядущие дни. Если вы проигнорируете чувства ваших детей сегодня, они могут подумать, что вы в сговоре с незнакомцем против них. Внимательно выслушайте своих детей, заверьте их в том, что вы подумаете о сказанном ими. Вначале поговорите с каждым из них, а не со всеми одновременно. Это поможет им сформировать собственную точку зрения, а не подчиниться влиянию мнений остальных членов семьи.

Как можно более уважительно скажите им: «Я хочу чтобы вы выразили свои чувства, но в итоге приму собственное решение». Ни в коем случае не допустите мысли о том, что вы поступите по-своему независимо от того, чего хотят они. Через несколько лет ваши дети также будут выбирать спутников жизни. Не думаю, что вы захотите, чтобы подобное отношение вернулось к вам обратно.

Просто помните о том, что стать приемным родителем для ребенка из разведенной семьи – не так просто, как кажется. Новый родитель может подумать, что он спасет ваших одиноких детей и исцелит их раны. Но дети могут отнестись к нему как к незваному гостю.

Далее мы рассмотрим некоторые сложности, которые влечет за собой развод.

Дорогая Ненси! Мне немногим более сорока лет, и я никогда не была замужем. Мы с моим будущим мужем встречаем-

ся уже семь месяцев. Мы планируем организовать небольшую, но очень милую свадьбу в нашей церкви. Все идет гладко, кроме одного момента. Моя мать еще не знает о предстоящей свадьбе, потому что мой жених только недавно развелся. В нашей семье никто никогда не разводился, и моя мать будет однозначно поражена. Я не думаю, что его прошлое имеет какое-то отношение к нашему будущему. Прошлое закончено. Мы были очень честны по отношению друг к другу. Развод сейчас – настолько обычное явление, что с моей стороны было бы глупо отказывать этому человеку только потому, что он был женат ранее. Но как мне объяснить это матери?

Дорогая Будущая невеста! Вы считаете, что брак с разведенным человеком таков же, как и брак между людьми, которые ранее не были женаты. Но это не так! Конечно же, никто не должен чувствовать себя второсортным человеком только потому, что разведен. Но развод действительно многое меняет. Второй брак гораздо более сложен, чем первый. Давайте посмотрим на некоторыеотягающие факторы.

Во-первых, люди относятся ко вторым бракам иначе, чем к первым. Церковь и общество одобрительно улыбается первым бракам, поддерживает и празднует их с восторгом и предвкушением. Вторые браки приветствуются уже с меньшим энтузиазмом, хотя вначале это может быть и не очевидно. Друзья и родственники зачастую занимают выжидательную позицию «поживем – увидим». Первый брак для обоих партнеров всегда сопровождается свадебным дождем. Если оба были женаты ранее, только одна из трех церемоний удостоивается этого ритуала. Подобная ситуация символизирует разницу в отношении друзей и общества к первому браку и к последующим.

Во-вторых, как в случае с вашей матерью, существует огромная вероятность противодействия со стороны родственников,

когда один из членов семьи заключает брак с разведенным человеком. Ваша семья, возможно, отнесется к вашему предстоящему браку со смешанным чувством надежды и страха, независимо от того, насколько оправданным или неоправданным вам кажется этот страх. Семья вашего жениха также не сможет удержаться от сравнения вас с его бывшей женой. И хотя вам кажется, что это все уже в прошлом, факт существования предыдущего брака повлияет на мнение окружающих относительно вашего будущего.

В-третьих, разведенный человек менее терпимо относится к трудностям во второй раз. Это доказывается тем, что вторые браки имеют более высокий показатель разводов, чем первые. Сегодня отношение к разводу более простое, поэтому, когда возникают проблемы, человек, который уже был разведен один раз, вероятнее всего, снова выберет развод и придет к этому решению, как минимум, на два года раньше, чем в первый раз.

Также разведенные люди могут быть настолько травмированы предыдущей неудачей, что пытаются быстро компенсировать это новым любовным опытом. Возможно, это самый важный момент, который вам необходимо проверить, так как вы встречаетесь только семь месяцев. Разведенные люди склонны торопиться и вступать в повторный брак с более коротким периодом помолвки.

Пожалуйста, подумайте над тем, что ваш жених смог вынести из неудачи своего предыдущего брака. Он чувствует себя совершенно невиновным и обвиняет во всем бывшую жену? Если да, вероятно, он не лучший кандидат в супруги. Те, кто обжегся один раз, должны научиться на своем опыте и признать в себе черты, нуждающиеся в доработке. На основании своего горького опыта во второй раз можно сделать лучший выбор. Задайте вопрос себе, а также ему: чему вы научились, что могло бы спасти первый брак и что поможет второму?

Запомните самое важное: выходя замуж, вы связываете себя не только с этим человеком, но также со всей его семьей, равно

как и он себя – с вашей. Существует вероятность, что ваша семья может не принять его. Никогда не пренебрегайте семейными взаимоотношениями. Если ваш брак приведет к открытой вражде между вашей семьей и вашим мужем, может случиться так, что вы не сможете навещать родителей вместе с новым мужем. Результатом этого может стать жизнь, наполненная непониманием, болью и гневом. Торопитесь медленно.

Замедление темпа развития отношений зачастую имеет смысл независимо от возраста.

Дорогая Ненси! Мой муж умер в прошлом году. Мы были женаты тридцать шесть лет, жили счастливо, и я очень скучаю по нему. Я все еще плачу временами, а иногда даже теряю самообладание, но это происходит все реже. Я постепенно привыкаю к одинокой жизни после почти целого года переживаний. Я никогда не могла подумать, что буду встречаться в шестьдесят лет, но мой сосед-вдовец в последнее время начал приглашать меня на свидания. Это постепенно превращается в постоянные отношения. Меня пугает такое стремительное развитие событий. Можете ли вы посоветовать что-то шестидесятилетней женщине, которая думает о том, чтобы попробовать снова?

Дорогая Вдова! Да, не торопитесь с отношениями! Вы просто не можете одновременно построить новые любовные отношения и похоронить предыдущие. Похороните вначале своего мужа. Убедитесь в том, что вы прошли все этапы печали, прежде чем двигаться дальше. Периодические эмоциональные срывы указывают на то, что вы прошли только часть пути, но впереди все еще осталось довольно много. В среднем людям требуется для этого от двух до семи лет. Но те, кто пытается построить новые любовные отношения параллельно с преодолением боли

от предыдущих, в итоге столкнутся с серьезными проблемами. У вас может быть потенциал, чтобы стать прекрасной супругой для другого мужчины, но вначале вам необходимо преодолеть боль после смерти вашего мужа.

Посетите семинар по преодолению печали. Затем медленно, но верно продвигайтесь по пути развития новых отношений. Начните с дружбы и затем постепенно переходите на этапы свиданий (читайте второй раздел книги «Удивительная любовь»). Посвятите прохождению этих этапов два полных года, даже если вам сейчас шестьдесят лет. Лучше сейчас уделить этому время, чем поторопиться с браком и жалеть об этом всю оставшуюся жизнь!

Мужчина, планирующий жениться, просит совета в вопросе отношений с женщиной, которая старше его.

Дорогая Ненси! Моя жена бросила меня и наших троих детей (восемь, десять и двенадцати лет) несколько лет назад. Было тяжело, но мы выжили. Я знаю, что не могу быть одновременно матерью и отцом для своих детей, но мы справляемся достаточно хорошо.

Я искренне молился о том, чтобы Бог привел в мою жизнь женщину, которая стала бы женой мне и матерью моим детям. Мне кажется, я встретил такую женщину. Она на пять лет старше меня и тоже раньше была замужем. Соответственно, ее двое детей старше моих (им тринадцать и пятнадцать лет). Мы встречаемся уже больше года. Похоже, наши дети ладят друг с другом, и мы не видим каких-либо серьезных препятствий. Если мы будем ждать два полных года, как вы думаете, каковы наши шансы, учитывая различие в возрасте и все остальное?

Дорогой Будущий приемный отец! Проблема не в том, что ваша подруга старше вас на пять лет, а в необходимости

воспитания приемных детей. Некоторые люди говорят, что быть приемным родителем в пять раз сложнее, чем воспитывать родных детей. Основная проблема состоит в том, что такие семьи обычно менее сплоченные, чем первоначальные семьи. Самые запутанные, раздраженные, ожесточенные семьи, с которыми я сталкивалась, – это те, которые пытались соединить «его детей» и «ее детей». А заключая брак с человеком, у которого уже есть дети, вы заключаете комплексную сделку. Вместе с супругом/супругой вы получаете и его/ее детей.

Ваша суженая столкнется с еще более сложным заданием, так как приемной матерью быть тяжелее, чем приемным отцом. Приемным дочерям также сложнее адаптироваться к новой семье, чем приемным сыновьям. Совершенно очевидно, что вашей невесте придется упорнее потрудиться над созданием крепких отношений в семье, чем вам. Готова ли она к этому?

Воспитание восьми-десятилетних приемных детей, возможно, будет относительно трудным. Наибольшую сложность представляют собой дети в возрасте от двенадцати до восемнадцати лет. Поскольку трое из пяти детей, которых вы будете соединять в одну семью, относятся именно к этой возрастной категории, будьте готовы к некоторым серьезным испытаниям.

Если вы примете решение соединить эти две семьи, самым важным для вас и вашей жены будет выработать единую позицию. Это значит, что вы должны обсудить ваше видение воспитания детей и убедиться, что ваши взгляды совпадают. Достигнув единого мнения, вы оба должны обсудить все эти вопросы с детьми, чтобы они четко понимали, что оба родителя становятся частью постоянной единой «команды».

Хотя вы и ваша избранница, возможно, уже обсудили все это, вы все равно можете столкнуться с сопротивлением детей

после свадьбы. В течение первых нескольких лет дети склонны признавать дисциплинарные требования только от родных отцов или матерей. Они будут снова и снова испытывать и переходить границы, поставленные приемными родителями. Это демонстрирует их потребность в исследовании границ любых новых отношений. Чем быстрее приемные родители сделают ощутимым свое присутствие и дадут детям понять, что они собираются остаться в семье, тем быстрее дети смирятся с реальностью того, что их предыдущей семьи уже нет и необходимо принять нового родителя.

Будьте терпеливы в этот период адаптации. Большинство экспертов сходятся на том, что в среднем ребенку требуется два-три года, чтобы пройти все этапы восстановления после потери одного из родителей, а некоторые говорят даже о семи годах. Пользуйтесь преимуществами семейных советов и до и после свадьбы. Прочтите книги о воспитании приемных детей и посетите соответствующий семинар. Эти усилия в итоге принесут заметные плоды.

Попытка примирения подобна серьезной операции. Когда операция закончена, вы находитесь в отделении интенсивной терапии. Ваше состояние стабилизировалось, но в течение какого-то времени вы нуждаетесь в круглосуточном уходе. Затем, когда ваше здоровье достаточно восстановлено, вас переводят в обычную палату, а потом вы окончательно выздоравливаете. Шрамы остаются, однако боль отступает, и вас выписывают. Но даже тогда вы должны внимательно следить за состоянием ваших отношений.

Неторопливо и с молитвой продвигайтесь по пути восстановления отношений. То, что вы узнаете сейчас, научит вас большему о служении семьям в вашей общине, чем годы, проведенные в духовной семинарии.

Развод не по библейской причине является серьезным вопросом для преданного христианина. Работая над трудностями в браке, вместо того чтобы пассивно избегать их, мы постигаем некоторые из самых важных жизненных уроков. Многие люди могут подтвердить этот факт чудесными историями о том, как Бог вознаградил их попытки выстоять в безнадежных ситуациях. Иногда узы брака рушатся вопреки желанию и способности человека восстановить их. Но в этом случае срабатывает следующее предостережение: не пренебрегайте способностью и желанием Бога участвовать в вашей жизни. Он может сделать все, но мы должны позволить Ему совершить Его волю в нашей жизни в нужное время. Иисус в Матф. 19:9 четко описал условия, при которых развод и повторный брак допустимы. Люди дают этому тексту самые разнообразные толкования, но я понимаю этот текст буквально.

Слово предостережения всем, думающим о разводе: поскольку мы все рождены со склонностью к греху и, сталкиваясь с врагом, оказываемся ничтожно слабыми, зачастую в эти минуты мы начинаем мыслить ошибочно. Мы можем обмануть даже самих себя. Мы говорим: «Бог не хочет, чтобы я был несчастен», «Я много молился об этом и чувствую, что Бог хочет, чтобы я развелся», «Бог может простить развод, так же как Он может простить любой другой грех». Поэтому вместо обретения благословения в преодолении трудностей мы приходим к мысли, что развод – это одобряемый Богом выход. Мы выбираем этот путь, отказываясь прислушаться к тихому голосу Святого Духа и библейскому предостережению относительно развода.

В ситуациях, когда развод и повторный брак библейски обоснованы, каждый из участвующих должен действовать смиренно, но без излишнего чувства вины. Пускай никто из нас

не окажется виновным в осуждении других, особенно если мы видим картину только частично. С другой стороны, никто не должен приписывать Богу слова, которых Он не говорил. Писатель и проповедник Чарльз Свиндолл в своей книге «Держитесь первой пары» сказал: «Есть нечто худшее, чем жизнь с супругом в несогласии, – это жизнь в непослушании Богу».

Глава 7

Шекотливая тема: «Пожалуйста, помогите мне решить эту проблему»

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом: «Что я вообще могу изменить? Я всего лишь один-единственный человек в этом стремительно несущемся, безликом мире». Но хотя вы – всего лишь один человек, однако не настолько незначительный, чтобы не оказывать никакого влияния. Вы можете сделать что-то уникальное и важное в пределах круга ваших друзей, потому что счастье вашей семьи имеет прямое отношение к семьям друзей, а также к счастью ваших детей и их семей. Известно, что в течение года каждая семья оказывает непосредственное влияние на двенадцать других семей. Если эта пропорция верна и если бы влияние родителей было более позитивным, они могли бы изменить мир!

Многие христиане сталкиваются с проблемами, обсуждаемыми в этой главе. Мы начнем с вопроса о финансовом хаосе.

Дорогая Ненси! Я семь лет в браке, который превратился в настоящую финансовую катастрофу. Я работаю полный рабочий день, но мы все равно не можем разобраться со своими финансами. Наши счета сводят меня с ума. Мой муж говорит, что хочет оплачивать счета, но редко делает это вовремя. Несколько лет назад у нас изъяли машину за неуплату, мы постоянно превышаем кредиты в банке, а долги по кредитной картотке растут у нас на глазах.

Я дошла до такого состояния, что не могу уснуть ночью. Я была воспитана по-другому и не привыкла жить в таком режиме. Еще до замужества я знала о легкомысленном отношении моего будущего супруга к деньгам. Я думала, он станет более ответственным, после того как мы поженимся и у нас появятся дети. Как я ошибалась!

Мне так стыдно. Я больше не могу выдерживать звонки от кредиторов. Можно ли что-нибудь изменить в нашей жизни?

Дорогая Стыдящаяся жена! Вы всего лишь одна из многих семейных пар, отягощенных неконтролируемыми долгами. Во многом это происходит потому, что молодые пары никто не обучает, как распоряжаться деньгами. Современная философия гласит: «Расходуй и расходуй! Если у тебя нет наличных, спи-сывай со счета. Если хочешь – возьми, потому что ты заслуживаешь этого!» Похоже, люди отказались от идеи сбережений ради какой-то покупки.

В отличие от выбранного обществом курса Бог желает, чтобы Его народ был свободен от долгов. Благословения, получаемые от жизни без долгов, обеспечивают не только финансовую свободу. То, как мы распоряжаемся деньгами, влияет также на духовную и семейную стороны нашей жизни. Ни один финансово обремененный человек не может быть духовно свободным. Долги и финансовая зависимость имеют далеко идущие последствия для брака.

Как выбраться из долгов? Сейчас вы прочтете девять пунктов, разработанных с целью помочь парам выбраться из долговой западни.

Молитесь. Передайте владение всем вашим имуществом Богу. Затем просите Его о руководстве и мудрости распоряжаться тем, что принадлежит Ему.

Прежде всего отдавайте Богу принадлежащее Ему. Десятина должна быть вашим первым обязательством: отдавайте десять процентов вашего дохода Господу, прежде чем распределите все остальные деньги. Без верного исполнения этого обязательства все другие усилия обречены на провал.

Составьте письменный бюджет. Сбалансированный бюджет является основным инструментом управления деньгами в любой семье. Составьте список всех ваших обязательств. Начните с долгов, которые необходимо вернуть. Включите сюда долги по кредитной карточке, все платежи и имеющиеся займы. Ежемесячные коммунальные платежи, например, за электричество и газ, не считаются долгом до тех пор, пока у вас нет просрочки, но все же включите и этот пункт расходов в ваш бюджет. Потребуется около месяца, чтобы записать все ваши расходы и увидеть, куда уходят деньги. Записывайте все, что вы потратили даже на газированную воду и мороженое. Затем проанализируйте этот список в конце месяца. Что можно было бы исключить из него?

Составьте перечень вашего имущества. Запишите на бумагу все, чем вы владеете. Можно ли что-нибудь из этого продать и использовать деньги для сокращения долга? Подумайте о ценных предметах, которые вы не используете или в которых больше не нуждаетесь.

Продумайте план возврата долгов кредиторам. Большинство кредиторов более чем готовы сотрудничать с людьми, которые честно хотят вернуть им деньги. Убедитесь в том, что

каждый кредитор получит определенную сумму возврата, но не выходите за рамки вашего бюджета. Решите, какие долги необходимо выплатить вначале. Свое решение базируйте на двух факторах: размер долга и процентная ставка. В большинстве случаев мудрым решением будет выплатить вначале наименьшие долги. Вы испытаете облегчение, избавившись от них, и также освободите определенное количество денег для выплат по другим кредитам. Подумайте также о процентной ставке по каждому из ваших кредитов. Попытайтесь закрыть вначале кредиты с высокой процентной ставкой.

Подумайте над возможностями дополнительного заработка. Независимо от зарабатываемого нами количества денег, мы склонны тратить больше, чем зарабатываем. Можете ли вы с мужем зарабатывать дополнительные деньги без ущерба для ваших отношений с Господом и в семье?

Не накапливайте новые долги! Единственный способ не накапливать новые долги – расплачиваться за все покупки наличными, чеком или платежной картой. Отложите в сторону или уничтожьте все кредитные карточки, пока не расплатитесь с долгами. После этого либо не пользуйтесь кредитными карточками, либо используйте только то, что сможете покрыть в течение тридцати дней. Кредитные карточки не являются злом – они просто опасны!

Подумайте о радикальных переменах в вашем образе жизни. Все больше и больше людей сокращают свои расходы с целью закрыть все долги, продавая дома и переезжая в меньшие дома или даже временно съезжаясь с другими членами семьи, пока снова не станут на ноги. Вы можете продать за наличные относительно новые машины и купить менее дорогие – поддержанные.

Не сдавайтесь! С самого начала вы будете придумывать сотни причин, почему вам необходимо отложить эти действия или остановиться на полпути. Не поддавайтесь этому искуше-

нию. Пройдите путь до конца, и вы увидите, что значит жить без долгов. Бог желает, чтобы мы были свободны от долгов и служили Ему всеми нашими способностями и ресурсами. Когда мы в долгах, мы привязаны к нашим кредиторам и не можем полностью посвятить себя служению Богу. Текст Прит. 22:7 говорит нам: «Богатый господствует над бедным, и должник делается рабом заимодавца». Вы можете быть свободными от долгов и продолжать находиться в таком состоянии, если желаете этого и являетесь дисциплинированным человеком. Тогда вы больше не будете зависимы от своих заимодавцев.

Также я рекомендую вам записаться на один из семинаров, где вы сможете больше узнать об этой проблеме и многом другом. Это опыт, изменяющий жизнь.

В следующем письме речь пойдет о сложностях жизни с зависимым человеком.

Дорогая Ненси! Спустя тридцать пять лет семейной жизни я узнала, что мой муж погряз в огромных долгах из-за своего увлечения азартными играми. У нас всегда были разные взгляды на финансовые вопросы. Я воспитывалась в семье, в которой долги не допускались, кредитными карточками старались не пользоваться, а счета оплачивались своевременно. Муж воспитывался отцом-алкоголиком, который почти не работал. После того как его отец и мать развелись, мать жила на пособие. Хотя мой муж всегда зарабатывал достаточно, чтобы обеспечить нас, мы вынуждены были жить экономно.

Теперь я узнала, что он направлял деньги в другое русло и пользовался кредитными карточками для поддержания своей азартной привычки. Наш долг составляет более 80 тысяч долларов, мы можем потерять наш дом и все имущество, мы стоим перед лицом банкротства. Весь наш брак вращается вокруг лжи и обмана. Я помню брачную клятву «оставаться верным

в богатстве и бедности», но у нас осталось не так много лет, чтобы выплатить 80 тысяч долга. Я не хочу разводиться с этим человеком, однако нуждаюсь больше чем в чуде, чтобы снова доверять ему и справиться с банкротством.

Дорогая Нуждающаяся больше чем в чуде! Бог совершает Свои лучшие деяния, когда мы осознаем свою беспомощность и полностью отдаемся Его руководству. Давайте испытаем этот подход и увидим, как Он будет действовать в вашей, кажется, безнадежной ситуации.

Давайте очертим план действий. Во-первых, не молитесь о том, чтобы Бог послал вам 80 тысяч долларов на покрытие долга, а молитесь о готовности повиноваться Божьему руководству во всех вопросах. Выразите свое желание усвоить необходимые уроки из этого опыта и внести необходимые коррективы в свою жизнь.

Во-вторых, прочтите книгу Гарри Буркета «Жизнь без долгов» от корки до корки. (Запаситесь салфетками, потому что вы, вероятно, прольете горькие слезы, осознав свое невежество в финансовых вопросах.)

В-третьих, свяжитесь с организацией финансового служения в Гейнсвилле, штат Джорджия, и попросите их порекомендовать вам опытного христианского консультанта в вашей местности.

В-четвертых, позвоните этому финансовому консультанту и встретьтесь с ним. Этот человек будет молиться за вас и разработает план действий, совместимых с библейскими принципами.

В-пятых, убедите своего мужа присоединиться к группе анонимных игроков. Если он будет отказываться, настаивайте на этом. Независимо от его обещаний измениться и больше никогда не играть, сообщите ему: если он хочет сохранить брак, то должен регулярно посещать группу анонимных игроков и работать над своей зависимостью.

И шестой шаг, вероятно, наиболее важный: узнайте, где собирается группа близких и родственников анонимных игроков. Вы обретете помощь и надежду для себя.

Вам необходимо делать следующее:

- * общайтесь с человеком, разбирающимся в зависимости от азартных игр;
- * собирайте информацию об этой зависимости;
- * познавайте саму себя – свои потребности, желания, реакции и поведенческие модели;
- * поддерживайте здоровую и стабильную атмосферу в вашем доме, насколько это возможно;
- * заботьтесь о своих потребностях и позвольте своему мужу заботиться о его потребностях;
- * делитесь своими знаниями с другими;
- * поддерживайте свои силы и здоровье, будьте верны своим жизненным целям;
- * поддерживайте конструктивную самооценку;
- * не читайте своему мужу проповедей и лекций о его зависимости;
- * не ищите оправданий для него;
- * не спасайте его: позвольте ему исправить собственные ошибки и взять на себя ответственность за последствия своего поведения;
- * не высказывайте угроз, которые вы не выполните;
- * не думайте, что вы являетесь причиной зависимости вашего мужа;
- * не страдайте за него;
- * не пытайтесь защитить его от ситуаций, в которых он может поддаться искушению;
- * не спорьте с ним о его выборе лечения;
- * не ожидайте мгновенного и полного исцеления.

Сейчас вы переживаете самые трудные времена. И хотя вы не видите этого, но над темными тучами, окутывающими вас,

сияет радуга. Вы не первая женщина, столкнувшаяся с подобной зависимостью и огромными долгами, связанными с ней. Помните: это его позор, а не ваш. Не скрывайте его зависимость от своей семьи.

Продолжение истории. Прошло десять лет с тех пор, как эта женщина написала мне. Она и ее муж прочли книгу «Жизнь без долгов». Затем они закрыли многие кредитные карточки и со слезами на глазах отдались в руки христианских финансовых консультантов. Они пишут, что эти годы были наполнены стыдом и болью, но это также было временем духовного роста. Муж прошел лечение от своей зависимости. Вместе с женой они читали книги, смотрели видео и посещали семинары по управлению финансами. Бог благословил эту пару свыше их ожиданий. Они вступили в пенсионный возраст с денежным остатком, необходимым для жизни в условиях современной экономики. Однако затем жена узнала, что ее муж снова играет. Они написала:

Дорогая Ненси! Вы помните меня? У моего мужа была зависимость от азартных игр. Недавно я узнала, что он опять играет, хотя не сознается в этом. Мы сейчас уже в пенсионном возрасте. Моя мать недавно умерла и оставила мне значительное наследство. Все поставлено на карту. Я снова опустошена и чувствую, что не выдержу больше ни дня его лжи. Большую часть времени между нами все хорошо, но этот последний эпизод выбил меня из колеи. Что теперь?

Дорогая Выбитая из колеи! Прочтите следующую историю.

Лягушка сидела на листьях кувшинки, когда скорпион попросил ее перевезти его через пруд.

– Ни за что, – ответила лягушка. – Если я перевезу тебя, ты меня ужалит.

Скорпион пообещал, что не ужалил лягушку.

– Если я это сделаю, – уговаривал он ее, – мы оба умрем.

Это показалось лягушке разумным, и она согласилась перевозить скорпиона через пруд. Скорпион вскочил на спину лягушке, и она, отталкиваясь задними лапками, поплыла через пруд. Однако на полпути к берегу скорпион ужалил лягушку.

– Зачем ты сделал это? – прохрипела лягушка, уходя под воду.

– Такова моя природа, – ответил скорпион.

Как природа скорпиона состоит в том, чтобы жалить, так природа зависимых побуждает их возвращаться к предмету зависимости. Не теряйте времени. Свяжитесь со своим адвокатом и обсудите с ним, как вам защитить свое будущее.

Теперь вопрос относительно организации быта.

Дорогая Ненси! Я убеждена, что брак требует постоянного внимания и заботы. Но я, подобно многим современным женщинам, работаю. Я не имею возможности сделать из своего дома то, что мне бы хотелось. Мой муж хочет, чтобы его рубашки были выглажены в совершенстве, а завтраки, обеды и ужины приготовлены вовремя; он ожидает, чтобы я оплачивала счета и планировала бюджет. И в довершение всего я чувствую, что мало времени уделяю детям. Что делать «идеальной женщине»?

Дорогая Идеальная женщина! Если вы отделили свои «потребности» от своих «желаний» и абсолютно уверены, что должны работать, вам необходима помощь в организации времени. Поддержание дома в чистоте и порядке зависит прежде всего от формирования правильных привычек, а не от оправ-

даний, почему вы не можете этого сделать. Если вы потеряли контроль над своим временем, значит действуете неэффективно. В данном случае вам необходимо искать способы совершенствования своих навыков ведения хозяйства, чтобы вы и ваша семья были счастливые.

Вы можете овладеть необходимыми навыками управления хозяйством и исполнения семейных обязанностей, которые сейчас вас ошеломляют. Это требует решительности, но вы сможете сделать это, не в одночасье, а постепенно, шаг за шагом. Я очертила такой план для подобных вам женщин в книге «Будь организованной!». Вы можете применить эти семь секретов на практике. Как только вы начнете упорядочивать свою жизнь, награды – прямые и косвенные – превзойдут все ожидания. Изменится атмосфера в вашем доме, вы заметите новый дух взаимодействия. Это приведет к уменьшению затрат времени на домашнюю работу и увеличению количества времени для отдыха и семьи.

Улыбается ли вам ваша семья в конце дня, когда вы возвращаетесь с работы? А так должно быть. И именно это может предложить чистый, уютный дом каждому, входящему в него. После длинного напряженного рабочего дня очень неприятно приходить в дом, в котором нет порядка. Сложно начать приготовление ужина, если вы не привели кухню в порядок. Пока вы это сделаете, уже почувствуете усталость, а ведь вы только переступили порог дома!

Каждое утро посвящайте пятнадцать-двадцать минут небольшой уборке в ванной, спальне и на кухне. Это улучшит ваше отношение к себе в течение всего дня. Но самые значительные перемены произойдут тогда, когда вы вечером будете открывать двери и входить в дом, потому что вас будет ожидать порядок и уют.

Планируя, организуя и контролируя свою жизнь, помните о том, что вы показываете самый лучший из всех примеров сво-

им детям. Вместо того чтобы позволить им расти в суматохе и беспорядке, вы учите их упорядоченной жизни, давая им также уверенность в успехе их собственного брака и жизненного выбора. Но что важнее всего – у вас появится чувство успеха и удовлетворения.

Мама из следующего письма также хочет организовать себя.

Дорогая Ненси! Вся моя жизнь – это сплошной беспорядок. Мне необходимо упорядочить ее, начиная с отношений с Богом. Мой бюджет – в полнейшем хаосе. А воспитание детей и отношения с мужем перевернуты вверх дном. Дни приходят и уходят, а гора моих обязанностей настолько высока, что я не могу одолеть ее, поэтому вообще ничего не делаю. Я подавлена, обеспокоена и беспомощна. В понедельник иду на новую работу, а не могу найти свою медицинскую лицензию и свидетельства о рождении детей. Моя цель – освободиться от долгов, научиться управлять своим бюджетом и привести в порядок свою жизнь. Задача настолько велика! Как и с чего начать?

Дорогая Неорганизованная мать! Вы говорите, что вся ваша жизнь – это беспорядок, что необходимо упорядочить ваши отношения с Богом, ваш бюджет, воспитание детей и ваш брак. Но вы не сможете решить все ваши проблемы одновременно. Предлагаем вам на рассмотрение наш план. Начнем с того, что мы имеем на сегодня. Откройте Библию и прочтите несколько стихов, могу предложить вам начать с 1 Кор. 14:40. Просите Бога помочь вам навести порядок в вашей жизни. Затем возьмитесь сегодня за одну комнату, убрав в ней весь видимый беспорядок. Не пытайтесь убрать во всем доме, иначе это приведет к еще большему беспорядку, а у вас опустятся руки.

Затем я рекомендую вам прочесть мою книгу «Будь организованной», обратив особое внимание на шестую главу «Как расправиться с беспорядком». Я предлагаю пошаговые рекомендации, как привести в порядок ваш дом. Придерживайтесь моего шестинедельного плана, занимаясь одной комнатой в неделю. Вы вскоре обнаружите, что хаос и беспорядок уходят в прошлое. Научившись управлять осязаемым беспорядком, вы обретете контроль и над другими сферами своей жизни.

Вторая книга, которую я рекомендую прочесть, – «Жизнь без долгов» Гарри Буркетта. Когда я и Гарри впервые читали эту книгу, мы рыдали, потому что понимали, как из-за нашего невежества теряли деньги и ресурсы. Мы очень серьезно отнеслись к нашим финансам и в течение относительно короткого времени выплатили все свои долги, включая закладную, и начали жизнь без долгов. Мы порвали все наши кредитные карточки; обрывки храним в кувшине как напоминание, чтобы никогда не возвращаться к такому стилю жизни. Какую свободу мы испытали!

После того как вы научитесь управлять этими двумя сферами жизни, прочтите мою книгу «Успешный брак». Вы с мужем извлечете огромную пользу от применения описанных там принципов в ваших отношениях. Вы обнаружите, что, когда вы приведете в порядок дом, финансы и отношения с Богом, многие другие проблемы автоматически исчезнут.

А теперь – вперед, не теряйте ни дня!

Как вы относитесь к незамужним матерям и праздникам новорожденных? Прочтем об этом.

Дорогая Ненси! Я предложила помощь в организации праздника новорожденного одной незамужней матери в нашей церкви. Мы приготовили приглашения и раздали их всем

женщинам нашей общины. Вчера вечером мне позвонила одна из женщин. Она сказала, что не может четко определить свою позицию относительно подобного мероприятия в данном случае. Она продолжала говорить о том, как мы празднуем эти события. Церковь не приветствует праздники новорожденных в своей среде для незамужних матерей. Имеет ли это смысл? Они предлагают множество видов служения отбросам общества, которые приходят в их центры, но отказывают в празднике одной из своих посетительниц, которая допустила ошибку? Теперь я вижу, что многие разделяют мнение этой женщины о том, что мы не должны праздновать рождение ребенка, чья мать не замужем и у которого нет отца. Что вы думаете об этом? Я вижу две стороны одной медали.

Дорогая Вопрошающая! Я всегда считала, что мы как церковь должны быть великодушными и относиться к незамужним матерям со всей любовью и добротой, на какую только способны. Я и сейчас думаю так же. Что сказал Иисус женщине, пойманной на прелюбодеянии? «Иди, и больше не греши». Просто. Ясно. Прямо. Иисус принял ее обратно в Свои объятия благодати в тот самый момент, когда она раскаялась. Мы можем и должны делать то же самое в церкви.

Однако это не значит, что мы должны приветствовать беременность незамужней женщины праздником новорожденного. Ведь получается, что мы должны оказать ей такую же честь, как мы оказываем другим молодым матерям в церкви, которые имеют мужа и семью, предназначенную Богом для Его детей. Устраивая незамужней женщине праздник новорожденного, мы приветствуем тот факт, что она станет матерью, даст жизнь ребенку и создаст семью без мужа и отца. Во множестве случаев мы будем оказывать ей поддержку, как и тысячам других, подобных ей, посредством уплаты налогов.

Если мы поздравляем ее таким образом, значит, следует пригласить ее молодых друзей. Как это будет выглядеть в их глазах? Если эта женщина получает почести от рождения внебрачного ребенка, значит, это не так уж и плохо. Создастся впечатление, что церковь не осуждает такого поступка. В итоге, все празднуют это событие. И вместо того чтобы на основании этой ситуации преподать урок людям, мы минимизируем трагедию. На мой взгляд, празднование такого «события» поддерживает рождение детей незамужними матерями.

Итак, каков же ответ? Трагедия незамужних матерей будет с нами, пока не вернется Господь. Как нам отнестись в духе любви, доброты и великодушия к заблудшей молодой девушке? Мы ни в коем случае не должны проигнорировать это важное событие в ее жизни. Я считаю, что одна из сестер в церкви, возможно, диаконисса, должна выяснить нужды этой девушки. Если семья отказалась от нее и оставила ее без крова над головой или если она нуждается в консультациях, церковь должна поднять этот вопрос в частном порядке и помочь так, как она бы помогла любому другому нуждающемуся.

По мере приближения рождения ребенка необходимо снова узнать о потребностях женщины. Если она нуждается в одежде или других вещах для новорожденного, диакониссы могут принести ей лично эти вещи как дары от церкви, которая любит ее, заботится о будущем и прощает так, как простил Христос. Но оказание ей помощи таким образом очень отличается от празднования рождения ребенка, который имеет двух родителей и стабильное будущее.

Конечно, могут быть исключения. Каждую ситуацию необходимо оценивать отдельно, возможно, в этом конкретном случае самым великодушным жестом будет организация праздника новорожденного для незамужней матери. Но когда уже произошел прецедент, намного сложнее не взять его за правило для каждой незамужней матери.

Беспочвенны ли волнения матери – автора письма? Или что-то в самом деле не так?

Дорогая Ненси! Мы с мужем женаты шесть лет, и у нас есть маленькая дочь двух с половиной лет. Я работаю медсестрой три ночи в неделю. Пока я на работе, за Челси присматривает моя мать. Она настояла на том, чтобы я посоветовалась с вами относительно ее обеспокоенности благополучием Челси. Мама говорит, что когда мой муж берет Челси на руки, она царапается, чтобы вырваться от него. Она говорит, что Челси ведет себя так, будто боится его. Девочка предпочитает идти к кому угодно, только не к своему папе, и бежит к бабушке с криками: «Нет! Нет! Нет!»

Я никогда не наблюдала у своей дочери такого поведения, когда она со своим отцом. Я разрешаю Челси гулять вместе с ним, и она никогда не ведет себя подобным образом. Хотя у моего мужа был строгий отец, который практиковал физическое насилие, сам он никогда не проявлял таких черт по отношению к Челси. Я помню, только однажды он пытался поцеловать ее, и она закричала: «Нет!» Но он все равно поцеловал ее, пока она кричала. Он ушел, и на этом все закончилось.

Мой муж – бывший алкоголик, и когда мы только поженились, он посещал группу анонимных алкоголиков. Сейчас он уже не посещает эту группу. Я хочу защитить свою дочь. Возможно, вы видите нечто, чего не вижу я, указывающее на то, что мой муж может быть насильником ребенка.

Дорогая Желающая защитить свою дочь! Без дополнительных фактов, кроме представленных вами здесь, я не вижу признаков насилия над ребенком. Для двухлетнего ребенка естественно нежелание оставлять маму или бабушку, с которыми она проводит много времени. Но я рекомендую вам как можно четче прояснить ситуацию у вашего мужа.

Вы говорите, что проверили дочь на предмет наличия синяков, сыпи или других доказательств физического или сексуального насилия и не обнаружили ничего. Но существуют некоторые другие признаки, указывающие на необходимость получить дополнительную информацию. Вот некоторые из них:

- * неуместная сексуальная игра с куклами или другими игрушками, рисование обнаженных тел, соблазнительная речь или поведение, сексуальная агрессия;
- * изменение поведения дома или в школе, например, побеги или бунтарство;
- * ваши ощущения, что «что-то не так»;
- * нарушение сна, ночные кошмары, привычка мочиться в постель, страх темноты;
- * возврат к инфантильному поведению, чрезмерный плач, сосание большого пальца, уход в фантазии;
- * страх оставаться дома в одиночестве;
- * депрессия;
- * отсутствие аппетита или переедание;
- * психосоматические заболевания;
- * раздражение, боль или повреждения кожи или тела;
- * разорванное или испачканное нижнее белье;
- * агрессивное или деструктивное поведение;
- * плохая успеваемость в школе.

Семья, в которой может совершаться сексуальное насилие над ребенком, вероятнее всего, характеризуется следующими чертами:

- * в семье есть приемный отец, или в доме проживает сожитель матери;
- * над одним из родителей в детстве было совершено насилие, или он жил в семье, в которой кто-то из детей подвергался насилию;

- * семья изолирована, нет широкого круга друзей, и члены семьи кажутся «одиночками»;
- * в семье нарушено общение, особенно между супругами;
- * между матерью и отцом почти нет или вовсе нет интимных отношений.

Если на каком-то этапе вы наблюдаете внезапные перемены в поведении дочери, вам необходимо все тщательно проверить.

Заключение

Язаметила: если оставить семьи на произвол их собственных инстинктов, они выберут путь наименьшего сопротивления. Следуя своим наклонностям и побуждениям, мужья и жены предпочитают пополнить статистику разводов, положив конец своим проблемам в зале суда и не попытавшись разрешить их мирным путем. Также я поняла: для того чтобы создать успешную семью, мы должны обратиться к Великому Архитектору семьи, Который оставил нам в Своем Слове образец для подражания.

Вооружившись Его Словом, мы можем разрешить возникающие проблемы, не прячась от них. Важной задачей для нас должно являться сохранение семейных уз, а не их разрыв по причине личного недовольства или некоторых неудобств, которые мы временно испытываем. В то время как мы можем столкнуться с трудностями, вспышками гнева, острыми словами, несправедливостью, неудовлетворенными потребностями и попранными чувствами, мы должны прийти к пониманию, что создание успешной, высокоэффективной семьи – это достижение, это проект длиною в жизнь.

Итак, ваша задача сегодня – следовать Божьему водительству, чтобы окружающие видели силу Божью в действии в вашей жизни и вашей семье. Друзья и соседи будут задавать вам

вопросы о секретах вашего успеха и слушать ваши ответы. Когда люди видят нечто, дающее результаты в жизни других, они останавливаются, наблюдают и задают вопросы.

Да, перемены в вашей семье могут оказать сильное влияние на окружающих. Однако, семья может быть самым сложным местом на Земле для испытания чего-то нового! Но именно здесь, где ситуация может казаться совершенно безнадежной, где кажется, что все ополчилось против вас, где вы переживаете самые серьезные испытания и усталость, именно здесь вы должны начать работу по преобразованию. Конечно же, каждый играет жизненно важную роль в создании успешной семьи. Но поскольку я могу обратиться только к вам, а вы можете контролировать только собственное поведение, вы должны сделать все возможное, чтобы улучшить отношения в своей семье. Вы обладаете огромной силой и способны приблизить свою семью к Божьему идеалу.

Вы можете найти лучший путь, если откроете для себя двери перемен. Какими бы серьезными ни были проблемы в вашей семье сейчас, у вас все равно есть надежда. Даже балансируя на грани разрыва, развода, отчаяния или уныния, вы все равно способны обрести исцеление. Вы можете испробовать методы стабилизации своей жизни, чтобы обрести силу противостоять стрессам в повседневной жизни. Вы можете сделать это, даже если вы – единственный в семье, кто готов попытаться!

Вам это может показаться немного идеалистичным. Вы можете возразить: «Но вы не знаете, что мне приходится переживать в семье!» Да, я не знаю конкретных обстоятельств вашей жизни, но могу сказать вам, что другие семьи сталкивались с похожими проблемами. И никто не говорил, что будет просто! Не существует мгновенных методов исцеления, волшебных снадобий, которые в одночасье все изменят. Но если вы будете следовать Божьему плану в вашей жизни, то научитесь вести

себя по отношению к другим членам семьи так, чтобы вызывать в них больше положительных эмоций. А если сейчас у вас хорошие отношения в семье, они будут еще лучше.

Каждый день общаясь с самыми разными семьями, я вижу много боли. Я вижу страдания, которые невозможно представить в самом смелом воображении. Но я также вижу исцеление. И чудеса! То, что ждет вас впереди, зависит от вас. Вы можете остаться там, где находитесь сейчас, а можете взглянуть ввысь. Вы можете сказать: «Господи, я не могу», а можете сказать: «Господи, я желаю». Бог и вы можете вместе осуществить эти перемены.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Прежде чем вы начнете читать	5
Глава 1. Когда святой брак превращается в порочный тупик.....	9
Глава 2. Незнакомцы в ночи.....	40
Глава 3. Мудрые советы страдающим от одиночества	78
Глава 4. Неправильные принципы	124
Глава 5. Воспитание разумных детей в неразумном мире	165
Глава 6. Когда ваш супруг говорит «Прощай!».....	201
Глава 7. Щекотливая тема: «Пожалуйста, помогите мне решить эту проблему».....	235
Заключение	252

Дорогая Ненси...
Ненси Ван-Пелт

Директор издательства **В. Джулай**
Главный редактор **Л. Качмар**
Перевод с английского **А. Гречишкиной**
Богословская экспертиза **М. Крупского**
Корректурa **Е. Белоконь, 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