

Ненси Ван-Пелт



# Успешный брак

*Доверенный консультант  
дает прямые ответы на вопросы о браке, сексе  
и взаимоотношениях между супружами*



Киев *«Джерело життя»*  
**DJC** 2010  
християнське видавництво

ББК 86.376

П 25



Перевод с английского *Анна Гречишкина*

**Van Пелт Н.**

**Успешный брак:** Пер. с англ. – К.: Джерело життя, 2010. - 350с.  
Изучив и приняв несколько простых правил, предложенных в книге известного психолога по семейным отношениям Ненси Van-Пелт «Успешный брак», вы можете присоединиться к тем 10% супружеских пар, которые действительно счастливы в браке.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

ББК 86.376

© 2000, *Review and Herald, Publishing Association Hagerstown*

© 2005, издательство «Джерело життя»

© 2010, издательство «Джерело життя»

## *Благодарность*



ще никто никогда не писал книгу один, и я не исключение. Для создания этого произведения были использованы не только мои идеи, но множество людей вложило в него свои таланты, мысли и время. Книга является результатом работы сотен групп по консультированию семей и отдельных людей, занимающих разное общественное положение, итогом работы в течение 25 лет моей карьеры. Данный труд вобрал в себя посещения семинаров, беседы с пасторами и консультантами по вопросам брака и семьи. Это продукт исследования огромного количества книг, написанных профессионалами.

В особенности я обязана:

Альберте Мезет, специалисту в сфере секса, которая предоставила мне технические материалы и ценные советы для главы, посвященной вопросам сексуальной удовлетворенности.

## Успешный брак

Рональду М. Муру, практикующему врачу, работающему более 30 лет в городе Фрезно, Калифорния, который провел медицинскую экспертизу материалов по вопросам секса.

Дорин Кларк, моему верному секретарю, которая умело подготовила рукописи для публикации.

Всем участникам семинаров, чей жизненный опыт стал свидетельством того, что все перечисленные принципы являются действующими.

Моему мужу. Ни один человек в мире не смог бы измерить благодарность, которую заслужил мой супруг, когда автор был полностью погружен в написание данной книги. Более того, я глубоко обязана ему за терпение и неиссякающую ко мне любовь. Он замечателен!

И да будет прославлен Бог!

**Ненси Л. Ван-Пелт**



## *Предисловие*

*N*

оальноценный успешный брак может быть решающим фактором в обретении счастья в жизни. 96% американцев рано или поздно вступают в брак. Хороший брак, который я называю высокоеффективным, может быть одной из величайших радостей в жизни и одним из наиболее важных факторов, наполняющих жизнь смыслом.

Хотя людям нравится вступать в брак, гораздо сложнее остаться в браке. Текущая статистика отмечает около 50% разводов от общего количества заключаемых браков. Если возраст супругов менее 21 года и они поженились, едва закончив школу, уровень разводов поднимается до 80%. Несмотря на такую печальную статистику, мы продолжаем поспешно вступать в брак. А разведенные люди вступают в повторный брак еще быстрее. Четыре пятых всех разведенных вступают в повторный брак в течение пяти лет, а большинство из них – в течение трех лет после развода. К сожалению, более половины таких повторных

браков снова заканчиваются разводом! Очевидно, мы горим страстным желанием вступить в брак, но нам не хватает понимания, что необходимо для того, дабы брак был успешным.

Последние 25 лет моей жизни были посвящены образованию в сфере семейных отношений с основным акцентом на браке. Будучи педагогом, сертифицированным Национальным Советом по семейным взаимоотношениям, я обучила более тысячи пар, которые посещали мои семинары по вопросам брака. Я беседовала с сотнями пар, чьи браки колебались от деструктивных до великолепных.

Около 10 % всех браков можно назвать высокоэффективными. Поскольку 50% браков заканчиваются разводом, остальные 40% можно поместить в промежутке между плохими и сравнительно нормальными.

Итак, почему же мы продолжаем вступать в брак, если брак так часто преисполнен трудностей? Люди женятся в попытках обрести любовь, общение, семью. Они женыятся в поисках дружбы и близости. Обещания любви и счастья так желанны и мы уверены, что сможем стать исключением. Даже несмотря на известный печальный конец половины всех браков, люди все же выходят замуж и женятся.

**Несколько слов о повторном браке.** После развода люди стремятся построить новые отношения, однако эти новые отношения имеют еще большую вероятность столкнуться с серьезными проблемами, чем первые браки. Если вы уже разведены и думаете о повторном браке, я очень прошу вас прочесть мою книгу «Удивительная любовь».

Поспешный брак может казаться быстрым методом облегчения боли. Однако такие браки характеризуются высоким уровнем неудач. Я рекомендую разведенным не вступать в повторный брак в течение как минимум двух лет. Людям, которые только что пережили процесс развода, необходимо время для восстановления после такого психологического шока, прежде чем вступать «по зову сердца» в новые отношения. Повторные браки, заключенные без серьезных размышлений, обычно не выдерживают и года.

Вы не хотите повторять одни и те же ошибки, не правда ли? Но поскольку мы являемся созданиями привычки, часто слепой импульс завлекает нас в похожие ситуации, когда мы снова и снова проходим через одни и те же горькие опыты. Кроме того, каким бы ни был ваш первый брак, вы частично ответственны за его гибель. Вы должны осознать это, дабы не повторять ошибок в будущем. Один из способов предотвратить их – как можно лучше проанализировать свои качества характера и способность поддерживать взаимоотношения. Самопознание во многом будет содействовать нормальному развитию вашего нового брака.

Цель моей книги – повысить вероятность вашего успеха в браке. Вы можете быть среди 50 % тех, кому это удается в той или иной степени, но вы также можете оказаться среди 10% тех, кто наслаждается наивысшим счастьем семейной жизни.

Эта книга, шаг за шагом, учит достигать успеха. Другие книги часто обсуждают тему «созидающего» развода и причин, разрушающих отношения, вместо того чтобы научить, как преуспеть в браке. Они обучают

супружеские пары «честному бою» вместо того, чтобы научить, как не воевать вообще. Они говорят о человеческих стратегиях успеха, в то время как эта книга предлагаєт Божественное руководство практических библейских советов.



*Брак не может  
сделать счаст-  
ливее того,  
кто не вносит  
в него частицу  
счастья.*

Сидней Дж. Херрис

На страницах предлагаемой книги вы найдете два ценных аспекта: детальное описание важнейших навыков взаимоотношений и способов их построения, а также постепенные планы необходимых перемен. Ни один из этих аспектов не является достаточным сам по себе.

Если ваш автомобиль или стиральная машина сломались, сомневаешься, что вы попытаетесь починить их, не ознакомившись вначале с их сложным механизмом. Не поможет даже набор самых дорогих сложнейших инструментов, если вы не знаете, как ими пользоваться. Это верно и в отношении брака. Вам необходимы не только «инструменты», такие как навыки взаимоотношений, но и глубокое понимание того, каким образом и почему перемены в вашем поведении улучшат ваш брак и как осуществить эти перемены. С этими ресурсами вы сможете достичь своей цели высокоеффективного брака. Вот что вы откроете для себя в этой книге:

**Часть 1: Ее/его потребности – раскрытие тайны.**

Первая глава «Брак: игра на выживание» знакомит вас с Ноланом Райаном, удивительным человеком с удивительной карьерой в бейсболе. Но самый замечательный аспект жизни Нолана заключается в том, что он настолько же успешен и в роли мужа. Вы узнаете, как брачные клятвы и ожидания определяют ваше видение того, чем может и чем должен быть брак.

Следующие две главы описывают ее и его потребности. Вы узнаете о главных эмоциональных потребностях мужчин и женщин. Когда во время исследований мужчин и женщин спрашивают, насколько успешно они удовлетворяют эмоциональные потребности своих супругов, подавляющее большинство считает, что они справляются с этой задачей хорошо. Однако когда их супругам задают вопрос, удовлетворены ли их потребности, те открывают широкое поле для совершенствования!

Либо мы не знаем, что делаем, либо наши супруги неправильно истолковывают то, что происходит. Выбирайте сами. Удовлетворение простых потребностей закладывает фундамент для взаимоотношений любви. Когда эти потребности удовлетворены, мы хотим оставаться в браке. Когда они неудовлетворены, мы чувствуем себя обиженными, отвергнутыми, отчужденными от своих супругов.

*Брак подо-  
бен армии.  
Не всем она  
нравится,  
но преоб-  
ладающее  
большинство  
идет на воен-  
ную службу.*



## Часть 2: Как ужиться с несовершенным супругом.

Вы узнаете о такой модели взаимоотношений, как «эмоциональный банковский счет». Вы начнете понимать, что ежедневно либо делаете вклады, либо снимаете деньги со счета. Когда мы любящи и добры, сотни кредитов поступает на ЭБС (эмоциональный банковский счет) нашего супружества, вызывая в нас ощущение того, что нас любят и принимают такими, какие мы есть. Когда мы подвергаемся критике, расходы по счету серьезно увеличиваются.

Многие супруги считают себя несовместимыми, ибо один бодрствует допоздна, а другой предпочитает ложиться спать рано. Но проблемы порождаются не различиями между партнерами, а отношением к их проявлению. Супружеская пара должна научиться управлять этими различиями. В этой главе приводятся практические рекомендации, как стать более терпимым человеком, а также очерчиваются границы терпения.

## Часть 3: Почему мой супруг не понимает того, что я говорю?

Каковы причины неумения супругов общаться? В основном, проблемы возникают из-за того, что люди вступают в отношения, не имея навыков общения и не согласовав правила управления сильными негативными чувствами, которые являются неотъемлемой частью брака. Без специальных навыков супруги перед лицом конфликтов часто обращаются к деструктивной «партизанской» тактике, которая может серьезно ранить обоих.

Чтобы наслаждаться счастливыми взаимоотношениями, необходимо развивать хорошие навыки слушания. Такие

навыки не имеют ничего общего с достижением соглашения насилистальными методами или путем раздачи советов. Слушание включает в себя понимание и принятие различий в личности, симпатиях и антипатиях супруга. В счастливом браке человек может рассчитывать на то, что его супруга или ее супруг будет хорошим другом, способным слушать без осуждения. Глава 9 «Слушание – способ проявления любви» описывает хорошие навыки слушания. Глава 10 «Как разговаривать с любимым» раскрывает, как разговаривать, когда вы раздражены или рассержены чем-то, и предлагает план разрешения конфликтов. Когда пара осваивает навыки эффективного слушания и общения, она строит фундамент для единства и близости в своих взаимоотношениях.

## Часть 4: Почему женщина не может быть похожа на мужчину?

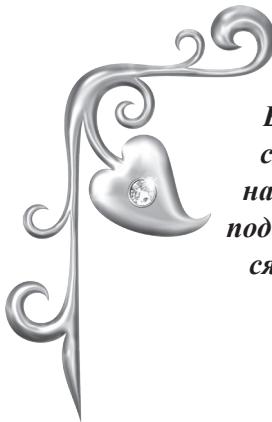
В этом разделе мы рассмотрим не только физические различия между мужчинами и женщинами, но также обсудим различия в их сознании. Эти различия в некоторой степени объясняют, почему два пола, воспринимая одну и ту же информацию, в итоге приходят к совершенно противоположным заключениям, и как это может отразиться на здоровье. Прочитав главу, вы сможете понять, почему мужчины и женщины реагируют и ведут себя по-разному.

## Часть 5: Так все-таки, кто виноват?

Существуют мирные пути решения проблем господства, подчинения и власти. Поскольку борьба за власть разрывает саму ткань взаимоотношений, оставляя людей с

чувством изолированности, боли и отчаяния, мы постараемся найти модель поддержки, которая наделяет каждого супруга ощущением равновесия и самообладанием, даря обоим супругам возможность почувствовать себя компетентными и опытными.

Еще одним аспектом построения взаимоотношений является способ достижения супружеской парой духовного единства. Чем дольше я совершаю семейное служение, тем больше убеждаюсь в том, что решение проблем брака нужно искать не в большом количестве романтики, развлечений или восторга, не в лучших навыках разрешения проблем – какими бы важными они ни были, – но в глубине отношений, которая появляется, и молитве вместе.



*Браки могут  
совершаться  
на Небесах, но  
поддерживаться  
должны на  
Земле.*

Проблемы появляются тогда, когда возникают явные различия между потребностями и желаниями мужа и жены.

В этих главах исследуются комплексные и сложные сексуальные механизмы и реакции, созданные нашим

Творцом для того, чтобы обеспечить сексуальное удовольствие супругов и скрепить их брак. Поддержание полноценного, длящегося десятилетиями сексуального опыта любви требует энергии и сознательных действий, терпения, понимания и творческого подхода.

### **Часть 7: Как предотвратить истощение брака.**

Последние главы исследуют вопрос, как поддерживать брак на пути романтики. После того как пара уже пожила в браке какое-то время, наблюдается тенденция отдавать все запасы энергии работе и детям. Брак же получает то, что остается. Как пара может сохранить любовь и романтику в течение всей жизни? Временами проблемы будут настолько значительными, что покажутся невыносимыми. Что можно сделать для того, чтобы защитить брак от истощения, от «шипения» после длинного периода прозябания? Здесь рассмотрены творческие методы сохранения взаимоотношений в русле романтики. Задание супругов – научиться сохранять отношения романтичными, интересными и живыми на протяжении всех переменчивых лет совместной жизни.

Возможно, после прочтения этой книги вместе с вашим супругом, вы поймете, что вам необходима большая помощь, чем предлагаемая автором. Возможно, впервые осознаете, что не можете в одиночку справиться со своими проблемами. Вместо того чтобы сдаваться, признаите факт, что ваш брак застопорился на этапе поражения и для преодоления кризиса вам необходима внешняя помощь. Даже самые сильные пары иногда нуждаются в

## Успешный брак

руководстве, чтобы ясно увидеть путь через трудную проблему. Если это ваш случай, обратитесь за помощью к семейному консультанту.

И, наконец, я хочу высказать свое восхищение истинно выдающимся, высокоэффективным бракам, в которых преданные любящие пары переживают радости и печали совместной супружеской жизни. Если вы одна из таких пар, я поздравляю вас. Вы делаете мою работу с семьями полезной. Вы – живой образец того, каким должен быть брак, когда супруги посвящают себя друг другу «и в радостях и в печалях», работая над тем, чтобы сделать его еще лучше.

*Ненси Л. Ван-Пелт*



*Ее/его потребности –  
раскрытие тайны*





## Глава 1

# *Брак: игра на выживание*

*Н*

олан Райан, легендарный по-дающий, сделал блестящую бейсбольную карьеру. Вот некоторые из его рекордов: 5000 отбитых мячей, 7 «беспробойных» игр и 324 победы. Однако самый удивительный аспект жизни Нолана Райана заключается не в достижениях на бейсбольном поле, а в жизненных успехах в качестве мужа, отца и бизнесмена. Каковы его секреты мудрой жизни?

В автобиографии Нолан рассказывает, что для него самое важное число – один. В его жизни только одна женщина – Руфь, с которой он стремился быть вместе с юности. С тех пор в этом желании ничего не изменилось. Он считает Руфь своим самым лучшим другом. Нолан говорит, что подобно большинству мужчин (особенно спортсменов), ему пришлось пройти тяжелый путь обучения, как правильно относиться к Руфи. Однажды, когда у них еще не было

### *Брак: игра на выживание*

детей, Руфь задержалась в Нью-Йорке, в то время как Нолан был в турне вместе со своей командой. Когда он вернулся, ему хотелось побывать дома, а Руфи – прогуляться. Им обоим пришлось научиться идти на компромисс и быть чуткими к потребностям друг друга.

Однако с наибольшим испытанием они столкнулись, когда у них появились дети. Нолан, как и большинство других мужчин, даже не подозревал, насколько радикальные перемены дети внесут в его брак. Он говорит, что большинство мужчин просто продолжают делать то, что важно для них, а их женам самим приходится выполнять всю работу. Он начал с того же. Спортсмены особенно ответственны за то, что перекладывают все родительские обязанности на плечи жен, потому что сами большую часть времени проводят вне дома.

По словам Нолана, все мужчины рано или поздно должны понять: чтобы воспитать послушных, ответственных детей, необходимы огромные затраты времени и усилий. Когда эта задача полностью перекладывается на плечи жены, она очень ограничивает ее жизнь. Нолану пришлось понять, что цели и мечты есть не только у него, но и у Руфи. Это было трудным уроком для человека, который, где бы ни появился, сразу же оказывался в центре внимания просто потому, что умел играть в бейсбол.

Нолан признает, что его брак не идеален. Как и у любой другой пары, у Нолана и Руфи были свои взлеты и падения. Но они вместе переживали трудности и праздновали победы. Многие профессиональные спортсмены считают, что стоят выше всех земных законов и правил, имеют

право делать все, что им нравится, не отвечая ни перед кем. Но Нолан так не думает.

Он предан своему браку. Несмотря на все усилия, направленные на то, чтобы поддерживать физическую форму, продолжать играть и побеждать, Нолан говорит, что его важнейшей ценностью является семья. Во время бейсбольного сезона, когда Нолан играл в высшей лиге, на выходные дни он ездил домой, чтобы побывать с семьей. Зимой он находился рядом с домом.

Нолан и Руфь часто работают вместе. Когда они находят время для отпуска – между бейсболом и управлением их четырьмя ранчо и двумя банками, – то проводят его вместе со своими тремя детьми, например, катаясь на лыжах или ныряя. Они много потрудились над тем, чтобы воспитать в детях правильные жизненные ценности и увидеть результаты следования им, хотя такие результаты не мгновенны.

Поскольку Нолан и Руфь достигли положения знаменитостей, они могли бы каждый вечер посещать различные светские приемы. Но они осознают, что через несколько лет их дети улетят из родительского гнезда, поэтому делают все, чтобы подготовить детей к самостоятельной жизни. Они планируют свою неделю на фоне лихорадочного графика окружающих. Многие силы борются за то, чтобы разрушить эту семью, но... «Мы выбороли право остаться вместе», – говорит Нолан.

Если вы очень попросите, Нолан может рассказать вам истории о своей лучшей игре или других значительных моментах карьеры. Однако ему не нужны никакие

уговоры, чтобы рассказывать о своей семье. Вот одна из его любимых историй. Когда он и Руфь были в турне, их сын Риис, который остался присматривать за домом, случайно закрыл одну из трех охотничьих собак в комнате. Собака начала паниковать, пытаясь найти выход, и порвала шторы стоимостью в 1000 долларов. Риис пригласил декоратора и потратил свои собственные сбережения, чтобы возместить ущерб. Он не попросил родителей о помощи. Руфь была поражена, а Нолан признал, что время и усилия, отданные воспитанию детей, начинают приносить плоды.

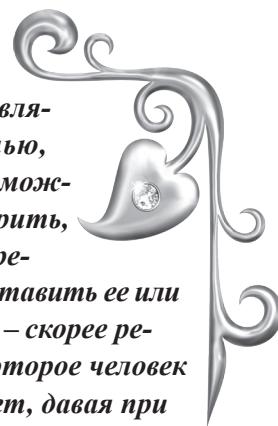
Каждый из нас может извлечь урок из того, как Нолан Райан распределил свои жизненные приоритеты и что думает о жене, детях, истинных ценностях и здоровом образе жизни.

### *Преимущества посвящения*

Райаны открыто признают, что их брак не идеален, и им пришлось потрудиться, дабы пережить все взлеты и падения. Поговорите с любой парой, которая находится в браке 30 или 40 лет. Если они честны и искренни, вы услышите как о прекрасных, так и тяжелых временах их совместной жизни. Но если супругам удалось пройти этот

*Брак не является вещью, которую можно примерить, а потом решить: оставить ее или нет. Брак – скорее решение, которое человек принимает, давая при этом обет, а после прикладывает все усилия, чтобы сохранить его.*

*Леон Р. Кесс*



длинный путь, вы увидите перед собой двух сильных людей, которые много потрудились, чтобы сохранить незапятнанной свою брачную клятву.

Вы можете спросить таких супругов, не возникало ли у них когда-нибудь желание «покинуть корабль». Расспросите о кризисах в их жизни, например, о неудачах в карьере или бизнесе, банкротстве, смерти ребенка или другого близкого человека, потере психического или физического здоровья, финансовых затруднениях, судебных исках, трудных решениях об уходе за престарелыми родителями, переживаниях во время пенсии. Что удержало их вместе?

Чтобы пережить все кризисы брака в течение 30, 40, 50 и более лет, необходима преданность и посвященность друг другу. Романтические чувства подводят в тяжелые времена. Сексуальные отношения больше не кажутся настолько важными. Материальные приобретения оказываются не такими уж значимыми. Теперь только они двое противостоят всему миру в отчаянных попытках устоять, употребляя все свои силы и ресурсы. Устоят ли они?

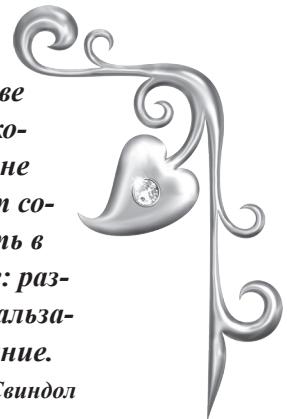
В течение первых лет супруги могут не устоять, если их посвящение друг другу незначительное. Некоторые исследования показывают, что половина всех разводов происходит на протяжении первых двух лет брака. В первые годы наблюдается тенденция преувеличивать серьезность каждой проблемы, и тогда поднимает свою уродливую голову слово развод. После 30 лет прекрасных периодов наряду с тяжелыми, супруги понимают, что не всякая проблема является сигналом к разводу. Они переживают этот кризис, как пережили многие предыдущие. Их намерение устоять поддержит их в этом.

Даже в самых примерных отношениях рано или поздно может наступить период засухи, когда рост и развитие прекращаются, и на их месте воцаряется скука. Этот период может быть опасным для супружеских пар, особенно если на сцене появляется человек противополож-

ного пола и пробуждает романтические чувства. Это еще один период, когда посвященность и преданность друг другу играют важную роль. Сможет ли пара пережить период засухи?

Обязательства, которые мы принимаем во время заключения брака, позволяют нам чувствовать доверие, уважение и близость. Едва ли возможно во временных отношениях, когда вы знаете, что вас могут легко заменить, достичь открытости и доверия, которые приходят вместе с посвящением и обязательствами. Но когда вы в глубине души знаете, что ваш супруг посвящен вам навсегда, какими прочными становятся ваши отношения! Вы знаете, что можете рассказать этому человеку о себе то, чего не знает никто другой. Все чувства, воспоминания и переживания, осторожно и заботливо оберегаемые и хранимые вами, теперь можно разделить с тем, кто поймет, будет любить и никогда не отвергнет вас. Теперь возникает такое доверие, которое навсегда объединяет вас узами любви.

*Есть две  
вещи, ко-  
торые не  
следует со-  
вершать в  
спешке: раз-  
вод и бальза-  
мирование.  
Чарльз Свингол*



Брачная клятва включает в себя обещания любви и преданности. Осознание того, что в вашей жизни есть преданный, любящий вас человек, – одно из наиболее наполняющих жизнь чувств. Это осознание вечной любви дарует ощущение глубокой внутренней безопасности, которая позволит вам преодолеть житейские трудности.

Когда оба супруга преданы друг другу на все 100% и их преданность проверена и испытана, тревога и страх отвержения значительно уменьшаются. Был ли этот страх озвучен или нет, но он преследует многих: и мужчин и женщин. Нас бросает в дрожь при одной только мысли о будущем одиночестве без человека, который будет рядом и поможет в трудный момент.



*Все браки  
счастливы.  
Дальнейшая  
проблема –  
живь  
вдвоем.*

человек, пока смерть не разлучит вас. Всегда, навечно.

### ***Одних обязательств недостаточно***

Ныне исследователи с большой точностью могут предсказать, у каких пар будут успешные отношения, а какие

отношения закончатся разводом. Во многом сведения, полученные в результате этих исследований, не соответствуют широко распространенным мнениям о том, что делает брак удачным или неудачным. Ниже я привожу сравнительную характеристику популярного мнения и результатов исследования.

**Популярное мнение:** Ваш шанс на счастливый брак определяет то, с кем вы вступаете в брак.

**Исследования показывают:** Счастье в браке мало зависит от того, с кем вы вступаете в брак, оно зависит скорее от того, как вы разрешаете конфликты.

**Популярное мнение:** Личностные недостатки и раздражающие качества являются основной причиной проблем в браке.

**Исследования показывают:** Личностные недостатки и раздражающие качества не определяют счастье или стабильность в браке.

**Популярное мнение:** Совместимость и схожесть симпатий и антипатий определяют успех взаимоотношений.

**Исследования показывают:** Дело не в том, насколько вы похожи или непохожи; дело в том, как вы управляете вашими различиями.

**Популярное мнение:** Проблемы, пережитые в ранние годы, со временем сами по себе разрешатся и исчезнут.

**Исследования показывают:** Со временем проблемы обостряются, поэтому гораздо мудрее разрешить их на раннем этапе, когда ими легче управлять.

**Популярное мнение:** У мужчин и женщин различные потребности в браке и различные подходы к близости.

**Исследования показывают:** Главное различие между мужчинами и женщинами в браке заключается в том, как они разрешают конфликты, а не в их подходе к близости.

**Популярное мнение:** Если супруги любят друг друга и преданы, они могут решить любую проблему.

**Исследования показывают:** Любовь необходима для начала отношений, но она не гарантирует достаточного количества «топлива» с течением времени, чтобы поддерживать успешные отношения. То же самое верно в отношении обязательств. Опять-таки дело в том, насколько хорошо супруги умеют выходить из конфликтных ситуаций.

Высокоэффективные браки являются результатом чего-то большего, чем просто совместимость и преданность. Огромное значение имеют эффективное общение и навыки разрешения конфликтов. Всегда будут существовать различия во мнениях, симпатиях, желаниях, видении. Совместное созидание дома и семьи обеспечивает плодородную почву для разногласий по поводу того, как зарабатывать и тратить деньги, как управлять домом, воспитывать детей и проводить досуг, а также как удовлетворять потребности друг друга.

### ***Большие ожидания***

В предыдущие десятилетия обществом были четко определены роли в семье, и супруги просто принимали эти роли, тем самым ограничивая потенциальные конфликты. Сегодня роли изменились, и каждая пара должна выработать собственные уникальные компромиссы. Супруги ныне ожидают большего, чем просто безопасности.

Они ищут эмоционально полноценных отношений, которые приносят удовлетворение и счастье. Когда эти ожидания неудовлетворены, появляется разочарование, происходит крушение надежд. Высокий уровень разводов частично может быть результатом завышенных ожиданий, предъявляемых к браку, а не признаком того, что люди потеряли интерес к браку. С течением времени желание вступать в брак мало изменилось, но ожидания того, что может предложить брак, изменились весьма. Единственный путь удовлетворения больших ожиданий лежит через общение и навыки разрешения конфликтов.

Для созидания брачных отношений недостаточно университетского образования. Успешный, счастливый брак – это и не лотерея. Брак строится по другим принципам. Несколько лет назад было проведено удивительное исследование Отделом Развития Человека и Семьи при Университете штата Небраска. Целью исследования было выявление особенных качеств, необходимых для создания крепких семей.

Были выбраны крепкие семьи из различных расовых и этнических культур, которым предложили ответить на такие вопросы: «Как вы разрешаете конфликты?», «Переживаете ли вы в семье борьбу за власть?», «Как вы общаетесь?»

Ник Стиннетт пишет о своих открытиях: «Всего мы изучили 3000 семей и собрали множество информации. Но когда ее проанализировали, то выявили 6 основных качеств крепких семей. Супруги в крепких семьях (1) преданы семье; (2) проводят время вместе; (3) обладают хорошими

навыками общения в семье; (4) говорят друг другу слова благодарности и любви; (5) духовно посвящены; (6) способны решать проблемы в кризисных ситуациях.

Задачей этой книги является изучение того, как «заставить» эти шесть факторов работать в браке. Каждый читатель должен подумать над тем, как применить их в своем браке. Успех имеет свою цену: затраченное время, уделенное внимание, израсходованная энергия.

Посвящение – это не просто слова, произнесенные перед священником на брачной церемонии. Оно может начаться там, но посвящение – это ежедневный процесс. Посвящение имеет отношение к расстановке приоритетов и устраниению всего, соперничающего с вашей величайшей ценностью – вашим супругом. Чтобы произвести изменения, найти компромисс и сказать: «Прости меня», требуется желание и определенные затраты времени, внимания, энергии.

«Мудростью устроется дом и разумом утверждается. И с уменьем внутренности его наполняются всяkim драгоценным и прекрасным имуществом», – заметил царь Соломон в Прит. 24:3,4. Построение такого брака, укрепление его разумом и наполнение его «всяким драгоценным и прекрасным имуществом» не происходит в мгновение ока. Это результат посвящения друг другу и Богу, а также следование определенным четким принципам счастья. Вы готовы? Тогда оставайтесь со мной! Мы будем исследовать эти принципы в следующих главах.



## Глава 2

### *Ее потребности*



---

днажды вечером муж и жена удобно устроились в постели, нежа и лаская друг друга. Страсть начала нарастать. Вдруг жена остановилась и сказала мужу: «Дорогой, мне не хочется. Я просто хочу, чтобы ты обнял меня». В замешательстве муж произнес: «Что?» Его жена пустилась в объяснения и упреки в том, что он не считается с ее эмоциональными потребностями как женщины. Муж понял, что этой ночью ничего не произойдет и ему просто нужно смириться с этим. На следующий день муж решил повесить жену за покупками в ее любимый универмаг. Он ходил между рядами с женскими платьями и предложил ей примерить три самых дорогих наряда. Она была поражена его усилиями сделать ей приятное, примерила все три, но не могла решить, какой из трех нарядов купить. Великодушно он позволил ей взять все три.

Затем он предложил примерить туфли к нарядам. Она выбрала три пары стоимостью 200 долларов за каждую. Потом они пошли в ювелирный отдел, где она выбрала ожерелье и серьги. Жена начала думать, что ее муж сошел с ума, но она была настолько возбуждена, что ей было все равно. Она увидела теннисный браслет, выставленный на витрине, и попросила мужа купить его. «Дорогая, ты же не играешь в теннис, — заметил он, — но если он тебе нравится, давай возьмем его».

К этому времени жена уже находилась в крайней степени возбуждения и не могла даже предположить, что происходит в голове ее мужа.

— Хорошо, — наконец сказала она, — а теперь идем к кассе.

— О, дорогая, ты неправильно меня поняла, — ответил муж, — мы не будем покупать все это.

Лицо жены побелело.

— Нет, дорогая, я просто хотел, чтобы ты все это примерила. Ее глаза сузились от гнева. Она была готова взорваться от негодования, когда ее муж сказал:

— Ты совершенно не считаешься с моими сексуальными и финансовыми потребностями как мужчины!

У мужчин и женщин различные эмоциональные потребности и большинство людей имеют очень смутное представление об этих различиях. Когда во время проведения исследований мужчинам и женщинам задают вопросы об удовлетворении потребностей друг друга в семье, и те и другие считают: несмотря на то, что они полностью отдаются своим супругам, те, в свою очередь, не признают и не ценят того, что получают. На самом деле оба партнера

что-то отдают в отношениях, но обычно они отдают то, что сами хотят, а не чего желают их супруги! В результате оба чувствуют себя разочарованными и отвергнутыми.

Например, женщина считает, что проявляет свою любовь, когда заботливо задает мужу вопросы или выражает искреннюю обеспокоенность его проблемами. Это может очень раздражать мужчину. Он чувствует, что она пытается управлять или каким-то образом манипулировать им. Это приводит ее в замешательство, ибо, если бы он проявил такой вид заботы о ней, она бы оценила и приняла ее, почувствовав себя по-настоящему любимой. Ее попытки проявить любовь к нему раздражают его.

Когда женщина расстроена, мужчина часто пытается смягчить обстановку тем, что уговаривает ее не расстраиваться и не принимать все так близко к сердцу. Он говорит ей то же, что говорит сам себе в подобных ситуациях. Он не понимает, что его попытки приуменьшить проблему оскорбляют ее чувства и обостряют каждодневного понимания и поддержки. Она еще больше расстраивается, приводя мужа в замешательство. Он не может понять, почему его попытки помочь безуспешны.

Большинство мужчин не способны определить собственные важнейшие потребности, не говоря уже о том, чтобы определить потребности своих жен. Точно так же большинство женщин, несмотря на то что считают себя экспертами в вопросе взаимоотношений, не могут понять потребности своих мужей.

Посмотрите, например, на занятого служащего, пробирающегося вверх по карьерной лестнице. Он испытывает

постоянное давление соперничества, собственных ожиданий и ожиданий своего начальника; он переживает все профессиональные кризисы и неудачи. У его жены свои собственные битвы. Возможно, она борется с разбросанными в комнатах игрушками, жесткой экономией, пересудами, плачом детей, в то время как ее муж ведет клиента на деловой обед. Или, возможно, она нажимает клавиши на компьютере, удовлетворяет требования своих пациентов. Зачастую женщина сталкивается с теми же кризисными ситуациями на рабочем месте, что и ее муж.



*Внимание –  
вот в чем так  
отчаянно  
нуждается  
наши лишен-  
ный индивидуальнос-  
ти мир, ради этого  
люди готовы преодо-  
левать пустыню в  
тысячу миль.  
Вилбер Сазерленд*

После напряженного дня ему необходимо немного покоя и тишины, чтобы расслабиться и прийти в себя. Ей же нужно немного внимания и разговора по душам. Она пытается пообщаться с ним, спрашивает, как прошел его день, рассказывает ему о своем дне, но все, что она получает в ответ, – это бессмысленное бормотание по дороге в гостиную, перед тем как растянуться на диване и насладиться вечерним футболом.

Могут ли такие супруги осчастливить друг друга и в тоже время удовлетворить собственные потребности? Да! Но прежде им необходимо понять природу их различий. Я выделила четыре самые важные потребности для обоих полов.

Ее потребности	Его потребности
1. Женщине необходимы частые проявления любви и привязанности.	1. Мужчине необходимо восхищение его внешностью, способностями и чертами характера.
2. Женщина нуждается в эмоциональной безопасности.	2. Мужчина нуждается в одобрении и поддержке.
3. Женщине необходима благодарность за ее домашние заботы и оценка ее привлекательности.	3. Мужчина нуждается в уважении.
4. Женщине необходимо романтическое внимание.	4. Мужчина нуждается в сексуальном удовлетворении.

А теперь исследуем эти потребности более подробно:

### **1. Ее потребность в любви и нежности**

Любовь жизненно необходима для выживания всех людей, начиная от младенцев и заканчивая людьми преклонного возраста. Однако способ выражения любви, в котором нуждается каждый из полов, отличается.

Часто перед браком, когда молодой мужчина пытается покорить сердце женщины, он восхищается ею, день и ночь повторяя слова любви и совершая романтические поступки. Но как только она становится его невестой, он зачастую забывает о ее глубокой потребности ощущать любовь ежедневно на протяжении всей жизни.

Женщина обладает особенной способностью к глубоким чувствам, поэтому ей жизненно необходимо ежедневное выражение романтической любви. Это – ключ к ее самооценке, удовлетворенности супружеской жизнью и сексуальной активности. Если мужчина чувствует себя в ловушке скучного, однообразного брака, отмеченного вялой сексуальной жизнью, возможно, ему следует искать часть ответа в себе. Регулярным сознательным проявлением нежности и внимания многие мужчины могли бы растопить сердца самых холодных жен.

Один расстроенный муж жаловался на то, что неспособен понять свою жену. «Я дал ей все, что она хочет и в чем нуждается. Наш дом с собственной спутниковой антенной и телевизором с большим экраном построен по специальному проекту и находится в лучшем районе города. Драгоценостей и изделий из меха у нее больше, чем она может носить. Мы принадлежим к самому лучшему кантри-клубу, а недавно отдыхали на Карибских островах. Я – верный муж, не пью, не бью детей. Но она говорит, что несчастна, а я не могу понять, почему!»

Этот мужчина не понимает, что его жена променяла бы свой дом со всеми удобствами, а также кантри-клуб и круизы на несколько слов любви и безраздельное внимание

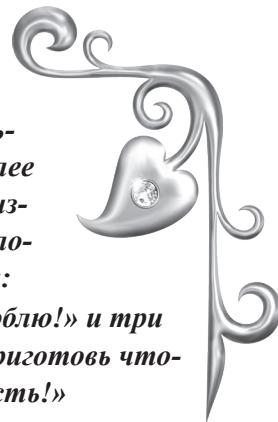
мужа. Спутниковые антенны, телевизоры с большими экранами, членство в кантри-клубах не дают женщине возможности почувствовать себя любимой и желанной.

Многие мужчины не знают о постоянной потребности женщины в романтической любви и нежности. Когда пары приходят ко мне на консультации, я часто прошу их оценить свой брак по шкале от 1 до 10, где 10 – самая высокая оценка, а 1 – самая низкая. Вначале я прошу мужчин дать свою оценку. Средний мужчина (независимо от состояния его брака) обычно оценивает отношения в своем браке отметкой 8, в то время как 7 – это уже низкая оценка.

Какую же оценку их отношениям дает его жена? Обычно, 3 или 4. Одна женщина оценила свой брак в минус 2. А какую отметку выбрал ее муж? Десять! Он сказал, что они идеально подходят друг другу, и он не понимает, в чем проблема.

Почему же мужчины смотрят на брак совершенно не так, как женщины? Когда дело касается брака, многие мужчины предпочитают практический подход к взаимоотношениям. Пока их вовремя кормят, пока они надевают по утрам чистую одежду и занимаются сексом, когда им это необходимо, они обычно пожимают плечами

*Три маленьких, наиболее часто производимых слова до брака:  
«Я тебя люблю!» и три после – «Приготовь что-нибудь поесть!»*



и говорят: «У нас все прекрасно». Их базовые потребности удовлетворены.

Но с женщинами все по-другому. Любовное внимание может быть дополнительным преимуществом для мужчины, но для женщины – это первейшая необходимость. Женщины в «практических» браках «царапают свои эмоциональные стены», а их мужья даже не подозревают об этом.

*Когда женщина просит о внимании.* Молодая невеста, ставшая женой несколько недель назад, лежала в постели, ее голова покосилась на плече мужа. После долгого молчания она спросила: «О чём ты думаешь?»

(Мужчины, если вы и ваша жена лежите в кровати, ее голова на вашем плече, и когда она спрашивает, о чём вы думаете, ПОЖАЛУЙСТА, ДУМАЙТЕ О НЕЙ!)

– О, – ответил муж, – я думал о том, что скажу своему начальнику завтра, когда он спросит о проекте, над которым я работаю.

– О... – сказала она. Затем она подождала.

Любой мужчина, обладающий хотя бы долей знаний о потребностях женщины, понял бы, что она ждет, когда он спросит у нее, о чём она думает. Но этот муж спросил нечто другое:

– Ты скоро приготовишь ужин? Она стиснула зубы и уныло ответила, что скоро.

– Хорошо! – воскликнул он радостно. – Я обязательно научу тебя готовить жидкий кофе так, как готовит моя мама.

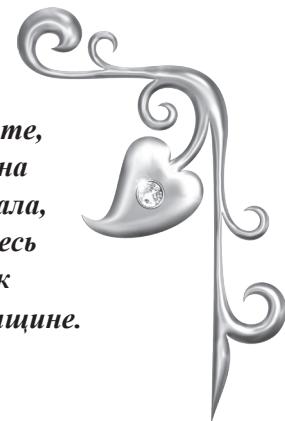
Это было последней каплей! Она взорвалась от негодования. Он был изумлен и обижен. Он не понимал, почему

она так разозлилась, ему казалось, что она вела себя совершенно неадекватно и неразумно.

Конечно же, если бы она ожидала, что он будет читать ее мысли и знать, чего она хочет, тогда она была бы неразумной! Но восприимчивый муж понял бы, что жена ожидает от него знаков любви и внимания. И он должен уделить ей все это внимание и нежность без всяких просьб.

Женщина стремится быть кем-то особенным для своего мужа – чувствовать себя любимой и желанной. Вот почему годовщины и юбилеи более важны для нее, чем для него, и именно поэтому она так расстраивается, когда ее муж забывает о них. И именно поэтому женщина постоянно «добивается» своего мужа не только в физическом смысле, сколько в эмоциональном. Она нуждается в том, чтобы соединиться с ним, почувствовать его близость в том смысле, в котором это не всегда может быть понятно для него.

Один известный служитель и консультант по семейным вопросам заметил, что потребность женщины в любви и нежности со стороны своего мужа настолько сильна, что если она не может добиться этого одним способом, она инстинктивно пробует другой. Если ее попытки общения разбиваются о молчание мужа, в ее распоряжении имеется множество альтернатив.



*Если хотите,  
чтобы жена  
vas услышала,  
обращайтесь  
к ней, как к  
другой женщине.*

В почти безумной попытке добиться любого вида общения, она нажмет любую кнопку на его пульте управления. Когда мужчине начинает это надоедать и он, наконец, взрывается от гнева, жена чувствует, что добилась некоторого рода ответной реакции. На совершенно подсознательном уровне его жена заявляет: «Я бы хотела получить от тебя любовь. Если ты не можешь дать ее мне, я буду рада вниманию. Если мне не удается привлечь твое внимание, я буду искать твоего сочувствия. Если и это не поможет, я буду вынуждена обратиться к боли. Я устрою несчастный случай или его имитацию».

Несравненно больше женщин, чем мужчин, обращаются к врачам с симптомами надуманных болезней. Это может дорого стоить, но, по крайней мере, они получают внимание от мужчины, даже если оно длится всего несколько минут. Многие мужья могли бы сэкономить огромное количество денег, если бы хотя иногда замечали своих жаждущих внимания жен.

Потребность женщины в романтической любви и внимании можно сравнить с пустым 55-литровым резервуаром. Мудрый мужчина начинает наполнять ее резервуар с самого утра. Прежде чем встать с постели, он обнимает ее и шепчет на ухо приятные мелочи (5 литров). Во время завтрака он говорит ей какой-нибудь комплимент (еще 5 литров). Перед тем как выбежать из дома, он обнимает и целует ее (еще 5). Во время перерыва на кофе он звонит ей, чтобы сказать, что думает о ней (еще 5).

Вечером, когда он заходит в дверь, прежде чем поприветствовать детей или погладить собаку, он тепло обнимает ее,

искренне улыбается и целует по-особенному (10 литров). Он говорит ей комплимент о вечернем ужине (еще 5). Несмотря на то, что он отвозит детей в школу и забирает их обратно, оплачивает счета и безотрывно работает на компьютере, он уделяет ей 10 минут своего безраздельного внимания, чтобы поговорить с ней о чем-то важном (15 литров), и нежно обнимает ее, когда они идут через прихожую (5 литров). Когда этой ночью он ложится спать, то может быть абсолютно уверен, что наполнил ее эмоциональный резервуар любви до отметки 55 литров (не потратив при этом ни копейки!).

Как надолго хватает этих 55 литров любви и внимания? Когда она засыпает этой ночью, ее резервуар опустошается. Мудрый мужчина понимает, что ее резервуар любви нуждается в ежедневном пополнении, дабы жена оставалась счастливой.

*Проявление любви.* Мужчины должны сознательно принять решение выражать свою любовь. Если вы сказали ей о своей любви раньше, повторите опять. Даже если вы думаете, что она уже знает, как сильно вы любите ее, все равно говорите это снова и снова. Скажите ей о том, что она прекрасно готовит. Скажите ей, что у нее великолепная фигура.

То, что вы думаете обо всем этом, не имеет значения. Скажите об этом вслух. Когда вы ничего не говорите, она делает вывод, что вы не думаете о ней. Это интерпретируется так: он меня больше не любит. Запомните, женщина не желает спрашивать у вас, любите ли вы ее. Она хочет, чтобы это выражалось спонтанно. Попробуйте сказать ей некоторые из предложенных ниже выражений.

*Каждый день превращается в праздник, потому что есть ты.*

*Самым счастливым в моей жизни был день, когда я женился на тебе.*

*Я люблю тебя сегодня еще больше, чем в день нашей свадьбы.*

*Ты наполняешь мою жизнь смыслом.*

*Ты значишь для меня больше, чем я могу выразить это словами.*

Бывший президент Гарри Трумен был неисправимым романтиком. Он ухаживал за своей женой Бесс в течение многих лет, прежде чем она, наконец, согласилась выйти за него замуж. Первый раз он сделал ей предложение в 1911 г., но поженились они только в 1919. Однако их романтика не закончилась вместе с браком. Когда Гарри был далеко от Бесс, он писал ей любовные письма. После смерти Бесс Трумен в 1982 г., в ее доме нашли более 1200 писем от Гарри. Он никогда не переставал ухаживать за своей женой и говорить о любви к ней даже после многих лет брака.

Чувства можно выразить открыто через объятия и поцелуи, но их можно проявить и почти незаметными, едва уловимыми способами с помощью спокойных нежных жестов. Держитесь за руки, когда вы смотрите телевизор. Нежно погладьте ее по голове. Потрепайте ее волосы. Когда вы сидите перед уютным камином и наблюдаете за танцем языков пламени, подобные проявления нежности обладают удивительным обаянием. В такие моменты не нужны никакие слова.

## **2. Ее потребность в эмоциональной безопасности**

Эмоциональная безопасность является одной из самых важных целей жизни женщины. Она снова и снова ждет заверения относительно своего места в сердце мужа, когда просит его сделать для нее нечто, что легко могла бы сделать сама. Его готовность служит мерой его любви и восхищения. Женщина не желает соревноваться с кем-либо или чем-либо за время и внимание своего мужа.

Иногда женщина ожидает, чтобы муж исполнил ее желание без просьб с ее стороны. Почему? Потому что она видит в этом доказательство еще высшей степени его любви к ней. Она не всегда может сказать ему, чего она на самом деле хочет. И если его телепатические способности подводят его, и он не исполняет желания жены, это вызывает ее негодование.

Например, мне нравится, когда Гарри заполняет в моей машине бензобак. Неважно, считаю ли я это мужской работой или нет. Я способна и самодостаточна и могла бы легко сделать это сама. Но когда Гарри признает за собой эту обязанность, я чувствую, что он заботится обо мне, и снова убеждаюсь в надежности и прочности своего места в его сердце.

Временами эта потребность в эмоциональной безопасности может сделать еще один шаг вперед. Жена может отрицать, что хочет чего-то, чего на самом деле хочет. Если муж воспринимает ее слова буквально, она чувствует беспокоенность. Она считает, что должна быть настолько значимой для своего мужа, что он поймет и удовлетворит ее желания независимо от ее слов и поведения.

Часто подобного рода недопонимания вызывают проблемы в спальне. Мужчина приближается к женщине с сексуальными намерениями, а она начинает отстраняться. Пытаясь быть тактичным, он переворачивается на другой бок и пытается уснуть. В этот момент она может расплакаться или вылить наружу оскорбленные и гневные чувства. Почему? Она считает, что должна быть настолько непреодолимо привлекательной и желанной, что муж должен проявить всю свою настойчивость независимо от тех препятствий, которые она воздвигает на его пути. Если он этого не делает, она приходит к выводу, что он уже не любит ее так, как раньше. Ее эмоциональная защищенность, ее место в его сердце находятся в опасности.

Однако женщине следует признать, насколько нереально для мужа угадывать ее желания, независимо от того, что она говорит и как себя ведет. Если она сама не всегда знает, чего хочет, как может ожидать, что ее муж будет знать об этом? Но она не всегда понимает это. Иногда женщина ведет себя совершенно необъяснимо, но если она признает это и просит мужа о терпении, ему будет легче найти путь к пониманию ее души.

Мужчина может удовлетворить потребность жены в эмоциональной безопасности, если говорит ей, что она предназначена для него и если бы ему была дана еще одна возможность выбирать, он снова избрал бы ее. Если же у него блуждающий взгляд, и она замечает, как ее муж оценивает физические достоинства других женщин, она чувствует угрозу. Никто не требует от мужчины надеть на себя шоры и ничего не видеть, но он должен позаботиться о

том, чтобы его жена постоянно была уверена в прочности и первенстве своего места в его сердце. Каждый раз, когда он замечает, что она готова усомниться в его чувствах, он должен нежно обнять ее и произнести: «Не сомневайся, дорогая, никто не может сравниться с тобой!»

Среди огромной коллекции открыток, которые я получила от Гарри за многие годы совместной жизни, есть одна, на которой написано: *«Прежде чем я познакомился с тобой, меня преследовали дурные мысли...»* Внутри открытки написано продолжение: *«Теперь я наслаждаюсь ими!»* И своей рукой Гарри дописал: *«С тобой»*, чтобы лишний раз убедить меня в его чувствах.

Зачастую муж, который и не думает о романе с другой женщиной, погружается с головой в свою профессию, бизнес, спорт, телевизор, видео, хобби и даже церковь, тем самым обделая вниманием свою жену. Одна женщина сказала мне, что у ее мужа бурный роман, и она устала от этого. Каждый вечер после ужина он исчезал в другой комнате и садился за свой компьютер! «Я бы могла бороться с другой женщиной, – сказала она, – но как я могу бороться с компьютером?» Жена нуждается, чтобы муж настолько ценил ее благополучие, что делал бы все возможное для подтверждения ее первенства в его жизни.

Деннис Гернси рассказывает в своей книге *«Полностьюженат»* о семейном ужине, который изменил его жизнь. Его жена приготовила бифштекс с перцем – его любимое блюдо – и поставила блюдо прямо перед ним. Он положил себе самый большой бифштекс, а затем передал блюдо детям. Старшая дочь спросила его: «Папа, почему ты всегда

кладешь себе самый большой кусок?» Он промычал что-то наподобие ответа. Однако после ужина вышел на улицу прогуляться и подумать о том, почему же он накладывал себе в тарелку первому и брал самый большой кусок.

На следующий вечер он сознательно положил своей жене в тарелку первой самый лучший кусок. Его дети немедленно заметили это и захотели, чтобы их также обслужили. Он просто сказал им, что их мама – его жена и она заслуживает того, чтобы о ней заботились прежде всего. Дальше он объяснил им, что раньше не очень хорошоправлялся со своими обязанностями, но, начиная с этого момента, планирует исправиться.

Его жена, которая во время этого разговора была на кухне, подошла к двери и услышала разговор. Улыбка, озарившая ее лицо, могла бы осветить весь дом. Теперь есть человек, который будет о ней заботиться!

Женщина легко может почувствовать себя скорее ве-щью, чем человеком. Но каждый муж может помешать этому, заставив ее почувствовать себя особенной, любимой и желанной. Каждый день ему необходимо делать нечто, что красноречиво свидетельствовало бы: «Ты значишь для меня очень много». Женщина нуждается, чтобы это проявлялось в словах и делах.

Билл Хевенс был чемпионом олимпийского класса, однако так никогда и не попал на Олимпийские игры. Ему пришлось принять решение: либо оставить свою беременную жену и ехать на Олимпийские игры, либо остаться рядом с ней и присутствовать при рождении ребенка. Билл претендовал на золотую медаль в соревнованиях каноэ, но

он отказался от золота ради того, чтобы быть вместе с женой при рождении их ребенка. Хотя он никогда не раскаивался в своем решении, но всегда задавался вопросом, поступил ли тогда правильно.

Спустя тридцать лет навязчивый вопрос нашел свой ответ. Его сын прислал телеграмму из Хельсинки, Финляндия, в которой говорилось: «Папа, спасибо за то, что ты дождался моего рождения в 1924 году. Я возвращаюсь домой с золотой медалью, которую должен был получить ты». Билл Хевенс никогда не получил золотую медаль, но навсегда остался победителем в глазах своей жены. Он поставил свой брак и потребности жены превыше собственных целей.

### ***3. Ее потребность в благодарности за домашние заботы***

Женщине необходимо ощущать, что ее домашние хлопоты замечены и оценены. Одна женщина сказала мне, что чувствует себя любимой своим мужем только тогда, когда содержит дом в идеальной чистоте. Она же пытается донести до него мысль, что без его любви и нежности у нее не будет сил убирать дом. Любая женщина, которая получает любовь в обмен за свою работу, чувствует себя использованной, а не любимой. Любовь нужно отдавать как дар, ничего не ожидая взамен. Истинная любовь говорит: «Я люблю тебя такой, какая ты есть, даже если ты и не поддерживаешь наш дом в идеальной чистоте 24 часа в сутки».

Женщина хочет знать, что мужу небезразличны ее заботы. Мужчина может проявить это своим участием в ее

жизни. Он может помочь ей или же полностью взять на себя выполнение какой-то домашней работы. Приготовить еду. Убрать со стола. Помыть посуду. Выкупать ребенка. Уложить ребенка спать. Пропылесосить дом. Все эти мелочи свидетельствуют о **ЛЮБВИ** с большой буквы.

Независимо от того, работает ли женщина целый день по дому или часть дня вне дома, ее муж может оценить то, что она делает для благоустройства их семьи. Многие женщины сегодня заботятся о семье, параллельно занимаясь своей карьерой вне дома. Несколько слов одобрения и восхищения этой двойной ролью жены могут снять любой стресс и сделать их день более приятным.

### *Женщина нуждается в оценке ее стараний выглядеть привлекательно*

Женщине необходимо ощущать себя привлекательной. Чувства одной разочарованной женщины были выражены в откровенном письме ее мужу в популярной газетной рубрике. Она жаловалась, что все изменилось с тех пор, как они поженились, что он критикует ее внешний вид. Когда они встречались, он не мог налюбоваться ею. То же самое продолжалось во время медового месяца и первых месяцев их брака. Она занимала самое важное место в его жизни.

Когда же новизна их отношений начала проходить, муж стал отодвигать жену все дальше и дальше на задний план. Вскоре он начал все чаще пропадать со своими друзьями, как делал это до женитьбы. Его «эго» и работа заняли первое место, вытеснив дом и семью. Она призналась, что после нескольких беременностей ее фигура была уже

не такой, как прежде, но также спрашивала, чем она может оправдать свой излишний вес. Она проводила четыре-пять дней и ночей каждую неделю одна с детьми, заменяя им одновременно и отца, и мать. Муж же считал, что заслуживает благодарности, если ужинал дома два вечера в неделю.

Она признала, что он хорошо обеспечивал семью, но чековой книжки недостаточно, чтобы сохранить брак и воспитать порядочных детей, – она и дети нуждались в его присутствии. Она просила ответить, как долго он намерен игнорировать предупредительные сигналы, которые уже посыпали старшие дети из-за нехватки общения с отцом.

«Поэтому если я ем больше, чем следует, – заключила женщина, – то только потому, что не удовлетворена нашей жизнью и твоим отказом принимать в ней активное участие».

Автор письма получила свыше 100 писем от мужчин, которые хотели знать, не их ли жены написали это письмо!

Женщине необходимо снова и снова слышать от своего мужа, как она привлекательна. Комplименты ее волосам, фигуре, одежде всегда уместны. Особенно она нуждается в таких заверениях после 40 лет. Женщины не могут не согласиться, что старших мужчин привлекают более молодые женщины. И они с болью осознают, как уходящие годы меняют их лицо, волосы, фигуру. Им необходимо больше заверений в том, что они, несмотря на уходящие годы, все так же привлекательны, интересны и сексуальны для своих мужей.

Мужчина, которому вскоре должно было исполниться 40 лет сказал своей жене, что когда ей исполнится 40 лет,

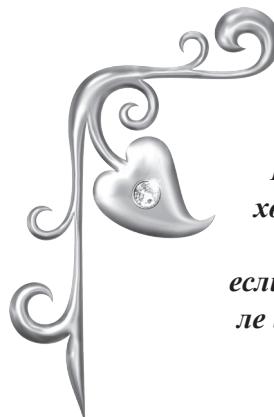
он обменяет ее на две жены по 20 лет. «Забудь об этом, дорогой, – сострила она, – ты не подключен к 220В!»

Многие женщины жалуются, что их мужья оказывают им внимание или делают комплименты только тогда, когда хотят секса. Жена, которая никогда не получает внимания, кроме как перед половым актом, в конце концов отвергнет своего мужа и их сексуальные взаимоотношения. Поэтому мужчина, который хочет, чтобы его жена положительно реагировала на его сексуальные желания, будет часто делать ей комплименты. Когда они вместе находятся в гостях, он может несколько раз за вечер оказать ей особые знаки внимания. Если он сделает комплимент ее внешности в присутствии других, то сделает двойной депозит на ее эмоциональный банковский счет.

Но мужчинам необходимо не только понять, насколько важно делать комплименты своим женам, но также научиться правильно их делать. Комплименты должны быть особенными. Посмотрите на нее. Какой предмет одежды вам нравится на ней сегодня? Есть ли в ее прическе или

макияже нечто, что делает ее привлекательной? Что вам нравится в ее фигуре? Двигается ли она привлекательно для вас?

Задайте себе вопрос: что я могу сказать своей жене, чтобы заставить ее почувствовать себя любимой и особенной в течение пяти секунд или даже меньше? «Ты



*Попробуйте хвалить свою жену, даже если это вначале испугает ее.*

потрясающе выглядишь!» В этом утверждении заключена особенная сила, и оно в сто раз лучше, чем фраза: «Ты хорошо выглядишь». На шкале от 1 до 10 фраза «Ты хорошо выглядишь» набирает только 1 балл. Возможно это лучше, чем ничего не сказать, но не намного.

Лиза и Ренди планировали провести прекрасный вечер в честь годовщины их свадьбы. Лиза по этому случаю купила новое платье, старательно уложила волосы и сделала маникюр. Она потратила много времени на то, чтобы привести себя в порядок и удостовериться, что все идеально. Она делала это и для того, чтобы еще раз убедиться, что все так же привлекательна для своего мужа, но также для того, чтобы показать ему, как она его любит.

Ренди ждал в гостиной перед телевизором, когда Лиза наконец вошла в комнату.

– А вот и я! – сказала она, продефилировав по комнате, чтобы он мог хорошенько рассмотреть конечный результат.

Ренди даже не выключил телевизор.

– Как я выгляжу? – спросила Лиза с подчеркнутыми нотками в голосе.

– Хорошо выглядишь, – ответил он отсутствующим голосом, приподнявшись в поисках ключей от машины.

– Хорошо! – повторила она, понемногу вскипая.

– Ну, а что ты хочешь, чтобы я сказал? – удивился он.

Как вы можете догадаться, вечер был испорчен с этого самого момента!

Поскольку некоторым мужчинам нужна серьезная помощь в озвучивании комплиментов, они могут воспользоваться некоторыми из таких фраз:

*Дорогая, ты выглядишь потрясающе в этом платье.  
Оно подчеркивает твою талию.*

*Твои волосы выглядят по-особенному, когда ты их так  
укладываешь.*

*Ты выглядишь на миллион долларов в этом наряде.  
Этот цвет тебе очень к лицу.*

*Смотреть на тебя – мое любимое занятие.*

Делая комплименты своей жене, вы не только удовлетворите ее основные эмоциональные потребности, этим вы также укрепите ее чувства к вам. Каждый раз, когда мужчина делает это для своей жены, он получает богатые дивиденды в спальне, а также в других аспектах их взаимоотношений.

#### ***4. Ее потребность в романтическом внимании***

Некоторые мужчины точно знают, чего желают их жены в плане романтики. Другие немного медлительны в обучении. Ширли была замужем за Ларри два года. В первый год их совместной жизни на День 8 Марта он подарил ей калькулятор. Она была расстроена, но простила его. Он был таким замечательным в других сферах их отношений, что она не обратила внимания на обиду. Она думала, что он поймет, чего хотят женщины в День 8 Марта, и изменится.

Но Ширли глубоко ошибалась. Спустя семь лет она все так же получала практические вещи, такие как новый набор кастрюль, швейную машинку, электрический нож, микроволновую печь. На восьмой год он и вовсе забыл о празднике. После 24 часов молчания, Ларри понял, что жена возмущена, но все же не понимал, что происходит.

В отчаянии он вышел из дома и купил дюжину немного увядших красных роз – по низкой цене – и был еще больше изумлен ее раздражением.

Стив, еще один недоумевающий муж, позвонил, чтобы сказать, что его жена Диана только что попросила у него развода. Он никак не мог этого предвидеть и был совершенно ошарашен. Когда он спросил, почему она хочет развестись с ним, она спросила у него: «Какого цвета у нас стены на кухне?» Он ответил что-то вроде: как я могу знать такие обыденные мелочи, и она воскликнула: «Вот поэтому я и развозжусь с тобой!»

На работе Стив был внимателен к любой детали. Дома же он мало обращал внимания на жену, детей, сам дом. Он был рассеян во всем, что не было каким-то образом связано с его работой. Он прожил в этом доме 11 лет и не имел понятия, какого цвета стены на кухне. А теперь не понимал, почему жена хотела развестись с ним. Его жена чувствовала себя незаметной, неважной, нелюбимой. Она чувствовала себя для Стива не более чем поваром, уборщицей, прислугой, сексуальным партнером и няней для его детей. Она больше не чувствовала себя значимой для него.

Когда в отношениях происходит нечто подобное, когда муж больше не проявляет к своей жене внимания, женщина может стать озлобленной, обидчивой или совершенно ожесточенной и начнет отдаляться от него. Диана пыталась выглядеть хорошо для мужа, но он никогда этого не замечал. Она готовила его любимые блюда, но он никогда не ценил этого. Она делала все возможное и невозможное, чтобы сделать ему приятное, но он это игнорировал.

В отчаянии она пробормотала: «Я могла бы побрить наголо свою голову, и Стив не заметил бы разницы. Он живет на другой планете».

В период ухаживаний моего Гарри я не могла и мечтать о большем в плане романтики – цветы, ужины, телефонные звонки и письма каждый день. И он продолжает оказывать эти знаки внимания по сей день. Открытками, которые Гарри подарил мне на протяжении всех этих лет, я могла бы обклеить Великую Китайскую Стену. На одной из моих любимых открыток написано: «Я так скучаю по тебе, что когда я думаю о тебе, слезы наполняют мои глаза... Они скатываются на мое разгоряченное тело и превращаются в пар!» О, Гарри, Гарри!

Однако открытку, которую я ценю больше всего, он подарил мне на двадцатую годовщину нашей свадьбы. Я быстро пробежала ее глазами и была готова отложить в сторону, когда написанные им слова привлекли мое внимание и перехватили дыхание: «И пусть следующие двадцать лет будут еще счастливее!» О! Некоторые мужчины все-таки знают, как растопить женское сердце! Гарри понял, что я хотела слышать слова не от компании, выпускающей открытки, а от него самого. Мое сердце растопили чувства Гарри, а не слова, написанные печатным шрифтом.

Мужчины, время, которое вы потратите на то, чтобы найти нечто романтическое в подарок своей жене, воздастся вам сторицей. Обратите внимание на ее замечания, когда вы вместе делаете покупки. Что она выбирает и чем восхищается? Что она дарит своим друзьям и родственникам? Многие женщины непротив, когда их спрашивают, чего бы

им хотелось (если вы спрашиваете их в общем смысле, задолго до самого события), но большинство женщин хотят, чтобы вы обратили достаточно внимания на их желания и капризы и чтобы вы сами знали, что им подарить. Знание – уже половина подарка.

Женщины, а вы не разрушайте усилия ваших мужей в вопросе преподнесения подарков, демонстрируя свою неблагодарность разочарованием или критикой. Мне потребовалось время, чтобы научиться принимать подарки от Гарри. По натуре я человек практичный и бережливый, поэтому беспокоюсь о наших финансах каждый раз, когда Гарри преподносит мне экстравагантные подарки. На один юбилей он подарил мне дорогие духи. Я упрекнула его в неразумности. Моя мать, которая гостила у нас в то время, случайно услышала мои слова и, отведя меня в сторону, преподала хороший урок.

Возвратить подарок обратно, обменять его на что-то другое или отложить в сторону, не пользуясь им, – это почти непростительна невежливость. Наряд, который не подходит по размеру, можно поменять на другой. Если вам что-то не нравится, попользуйтесь этим какое-то время и затем отложите в сторону. Если вы оцениваете подарок, тем самым оцениваете самого дарителя. Внимательно подбирайте слова благодарности за его внимание.

Мужчины, вы не ошибетесь, если пошлете своей жене цветы, напишете записку или отправите открытку. Ухаживайте за ней, когда вы устали (после тяжелого дня на работе). Ухаживайте за ней, когда вы очень устали (после целой недели напряженной работы без перерывов).

Ухаживайте за ней, когда вы очень, очень устали (после годового отчета).

Удовлетворение этих женских потребностей с небольшой долей фантазии и планирования заставят женщину почувствовать себя любимой. В этом и состоит смысл ухаживания. А ведь это стоит так мало. Если она считает, что вы недостаточно ухаживаете за ней, то подумает, что вы недостаточно любите ее, и если она действительно так считает, вы заплатите за это.

\*\*\*

### ***21 способ проявления любви к своей жене***

1. Обнимите и поцелуйте ее прежде, чем встать с кровати.
2. Улыбнитесь, когда смотрите на нее.
3. Позвоните ей в течение дня и скажите, что скучаете о ней.
4. Поужинайте при свечах.
5. Поставьте ее любимую музыку и пригласите ее полежать с вами на диване и послушать музыку.
6. Спросите ее о том, как прошел день.
7. Помойте ей спину, когда она в ванной или душе.
8. Вытрите ей спину, когда она в ванной или душе.
9. Положите любовную записку ей в сумочку.
10. Сделайте ей сюрприз, заехав за ней после работы.
11. Скажите ей, какое удовольствие доставляет вам разговор с ней.
12. Скажите ей в присутствии детей, какая она хорошая мать.

13. Обнимите ее, когда сидите вместе в церкви.
14. Пригласите ее на свидание без детей.
15. Встаньте на 10 минут раньше и пригласите ее поболтать немного, пока пьете горячий чай.
16. Прежде чем уснуть ночью, прижмите ее крепко к себе и прошепчите ей на ухо слова любви.
17. Спросите ее мнение о последних новостях или о проповеди в церкви.
18. Обнимите ее просто так, без всякого повода.
19. Сделайте ей комплимент в присутствии друга.
20. Часто употребляйте нежные слова по отношению к ней.
21. Когда вы в гостях, подмигивайте ей или посыльайте воздушные поцелуи.





## Глава 3

# Его потребности



«Сли вы хотите, чтобы мужчина продолжал любить вас, – обратилась к женщинам жена известного пастора, – все, что вам нужно делать, – ценить его и говорить ему об этом». Этот немножко старомодный простой совет мог бы спасти многие браки, если бы только женщины прислушались к нему.

Один разочарованный мужчина рассказал, что недавно он был избран президентом крупной организации в своем городе. Он старательно готовил свою приветственную речь, которую должен был произнести на банкете перед всеми членами организации, их женами и другими высокопоставленными лицами. Когда он закончил свою речь, вокруг него собралось множество друзей, которые спешили поздравить его с прекрасным выступлением. Хотя он был благодарен за их слова, все же единственный человек, чьего одобрения он ждал больше всего, – его жена – не

### ***Его потребности***

сказала ничего. Его сердце преисполнилось боли, когда он осознал, что одобрение и поддержку должен искать в другом месте.

#### ***1. Мужчин нуждается в восхищении его внешностью, способностями и качествами характера.***

Да, мужчина благодарен за почести и признание от других, но прежде всего он нуждается в том, чтобы значимым его считала жена. Каждому мужчине необходим «фан-клуб», президентом которого была бы его жена. Он нуждается в том, чтобы она хвалила его, и не только как победителя, но и во времена неминуемых поражений и неудач. Именно тогда ему необходимо слышать от нее слова: «Ты сможешь. Ведь ты мог раньше, сможешь и теперь. Я верю в тебя». Ему необходимо осознавать, что в его команде есть человек, на которого он всегда может рассчитывать. Этим человеком должна быть его жена.

Пословицу «За каждым великим мужчиной стоит великая женщина» нужно изменить таким образом: «За каждым великим мужчиной стоит восхищенная им женщина». Биографии великих мужчин доказали это, а жизнь великих мужчин демонстрирует это. Мужчина расцветает на почве женского восхищения. Хотя не так много написано об этом, но многие мужчины обязаны своим женам и глубоко благодарны за такую эмоциональную поддержку. Без нее от их уверенности в себе – одном из основных факторов их успеха – могло бы не остаться и следа.

Один известный гений сделал 24-часовую магнитофонную запись, на которой записал нежные слова для

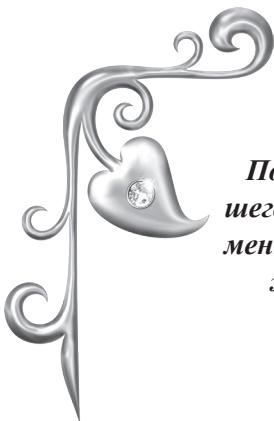
жаждущих восхищения мужчин. Мужчины могли набрать телефонный номер и услышать негромкий женский страстный голос: «Ты самый удивительный мужчина, которого я когда-либо встречала». После небольшой эффектной паузы голос продолжает с затаенным дыханием: «Интересно, осознает ли твоя женщина то, насколько ей повезло». Потом мягко добавляет: «Я осознаю». После того как на одном из семинаров, где обсуждалась эта запись, утих взрыв смеха, трое мужчин подняли руки и спросили: «Не могли бы вы повторить номер телефона?»

За что именно мужчина ожидает восхищения? Рассмотрим три элемента:

**Внешность.** Для многих мужчин физические данные имеют большое значение. Эти мужчины хотят, чтобы восхищались их особенными физическими качествами – телосложением и силой. Одна женщина, смеясь, рассказывала мне: «Знаете, что иногда делает мой муж? Время от времени он приходит домой с работы, снимает с себя всю одежду до трусов, а затем разгуливает по дому, бьет себя в грудь и издает звуки в стиле Тарзана». Таким образом этот муж просил о внимании.

Во время одного семинара я задала женщинам вопрос: «Какими были последние слова, которые услышал ваш муж сегодня утром перед уходом на работу?»

*После хорошего комплимента я могу жить два месяца.*  
Марк Твен



Одна женщина выпалила: «У меня так болит спина!» «А что он услышит сегодня на работе?» – спросила я. У женщины перехватило дыхание, когда она вспомнила, что ее муж работает в офисе с привлекательными женщинами, которые часто делают комплименты его внешности, работе и хорошим манерам.

«Никогда, – сказала я этим женщинам, – никогда не отпускайте своего мужа из дома, пока не обнимете его и не прошепчете ему на ухо о том, как сильно им восхищаетесь и гордитесь». Он запомнит ваши слова на целый день. Вы восполните его потребность и не даете возможности какой-то привлекательной легкомысленной особе очаровать вашего мужа с помощью своей тонкой тактики. Сделав комплимент своему мужу с самого утра, вы привязываете его к себе на весь день.

Некто рассказывает историю об одной молодой женщне, у которой утром началось ужасно. Ее муженек не мог найти подходящую рубашку, он был недоволен завтраком и пролил молоко на стол. После того, как она, наконец, отправила детей из кухни, эти двое сцепились в настоящей схватке. Когда ее муж собирался уходить на работу, он крикнул ей из-за спины: «Зачем ты тогда вообще вышла за меня замуж?» Не раздумывая, она крикнула ему в ответ: «Потому что ты выглядишь точь-в-точь, как Том Круз!»

Ее ответ ужаснул ее. Ведь она вышла за него замуж, потому что любила его, а его сходство с Крузом было частью ее фантазий о нем. Она мучилась полчаса, пока не зазвонил телефон.

– А знаешь, что мне нравится в тебе? – спросил муж с необычной веселостью в голосе.

– Представить себе не могу, – ответила она.  
– Твое безошибочное суждение и превосходный вкус, –  
сказал он, – не говоря уже о твоем тонко наметанном глазе.

Понаблюдайте за мужем, как он изучает свой внешний вид в зеркале. Его пробор может быть слегка неровным, и, возможно, у него появилось небольшое брюшко. Но это не имеет большого значения. Он пожимает плечами, немного поверчт и скажет своему отражению в зеркале: «Ты! Ты тигр!». Всякий раз, когда ваш муж чувствует себя тигром, он считает, что может покорить весь мир. А когда он верит в это, вы будете щедро вознаграждены.

**Умения, способности, таланты.** Какими умениями, способностями, талантами обладает ваш муж? Гарри – талантливый художник. Иногда я останавливаюсь перед одной из его любимых картин и хвалю его, как я делала это много раз и раньше, за его исключительную работу. Он наслаждается этой похвалой.

Хвалите своего мужа за умения и способности, которые он проявляет в связи со своей работой. Возможно, вы никогда не были на его рабочем месте, но вы все же можете быть хорошим слушателем и восхищаться его рассказами. Если вы хотите, чтобы он рассказывал вам о своей работе и достижениях, вам следует научиться поддерживать его и вдохновлять на работу. Когда у него появляется великолепная мысль, скажите ему об этом. Если его повысили, будьте его величайшей поддержкой.

Наш друг Лерой – великолепный повар-гурман. Зачастую Лерой готовит угощение для целой толпы человек в 20. Все, что он готовит, даже в лагерных условиях,

приправлено особым образом, доведено до совершенства и просто великолепно на вкус.

Подобный талант заслуживает признания. Кем бы ни был муж: механиком, компьютерным мастером, математиком, жадным читателем или великим рассказчиком, жена должна следить за тем, чтобы удовлетворять его потребность в одобрении.

Только вчера Гарри решил проблему с двигателем в машине. Он немедленно рассказал мне об этом, а затем повел в гараж показать, что он сделал. Поскольку мои познания в машинах ограничены, я мало что поняла из его повествования. Зачем же ему было утруждать себя? Он нуждался в поглаживании по спине и признании, и я была рада преподнести ему заслуженную порцию похвалы!

**Качества характера.** Если ваш мужчина честен, ответственен, пунктуален, принципиален, глубоко религиозен, целостен – скажите ему об этом! Предан ли он своей профессии? Проявил ли он мужество в какой-то опасной ситуации? Приносит ли он исправно домой зарплату? Подчеркните это!

Многие женщины в течение долгих лет принимают финансовую поддержку от своих мужей, не произнеся ни слова благодарности. Не надо думать, что ваш муж и так знает, как высоко вы цените его качества характера. Он нуждается в том, чтобы вы говорили об этом вслух. Это вознесет его еще к большим высотам внутренней целостности и поддержит его в трудные времена.

А может быть, ваш мужчина поддерживает вас в развитии ваших собственных талантов и интересов? Может

быть, он готовит еду? Стрижет газоны? Красит дом? Помогает вам в уборке дома? Вносит свой вклад в воспитание детей? Помнит о годовщинах и днях рождения без напоминания? Такие качества заслуживают признания! Уделяет ли он время и силы для улучшения вашего брака? А может быть, он ответственный, любящий и преданный отец? Похвала укрепит его желание продолжать в том же духе.

Муж, который предпочел остаться неизвестным, написал пародию на известное стихотворение:

*Если вы с удовольствием наблюдаете за тем,  
Что делает мужчина,  
Если он нравится вам или вы любите его,  
Скажите ему об этом сейчас.  
  
Не удерживайте своего одобрения до тех пор,  
Пока священник будет произносить торжественную речь,  
Над вашим мужем, лежащим с лилиями на груди.  
  
Ибо как бы вы ни кричали,  
Он уже все равно не услышит;  
И не узнает, сколько слез вы пролили.*

*Если вы считаете, что он заслуживает похвалы,  
Сейчас время передать ее ему,  
Поскольку он не сможет прочесть ее на надгробной плите.*

Помните, мужчина влюбляется в ту женщину, которая заставляет его почувствовать себя сильнее, умнее, способнее и сексуальнее, чем раньше. Мужчина влюбляется благодаря тому, кем женщина заставляет его чувствовать себя.

Когда мужчина больше не чувствует себя хорошо рядом с женой, он становится уязвимым перед другими женщинами. Вот в чем причина всех связей на стороне. Возможно,

на самом деле он не влюблена в другую женщину. Он просто поддерживает хорошее впечатление о себе, когда он с другой женщиной.

Дамы, вы можете снова разжечь тот огонь, который однажды зажгли в своем муже. Помогите ему почувствовать себя хорошо, когда он с вами. Ежедневно удовлетворяйте его потребности, чтобы заставить его захотеть оставаться дома, а не ходить куда-нибудь еще.

Некоторые женщины остро нуждаются в перепрограммировании своего мышления и поведения. Они чутко реагируют на потребности своих детей, но совершенно забывают о мужьях. Но помните: брак длится всю жизнь, поэтому имеет первостепенное значение.

Комplимент за пять секунд. Одна женщина согласилась, что допустила серьезную ошибку. Она никогда не говорила своему мужу, как восхищается его работой и как гордится его способностями. Она начала говорить своему мужу 5-секундные комплименты несколько раз в день. Эффект был таким, как от эго-витамина, сообщила она с радостью. Уверенность мужа в себе повысилась, его либидо получило большую энергию, и он стал более внимателен и нежен с ней. И все это совершилось за 5 секунд!

Если вам необходима помощь в проявлении восхищения, вы можете воспользоваться некоторыми предложенными ниже советами:

*Дорогой, ты такой умный. Ты блестящее провернул это дело!*

*На твоей фигуре эта рубашка выглядит просто превосходно.*

*Спасибо за то, что ты навел порядок.*

*Я очень благодарна тебе за то, что ты подвез меня.*

Используйте любую возможность, чтобы выразить свое восхищение мужем. Когда он почувствует себя хорошо, то, естественно, будет больше любить вас, станет более внимательным к вашим потребностям. Сначала вам потребуется приложить некоторые усилия. Но сделайте это своей привычкой, и вы получите мужа, который будет любить вас и удовлетворять ваши нужды.

Если бы мужчина мог озвучить то, чего он ждет от жены, это могло бы звучать приблизительно так:

*Я хочу знать, почему я важен для тебя. И мне необходимо слышать это каждый день, а не один раз.*

*Говори мне каждый день, что тебе нравится во мне. Скажи мне о каждом качестве, которое достойно твоего внимания.*

*Я хочу быть твоим единственным мужчиной, твоим героем и защитником.*

*Скажи мне, почему ты любишь меня.*

Искреннее восхищение – это величайшая потребность мужчины. Когда жена говорит своему мужу о том, как она восхищается тем, что он сделал, это вдохновит его на достижение еще большего. Он поймет, что способен взять на себя новую ответственность и улучшить свои навыки помимо того, чего достиг на сегодняшний день. Такое вдохновение поддержит его в более позитивном реагировании на жизненные трудности и ответственность.

Восхищение не только вдохновляет мужчину на дальнейшие подвиги, но и служит наградой за нынешние достижения.

Когда жена выражает мужу благодарность за его поддержку, долгие напряженные часы работы становятся значимыми и наполненными смыслом. Мужчина нуждается в похвале за то, кем он уже есть, а не за то, кем он может стать с ее помощью.

Восхищение также помогает мужчине поверить в себя. Это особенно необходимо мужчине с низкой самооценкой. Восхищение поддержит его в трудные времена. Если жена не будет с нежностью помогать мужу повышать свою самооценку, он только все больше и больше будет защищать свои недостатки. Некоторые мужчины отказываются посещать семинары по вопросам брака, встречаться с консультантами, читать книги о браке или принимать какую-либо помощь. Некоторые мужчины страдают настолько хрупкой самооценкой, что даже малейшая критика губительна для них.

Восхищение прямо противоположно критицизму. Критика заставляет мужчину злиться и защищаться, в то время как восхищение придает ему силы и побуждает к новым достижениям и победам. Мужчина ожидает одобрения своей жены и нуждается в нем. Постоянная «диета» критицизма опасна для психического здоровья любого человека. Самооценка же может быть улучшена лишь в атмосфере, созданной человеком, который ценит и восхищается его достижениями. Когда мужчину ценят женщины, которая поддерживает и вдохновляет его, это зажигает его гений и потенциал.

## **2. Мужчина нуждается в одобрении и поддержке**

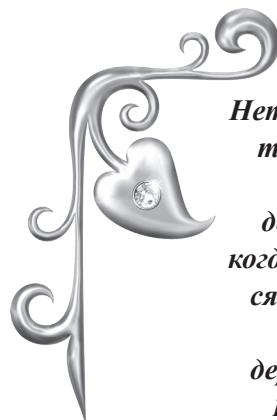
Научиться одобрять и поддерживать мужчину – настоящее искусство. Немногое так помогает мужчине

почувствовать себя более любимым и значимым, как уверенность в том, что вы понимаете его точку зрения, даже если не разделяете ее. Даже минимальная попытка такого понимания его чувств может принести огромную пользу, особенно если у супругов не все ладится в отношениях.

Вы также можете проявить поддержку, извинившись, когда это необходимо. Открытое признание вины убедит его в том, что вы считаете его доводы заслуживающими уважения. Когда просите прощения, вам не обязательно всегда говорить: «Прости меня». Вы можете сказать: «Ты прав. Я ошибалась». Признание своей неправоты может оказать сильное положительное влияние на последующий диалог. Даже если вы не можете понять его позицию, покажите ему, что вы пытаетесь это сделать.

Мужьям необходим человек, с которым они могут поделиться своими мыслями о том, как все должно быть. Им необходимо проверить и испытать реакцию своих жен. Им нужен кто-то, кто поддержал бы их идеи. Такая поддержка, исходящая от любящего человека, укрепляет их положительное представление о себе и заставляет почувствовать себя более уверенно и безопасно.

Особенно нуждаются в одобрении молодые мужья, только начинающие свою карьеру. Переполненные идеями, предложениями и



*Нет большей  
той любви,  
которая  
держится,  
когда кажется-  
ся, что уже  
не на чем  
держаться.  
Г.В.С. Томас*

рвением, они чувствуют потребность доказать, что способны предложить лучший путь. Но часто их коллеги заняты собственными планами или могут окатить их энтузиазм холодной водой. Молодые мужья нуждаются в человеке, который поддерживал бы их представление о себе, когда они встречаются с препятствиями на пути.

Мужчина нуждается в понимании ответственности, которую он несет за свою семью. Одна женщина рассказала мне, что ее муж пришел домой после необычайно напряженного рабочего дня и был в ужасном настроении, готовый вступить в ссору по малейшему поводу. Но вместо того чтобы спорить и защищаться от его нападок, как она делала обычно, жена оставила его одного, а сама пошла готовить ужин.

Во время ужина она удержалась от колкостей и сказала, как высоко ценит его усилия на работе ради обеспечения семьи. После ужина, впервые со времени свадьбы, муж не встал сразу же из-за стола, а остался поговорить с ней еще целый час. Он оценил ту поддержку, которую она оказала ему в трудную минуту.

Непросто поддерживать и ободрять мужчину, когда ему предлагают поменять сферу деятельности или переехать в другую местность, чтобы улучшить карьеру, особенно если оказывается, что он сделал неправильный выбор. Но если мужчина недоволен тем, что делает, его жена также не может быть довольна. Шансы на победу в другом месте могут быть призрачны. Друзья могут убеждать его, что он не справится. Но если мужчина желает перемен, ему необходима поддержка жены.

Часто мужчин посещают угрюмость, депрессия и разочарование. И чем умнее, талантливее и активнее мужчина, чем большие цели он ставит перед собой, тем глубже впадает в депрессию, когда не все идет так, как ему хотелось бы. Это сильно ранит его.

Женщина обладает силой восстановить разбитые осколки мужской души. Подсознательно мужчина знает об этом и обращается к своей жене в трудные для него времена, особенно если в прошлом она проявила свое умение поддерживать его. Все, чего он желает и в чем нуждается – ваше понимание и поддержка в трудные времена. Он приходит к вам для того, чтобы рассеять свои сомнения, укрепить самооценку и восстановить душевное равновесие. Когда он говорит о своих проблемах, не препятствуйте ему в этом. Позвольте ему говорить, не пытаясь решить проблему или дать совет.

Примите его разочарование таким, каково оно есть, – временную эмоцию или настроение. Скажите ему, что верите в него. Дайте ему надежду на будущее и уверенность в том, что он обязательно справится с проблемой.

Один государственный чиновник сказал своей жене: «Если бы ты когда-нибудь потеряла веру в меня, это был бы мой конец. Но пока ты веришь в меня, я могу перевернуть весь мир». Жене необходимо показать своему мужу, без тени сомнения, что она верит: он может достичь всего, чего захочет, и быть успешным, даже если у них остался только один бутерброд на двоих.

Дарите ему уверенность и утешение в трудные времена. Если ваш муж не получил долгожданного повышения, вы

все равно можете выразить уверенность в том, что он может попробовать еще раз или же идти дальше. Как сказала одна женщина: «Жизненно важно оберегать уважение вашего мужа к самому себе».

В одном интервью Ненси Рейган однажды сказала, что она вышла замуж за своего мужа за то, кем он был, а не за то, чего он достиг, но несмотря на это всегда чувствовала ответственность поддерживать и вдохновлять его делать то, что интересно и важно для него. «Если он хочет этого, – сказала она, – в конце концов, вы извлечете из этого выгоду».

Согласие с идеями, предложениями или решениями вашего мужа – еще одна форма одобрения. Помните, каждый раз, высказывая комплимент своему супругу или выражая гордость им, вы укрепляете связь между вами. Попробуйте использовать некоторые из предложенных фраз поддержки:

*Я верю в тебя.*

*Ты сможешь сделать это!*

*Ты всегда можешь рассчитывать на меня.*

### **3. Его потребность в уважении**

Писание ясно говорит по этому поводу: «Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу» (Ефес. 5:22). Жены должны почитать и уважать своих мужей. Толкование слова «уважать» направляет читателя к слову «восхищаться», а затем дает такое определение: «Отношение и признание достоинства и чести, почтение». Определение слова «почтение»: «Чувство глубокого уважения, часто смешанное с трепетом и привязанностью».

Каким образом измеряется уважение? Слова могут нести в себе уважение или пренебрежение. Говорите ли вы с уважением в голосе? Или вы обращаетесь к своему мужу свысока, а может, отдаете ему приказания, как одному из детей? Уважение (или отсутствие его) можно передать также невербальным поведением. Закатывание глаз или глубокий вздох без единого слова могут подразумевать: «И как ты только можешь быть таким невероятно глупым?»

Женщина закладывает уважительные отношения в доме. Если мать уважает мужа, дети научатся уважать отца. Жена всегда должна уважать идеи и мнения мужа, и это становится вдвойне эффективным в присутствии других членов семьи или друзей. Проявление неуважения в личном общении достаточно плохо; но когда жена демонстрирует недостаток уважения в присутствии других, она порождает презрение – и в его отношении к ней, и в сознании наблюдателей.



*Секрет счастливого брака прост: продолжайте относиться друг к другу вежливо, как вы относитесь к вашим лучшим друзьям.*  
Роберт Квиллен

Когда жена возвышает своего мужа в присутствии других, она не только проявляет уважение, но также способствует тому, что другие начинают уважать ее преданность. Когда дети наблюдают за тем, как мать всегда уважительно обращается к их отцу, это также воспитывает отношение

уважения в них. Именно женщина создает атмосферу уважения в семье.

Уважение означает отношение к мужчине, как равному, а не как к ребенку. Когда женщина говорит: «Не забудь забрать детей из школы» или «Сколько раз тебе повторять садиться за стол вовремя?» или «Разве ты не знаешь, что нужно надеть свитер?», создается впечатление, что ее муж совершенно беспомощен и нуждается в ее уходе, контроле и повелениях.

Когда женщина ведет себя, как мать, относясь к мужчине, как к маленькому мальчику, он будет жить согласно ее ожиданиям. Когда жена бранит мужа, постоянно напоминает ему о чем-то, делает вместо него то, что он должен делать и знать сам, или исправляет его и дает указания, тем самым она проявляет неуважение к его способностям взрослого человека.

Материнское поведение, в конце концов, разрушит ваши отношения. Он начнет противиться вам и восстанет, когда ему захочется вернуть свою независимость. Чем более беспомощным он себя чувствует, тем ниже будет его самооценка, тем более безответственно он будет поступать.

Проигрывает в этой ситуации, прежде всего, жена. Если муж не чувствует себя уверенным в своих силах, он будет неспособен любить ее так, как она хочет быть любимой. Ему сложно быть довольным собой или своей женой. В итоге это отражается на ее чувствах к нему, ибо она может уважать, восхищаться и ценить его только в том случае, если он уверен в себе и самодостаточен.

Мужчина, который недавно женился и чей брак уже стал проблемой из-за того, что его молодая жена вела себя как мать, горько жаловался мне: «Как можно иметь интимные отношения со своей «матерью»?» Его жена была шокирована, когда поняла, что материнское отношение к мужу быстро убивает страсть, а также негативно влияет на женское желание. Как может женщина быть романтичной и страстной с мужем, к которому целый день обращалась как к ребенку?

Проявите уверенность в способностях вашего мужа. Расслабьтесь и доверьтесь ему в поиске решения его проблем, какими бы они ни были – заблудился ли он в дороге или оплошал на переговорах с боссом. Доверие и уверенность перерастают в уважение и крепкую самооценку, а вы, как женщина, предоставляя мужу возможность доказать свою компетентность, приобретете эмоциональную безопасность, в которой нуждаетесь сами.

#### *4. Его потребность в сексуальном удовлетворении*

Как многие мужчины не понимают женской потребности в романтике, так большинство женщин не понимает, насколько важно для мужчины сексуальное удовлетворение. Прежде чем муж сможет удовлетворить эмоциональные потребности своей жены, он должен убедиться в том, что его жена находит его сексуально привлекательным.

Старая поговорка гласит: «Мужчина отдает любовь, чтобы получить секс, а женщина отдает секс, чтобы получить любовь». Женщина нуждается в эмоциональном удовлетворении, прежде чем сможет удовлетворить сексуальные потребности мужа; а мужчина требует сексуального удовлетворения,

прежде чем сможет ответить на потребность своей жены в любви, заботе и романтическом внимании.

Секс означает для мужчины нечто большее, чем просто удовлетворение его первейших сексуальных потребностей. Секс – это подтверждение желания и любви женщины по отношению к нему, а также переподтверждение его самооценки и мужественности. Только когда его самооценка утверждена, он может чувствовать себя по-настоящему мужчиной. На самом деле потребность мужчины в сексуальном удовлетворении настолько велика, что Уильярд Ф. Харли, автор книги «Его потребности, ее потребности», ставит ее первой в списке того, без чего мужчина не может обойтись.

Мужчина должен ощущать, что его желаю и в нем нуждаются, а не просто терпят. Некоторые женщины исполняют половой акт, как будто платят обязательные взносы в профсоюз. В одном крупном исследовании мужской сексуальности некоторым сотням мужчин задавали вопрос, почему им нравятся половые отношения. Причина, которую мужчины называли чаще всего, заключалась в том, что они чувствовали себя любимыми и желанными своими женами. Их ответы обобщил один человек, который сказал: «Половые отношения вновь и вновь укрепляют мою уверенность в единстве с моей супругой. Они доказывают

*В нужный момент жены припоминают своим мужьям упущеные или незамеченные ими годовщины и дни рождения...!*



мне, что она любит меня. Они придают мне уверенность. Они заставляют меня чувствовать себя желанным».

Существует прямая взаимосвязь между мужественностью и сексуальностью мужчины. Женщины имеют тенденцию судить о сексуальных потребностях мужа по своим собственным. Когда сексуальные потребности мужчины игнорируются, когда инициатива секса отвергается или когда женщина попросту терпит их сексуальные отношения, он чувствует отвержение самой его мужественности [здесь] и далее слово «мужественность» употребляется в смысле «состояние мужа, мужчины, мужского рода или пола вообще» – см. В. Даль. Толковый словарь, т.2, с.931]. Это разрушает его восприятие себя. Но когда он действует так, как должно мужчине, тем самым утверждает свою мужественность. Таким образом он также доказывает своей жене (с его точки зрения), что любит ее.

Средства массовой информации рисуют образ мужчины как сексуально настойчивого и уверенного в себе. Но на самом деле обычный мужчина очень беспокоится о том, чтобы у него все «получилось». Мужчины боятся неспособности поддерживать эрекцию, боятся импотенции и преждевременной эякуляции. Неуспешный половой акт предполагает определенные конкурентные качества, и это заставляет его подвергнуть сомнению свои способности умелого партнера, который может удовлетворить жену. Мужчины задаются вопросом, получится ли у них также или лучше, чем у других мужчин, считаются ли их желания нормальными или извращенными. Им интересно, ожидают ли они слишком много или слишком мало.

Некоторые мужчины также боятся, не слишком ли они сексуально зависимы.

Все эти страхи делают мужчину чрезвычайно уязвимым к принятию или отвержению. Приближаясь к своей жене с намерением секса, он фактически кладет на чашу весов свою мужественность. Отвергая его, она на самом деле отвергает жизненно важную частичку его, его мужественность. Глубоко внутри он спрашивает: «Насколько я хороший партнер для тебя?» Когда жена ждет секса и наслаждается им, это повышает его уверенность в своей мужественности, а также в собственных способностях хорошего любовного партнера.

Эта уверенность отразится на других сферах жизни мужа – на браке, отношениях с детьми, работе. Он будет готов перевернуть весь мир с помощью уверенности. Хороший сексуальный опыт поддерживает самооценку мужчины, «похлопывает» его по спине и заверяет в его нормальности. Не лишайте его этого.

Хорошие сексуальные отношения также являются гарантией против связей на стороне. Когда мужчина женится, он обещает оставаться сексуально верным на всю жизнь. Муж с готовностью дает это обещание, ибо верит, что его жена будет также сексуально заинтересована в нем. Муж верит, что жена будет сексуально открыта для него, когда он будет нуждаться в ней. К сожалению, некоторые мужчины обнаруживают, что это одна из величайших ошибок их жизни. Если духовные или моральные убеждения мужчины сильны, он может оставаться верным своему обещанию. Однако многие не могут или не хотят сохранять верность, поэтому ищут секс на стороне.

Некоторые мужчины, кажется, теряют рассудок в попытках восполнить сексуальные потребности. Даже мужчины, занимающие руководящие посты, пожертвовали своей репутацией, положением, богатством, достижениями, детьми и семьей ради того, чтобы восполнить эту потребность, природу которой они сами до конца не понимают. Я слышала истории многих таких сбившихся с пути лидеров, которые сами были в изумлении от своего неблагородства. В большинстве случаев эти мужчины настолько руководимы своей потребностью в сексе и укреплением собственной мужественности, что становятся безрассудны, а их внутренняя целостность приносится в жертву.

Часто эмоции накапливаются внутри мужчины. Он может быть обеспокоен каким-то проектом на работе, который не очень хорошо идет. Или он может волноваться о здоровье своих родителей. Поскольку мужчины воспитаны держать свои чувства в себе и контролировать их, они могут ощущать себя беспомощными, сбитыми с толку и испуганными. Когда эти чувства накапливаются внутри, мужчина не знает, что с ними делать, но он знает, что ему необходимо своего рода облегчение. Вдруг он ощущает потребность и желание секса. В сексе он находит выход своим подавленным эмоциям.

Когда мужчина делает сексуальные шаги навстречу вам, он просит о большем, чем просто о сексе. Он просит о том, чтобы вы приняли его. Он ищет эмоциональной близости. Секс может быть единственным способом близости, которому он научился. И он может совершенно не осознавать, чего он на самом деле просит. Иногда мужчина стремится к сексу, в то время как нуждается в утешении и уюте. Секс помог

ему почувствовать себя лучше в прошлом, и теперь он снова смотрит на него в надежде обрести успокоение и комфорт.

Для мужчины секс – это еще один язык, с помощью которого он объясняется жене в любви. Невысказанные эмоции мужчины могут быть в доступной форме переданы через секс. Это не вызывает никаких проблем, если жена понимает суть процесса. Но оба должны осознавать, что секс обеспечивает только временное облегчение сдерживаемых эмоций. Секс на самом деле не решает проблему, которую переживает мужчина.

Мужчина чувствует себя отверженным, когда его сексуальные намерения не принимаются. Равнодушие или простая терпимость ранят его больше, чем что-либо другое. Он все также может заниматься любовью с вами и наслаждаться этим, но когда вы сами желаете близости с ним, ничто не окажет такого положительного влияния на его чувство мужественности, как это. Любить вас взамен доставляет ему абсолютное удовольствие.

Рассказывают историю об одной любительнице птиц, которая купила себе попугая. На следующий день она возвратила его в магазин, жалуясь, что птица не разговаривает. Владелец магазина спросил, было ли в клетке у попугая зеркало.

– Попугай любят зеркала и часто начинают разговаривать, когда видят свое отражение в зеркале, – объяснил торговец. Новая владелица попугая купила зеркало и вернулась домой с попугаем.

На следующий день она снова пришла в магазин, настаивая на том, что попугай все-таки не разговаривает. Она требовала говорящего попугая. Торговец не хотел упустить покупателя. Поэтому он предложил ей купить лесенку.

— Попугай любят лесенки, — сказал он, — довольный попугай вскоре станет говорящим попугаем.

Женщина послушалась нового совета, купила лесенку для попугая и пошла домой.

На следующий день владелица попугая снова появилась в магазине, жалуясь на то, что попугай все равно не разговаривает. На этот раз торговец предложил купить для попугая качели.

— Как только он начнет кататься на качели, — прощебетал торговец, — его нельзя будет заставить замолчать. Женщина нехотя купила качели, пришла домой и поставила их в клетку.

Когда она появилась на следующий день, то была сильно расстроена.

— Попугай умер, — сказала она торговцу. В изумлении мужчина спросил:

— Перед тем как умереть, он сказал хоть что-нибудь?

— Да, — ответила женщина, — Перед смертью он спросил слабым голосом: «А в магазине разве не продают еду?»

Таким же образом все «фанфары и колокола», сопровождающие брак, — дома, экзотические выходные, хижины в горах, высокие должности и большие зарплаты — не гарантируют нам ничего в отделе счастья без «пищи». А пища, поддерживающая и питающая брак, — это удовлетворение важнейших потребностей.



*Как ужиться  
с несовершенным супругом*





## Глава 4

# Принятие

Н

риведенные ниже письма в популярную рубрику одной газеты достаточно хорошо иллюстрируют эту тему:

Дорогая Анна Ландерс!

Мы с мужем недавно отпраздновали двадцатую годовщину нашего брака. Он хорошо обеспечивает семью, у него нет плохих привычек, он прекрасный отец для детей, и все, кто знает его, считают его замечательным человеком. Итак, на что же мне жаловаться? Этот человек никогда не умолкает. Первое, что я слышу утром, – это его голос. Вечером, когда я выключаю свет, он все еще говорит. Он задает мне вопрос и сам же на него отвечает. Он говорит, что хочет услышать мое мнение, и тут же высказывает свое. Он пересказывает мне разговор и,

## Принятие

прежде чем я смогу ответить, уже сообщает, что думает по этому поводу. Когда мы бываем среди людей, у меня никогда нет возможности открыть рот. Люди, наверное, думают, что я полная дура. Некоторые из наших друзей даже не подозревают, что у меня есть голосовые связки. Можете ли вы дать мне совет?

Подпись: Жена говорящего автомата.

Дорогая Вед!

После 20 лет супружества примите факт, что ваш муж не изменится. Это сохранит ваши нервы. И, пожалуйста, прочтите следующее письмо.

Дорогая Анна Ландерс!

Я замужем 22 года за человеком, который не разговаривает со мной. Он отказывается обсуждать семейные проблемы и не высказывает своего мнения, когда я рассказываю ему о семейных проблемах, в которых мне необходима помошь.

Я испробовала все мыслимые и немыслимые подходы – от обычных небрежных слов: «Что ты думаешь об этом, дорогой?» до эмоциональных заявлений: «Мне очень нужна твоя помощь» и, наконец, до страдальческих воплей: «Ты ответишь мне, в конце концов?!» Его ответ – равнодушное лицо и каменное молчание. Время от времени он бормочет: «Я не думал об этом».

Мой муж – умный человек, профессионал, но кого удивишь этим в наши дни? Я прошу от него так мало. Я устала от того, что все решения мне приходится принимать

*самой. Я на грани умопомешательства. Можете ли что-то посоветовать?*

*Подпись: Жена Великого Каменного Человека.*

**Дорогая жена!**

**После 22 лет супружества, примите факт, что ваш муж не изменится. Это сохранит ваши нервы.**

Принятие. Никакое другое качество не является настолько жизненно необходимым и фундаментальным для брака. И оно, конечно же, – основание высокоэффективного брака. Любовь первична, но принятие супруга должно осуществляться каждый день, иначе любовь не сохранится надолго. Когда нас принимают наши супруги, мы чувствуем, что нас ценят, одобряют и, в конце концов, мы становимся тем, чем можем быть. Но когда супруг пытается улучшить или изменить какую-то нашу привычку или поведение, это ранит нас.

Наглядным примером в этом случае может служить мой брак. Когда я познакомилась с Гарри, он казался мне просто замечательным. Он был коммуникабельным и добродушным по сравнению с моей более структурированной и организованной жизнью. Он был вежливый, внимательный, заботливый, привлекательный и относился ко мне, как к королеве. Мы имели одинаковое мнение относительно многих занятий, никогда не спорили и не ссорились по поводу чего-либо. Мне казалось, что я преуспела там, где все остальные женщины проиграли, – я нашла Идеально-го Мужчину.

Однажды мы ненадолго расстались. Я училась в высшем учебном заведении, а он служил в своем штате в армии. Поэтому наше общение продолжалось через письма и телефонные звонки. Он оставался для меня ИДЕАЛЬНЫМ. (У меня все еще сохранились некоторые из тех писем, подтверждающие, что именно так я и думала о Гарри в те годы).

Но в ту минуту, когда были произнесены последние слова брачной клятвы (возможно, по дороге к месту нашего медового месяца), я уже настроилась на режим усовершенствования своего мужа. Я знала, что делаю, но пыталась сделать это настолько мягко и нежно, чтобы он не заметил моих попыток изменить его. Мои просьбы всегда начинались со слов «дорогой» или «милый», и я внимательно выбирала время своих призывов.

Я не могла поверить в то, что Гарри на самом деле противился моим благим намерениям, моим хорошо спланированным предложениям. Я настаивала. Он либо сердился, либо игнорировал меня. Иногда мне казалось, что он продолжал вести себя по-старому специально, чтобы позлить меня. Но я не собиралась сдаваться. Я знала, что у нас может получиться великолепный брак, если только Гарри изменится в нескольких аспектах.

Я удвоила свои усилия. Это еще больше ухудшило ситуацию. Я пятислась назад и возобновляла свои попытки. Этот человек просто не понимал, как сильно я хотела помочь ему стать лучшим мужчиной в мире. Я думала: если бы только он послушался меня, не было бы предела его возможностям и нашему счастью. Но все мои попытки

помочь ему ни к чему не приводили, а только портили отношения между нами.

Однажды вечером, через 15 лет после нашей свадьбы, между нами произошло крупное разногласие. Это была Большая Ссора. Мы оба осыпали друг друга ужасными упреками и обвинениями. Истощенные своими неразрешенными проблемами, мы угрожали друг другу разводом, одно замечание особенно ранило меня и глубоко врезалось в мое сознание: «С тех пор как мы поженились, – сказал мне Гарри, – все, что ты делала, – это пыталась изменить меня. Ты не любишь меня и не заботишься обо мне. Я не собираюсь меняться ни ради тебя, ни ради кого бы то ни было другого».

Я думала над тем, что он сказал: «Ты не любишь меня». Гарри просто не понимал, что я пыталась изменить его, потому что люблю его. «Я не собираюсь меняться ни ради тебя, ни ради кого бы то ни было другого». Вот в чем была суть. После 15 лет брака я поняла: если хочу сохранить наш брак, это мне придется измениться. Для меня это было нечто новое. Я была настолько поглощена обвинением его во всех наших проблемах, что стала слепа к своим собственным ошибкам.

Когда я нырнула в постель одна, то вспомнила о подаренной подругой книге о том, как понимать мужчину и относиться к нему. Когда я читала ее раньше, некоторые из советов приводили меня в такую ярость, что я забросила ее под кровать. Я не хотела ее видеть и даже не подозревала, что она может значить для моего брака. Размышляя над сложившейся ситуацией, я подумала о заброшенной книге, вытащила ее и начала читать.

Не могу сказать, что мне понравилось прочитанное. Но я была убеждена, что книга права: я никогда не проявляла к Гарри того принятия, в котором он нуждался. Мои постоянные советы о том, что ему необходимо изменить или сделать, заставляли его чувствовать себя «униженным». Пятнадцать лет моих придиорок и жалоб, несмотря на то что мои намерения были благими, почти разрушили наши отношения. Мы были на грани расторжения брака.

Я перечитывала книгу снова и снова, размышляя и оценивая каждую новую мысль. Именно то, чему я всегда противилась и что отвергала, стало спасением для моего брака. Спустя несколько дней я и Гарри встретились для обсуждения состояния нашего брака. Я сказала Гарри: я поняла, что он не нуждается в моих предложениях по улучшению, а нуждается в моем принятии и поддержке. Я заверила его в том, что собираюсь стать новой женой. И с пор я взяла новый курс – стать новой женой.

Легко ли это для меня? Конечно же, нет! Некоторые из нас более склонны перевоспитывать своих супругов, чем другие. Сам мой темперамент продолжает подталкивать меня в этом направлении. Иногда я падаю. Но я «ловлю» себя или же Гарри дает мне знать, что я снова переступила черту.

*Хороший муж  
должен быть  
глухим, а хо-  
рошая жена  
должна быть  
слепой.*



У всех нас есть пробелы в отношениях, когда мы не можем четко оценить ситуацию. Это наша слепая или слабая зона. У меня проблемы с принятием. Возможно, вы понимаете, почему я считаю главу настолько важной. Именно на этой ступени я чуть не потеряла свой брак, но именно здесь он получил свое новое рождение. Постоянное преподавание этого предмета, а также многие труды на эту тему, помогли мне подняться и многое понять.

### ***Что такое принятие?***

Словарь дает такие определения этому слову: принимать с благосклонностью, одобрением, готовностью; благосклонное восприятие; приветствие; отношение как к нормальному или правильному. Когда я встречалась с Гарри, я делала все возможное, чтобы показать ему свое одобрение, и делала это охотно и с готовностью. Никто не принуждал меня к этому. Мне был неизвестен этот человек, и я хотела показать ему, что приветствую его, принимаю его, с благосклонностью воспринимаю все, что он говорит или делает, как нормальное и правильное. Гарри был для меня Идеальным Мужчиной, помните?

Что же произошло такого, что чуть не разрушило наш брак? После свадьбы я начала проявлять свое неудовлетворение им. Я больше не принимала его с благосклонностью и одобрением. Все (или практически все), что бы он ни сказал или сделал, я считала неприемлемым и неправильным. Я считала, что ему необходимо измениться, помните.

Если бы вы могли выбирать тип человека, с которым хотели бы прожить всю жизнь, то кого бы избрали: принимающего человека или критика? Ответ вполне очевиден.

Чтобы сохранить дружбу с человеком, мы должны проявлять хорошую долю принятия. Когда наша подруга делает нечто, что нам не нравится, мы прощаем или забываем. «Ну, просто она такая», – говорим мы с улыбкой. Но в браке почему-то не настолько охотно готовы прощать.

Что означает принимать вашего супруга «по первоначальной стоимости»? Что подразумевает принятие? Это означает рассматривать своего супруга как достойного человека. Это означает, что вы любите его таким, какой он есть. Что вы уважаете его право быть другим, отличаться от вас. Что вы позволяете ему иметь свое собственное мнение независимо от того, насколько оно отличается от вашего.

Хотя принятие других людей такими, какие они есть, без мыслей о переменах может принести обильные плоды в будущем, это не всегда легко воплотить в жизнь. В этой связи вам необходимо будет задать себе несколько серьезных вопросов относительно того, можете ли принять факт, что ваш супруг реагирует на жизненные проблемы не так как вы?

Например, в нашем доме, когда возникает проблема, я хочу обсудить ее СЕЙЧАС, найти быстрое решение, воплотить в жизнь план, двигаться дальше и забыть об этом. Но Гарри решает проблемы совсем по-другому. Он хочет разложить на столе все детали проблемы. Он рассматривает все возможные альтернативы, проходит через весь

аналитический процесс медленных переговоров с большим количеством разговоров. Если эмоции захлестывают его, ему сложно отвлечься от них, двигаться дальше и забыть о проблеме, как это предпочитаю делать я. Я должна спросить себя, могу ли принять эту разницу между нами в решении проблем? Могу ли позволить своему супругу иметь отличные от моих предпочтения и неприязни? Гарри любит пахту и творог. Я считаю эту пищу непригодной для употребления. Гарри любит классическую музыку и у него целая библиотека компакт-дисков с классикой, включая Пятую Симфонию Бетховена и Увертюру Чайковского «1812 год». Чем музыка тяжелее, громче и менее мелодична (для моих ушей), тем больше она ему нравится. Я не очень большой ценитель классической музыки, хотя должна признать, что в период наших свиданий показала себя великим почитателем Бетховена и его стиля!

Могу ли я уважать право своего супруга выбирать то, во что он будет верить, и развивать свою собственную систему ценностей? Это касается и религии. Некоторые женщины убеждены, что их обязанность – обратить своих неверующих мужей. Само по себе такое желание похвально, но каким путем оно осуществляется? Вместо того чтобы меняться самим, становясь более привлекательными для своего мужа, и таким образом привлечь его к Богу, они пытаются посредством придиорок, морализаторства, чтения лекций, напоминаний или упрашиваний принудить или каким-то другим хитроумным способом «затащить» своих мужей в церковь. Они прибегают к любым способам и тактике, зачастую доходя до ущерба благополучию мужа.

Такое назойливое, самоправедное давление, возможно, настолько же оскорбительно, как и грех отчуждения мужа от религии. Эти женщины часто чувствуют побуждение невидимой силы «притянуть своих мужей в церковь».

Принимать других нелегко. Мы стараемся окружить себя теми, кто мыслит, чувствует и поступает так, как мы. Когда оказываете что наши любимые не живут в соответствии с нашими собственными идеями о том, что такое хорошо и что такое плохо, мы пытаемся изменить их взгляды и доказать свою правоту. Мы преследуем их своим неприятием. Мы одеваемся в одежды самоправедности и смотрим свысока на того человека, которого когда-то клялись любить, почитать и лелеять, пока смерть не разлучит нас, и все потому, что он мыслит не так как мы. Однако самобытность каждого индивидуума – право каждого человека использовать свой опыт по-своему! И открывать собственные значения и смысл, является одной из самых драгоценных привилегий в жизни, дарованных Творцом.

Значит ли это, что мы должны притворяться, будто наши супруги совершенны? Конечно же, нет! Это значит, что мы признаем их несовершенства, однако делаем сознательный выбор обращать внимание на все хорошие качества, все возможности и потенциал, которыми обладают наши супруги. Мы принимаем всего человека в целом, в том числе и его недостатки. Библейская основа принятия записана в Филп. 4:8: «Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте».

Некоторые считают, что практикуют принятие, ибо собрали всю силу воли и обуздали свой критицизм. Они могут ничего не говорить, но их мимика, красноречивые взгляды, глубокие вздохи, закатывание глаз и тягостное молчание говорят красноречивее слов.

Принимать – не значит терпеть изо всех сил. Это не значит обманываться, заставляя себя поверить в то, что мы состоим в браке с идеальным человеком. Это не значит опустить руки и сдаться, потому что наш супруг отказывается измениться. Когда я принимаю своего супруга, я вижу всего человека – его недостатки и достоинства. Я принимаю его таким, какой он есть, помня о своих недостатках и не пытаясь переделать своего супруга, но оставляя это преимущество Богу. «Посему принимайте друг друга, как и Христос принял вас...», – со всеми нашими недостатками (Римл. 15:7).

### ***Принятие – неутолимая потребность в любви и поощрении***

Мы все созданы с потребностью любви и принятия, с неутолимой жаждой и стремлением к кому-то, кто бы заботился о нас и любил нас за то, кем и чем мы есть, независимо от того, как выглядим или поступаем. Эта потребность в любви и принятии очевидна даже в царстве животных, особенно среди слонов.

В Индии слонов, которых тренируют для обслуживания людей, изолируют от окружения на три дня. Эти животные реагируют на одиночество почти так же, как люди, – они горюют и мучаются, стремятся к своим сородичам. Когда они становятся наиболее уязвимыми, их приводят на ночную

церемонию огня. На протяжении многих часов при дрожащем огне, они подвергаются крику, запугиванию, ударам, многочисленным приказам. С наступлением утра почти обезумевшие слоны подчиняются человеку как своему господину. Одно из таких животных попало на ранчо в Зимбабве, на котором разводили и выращивали крупный рогатый скот. Там среди нескольких сотен голов эта взрослая слониха, которую «приняли», когда она была совсем молодая, проводила время в общении с другим скотом, отчаянно пытаясь быть принятой в их среду. Поскольку слоны умнее, чем скот, она нашла способ завоевать их уважение. Своим хоботом она открыла ворота для них, хотя у нее не было никакого интереса к побегу. И верьте или нет, она даже пыталась научиться мычать, чтобы быть больше похожей на «свою». Если таков путь, по которому готово пойти животное ради принятия, на что же готовы пойти люди?

По большому счету, мы женимся и выходим замуж за тех, кто восполняет наше внутреннее стремление. А оно действует 24 часа в сутки. Когда наши потребности в принятии не удовлетворяются, мы чувствуем себя отвергнутыми, отчужденными и глубоко ранеными. Мы начинаем испытывать неприязнь к тем самым людям, которых больше всего любили, и уже не стремимся быть рядом с

*Любящие  
супруги смогут  
увидеть добро-  
ту друг в друге,  
даже когда  
ее нет.*



ними или говорить с ними. Когда же наш супруг восполняет нашу потребность в любви и принятии, наша близость с ним утверждается снова и снова. Мы испытываем добрые чувства по отношению к себе, нашему супругу, нашим отношениям.

### **Ключ к принятию**

Важной предпосылкой к принятию супруга таким, какой он есть, является способность принимать себя такими, какие мы есть. В такой же степени, в какой способны принимать себя, вы будете способны принять своего супруга.

Здоровая самооценка – это правильное восприятие и оценка себя. Вы не делаете никаких ложных заявлений. Вместо этого вы принимаете свои слабые стороны так же как и сильные и чувствуете, что заслуживаете уважения других. Вы научились строить на своих достоинствах и компенсировать свои слабости. Вы научились жить с ограничениями, которые не можете изменить. Время от времени вы падаете, но способны собрать осколки и двигаться дальше. Вы пытаетесь быть искренними и открытыми и считаете себя достойным уважения человеком.

Это здоровое отношение к себе освобождает вас настолько, чтобы дарить внимание другим людям. Вы так же терпимы к слабостям других, как и к собственным. Вы цените отличительные качества других, вместо того чтобы отвергать, бояться или высмеивать их. Вы осознаете, что наши различия делают каждого человека уникальным. Здоровое самоуважение также освобождает вас духовно, ибо вы более полно цените Божье принятие вас и вашего потенциала к добру.

Заниженная самооценка создает доминирующие защитные и неадекватные модели общения, возникающие для защиты своих слабых сторон. Если у вас низкая самооценка, вы впадаете в отчаяние всякий раз, когда появляется проблема. Поскольку вы не владеете ни механизмом разрешения проблем, ни способностью задействовать в работу новые навыки, то утопаете все глубже и глубже в моделях самозащиты.

Вполне очевидно, что это влияет на ваш брак. Человек с заниженной самооценкой часто чувствует себя несчастным, страдая от депрессии или изливая на других обвинения в своей боли. Ваша слабая самооценка заставляет вас доказывать что-то своему супругу просто из принципа.

Нет большего препятствия для высокоэффективного брака, чем глубоко укорененное убеждение в том, что вас не любят. Первая любовь, которой вы должны научиться, это любовь к самому себе. Только тогда вы сможете сполна полюбить другого человека и позволить этому человеку полюбить вас. Без осознания того, что вы заслуживаете любви, любовь вашего супруга никогда не будет достаточно реальной и убедительной для вас. Множеством незаметных способов вы будете подсознательно пытаться разрушить ее.

Доктор Стенли Хеллер, признанный журналом «Нью-Йорк Магазин» одним из лучших психиатров Нью-Йорка, сказал: «Важнейшее качество в любом браке – эмоциональное здоровье каждого супруга». Сейчас сложнее, чем когда бы то ни было, найти эмоционально здорового супруга, поскольку возрастает количество людей, воспитанных

## Успешный брак

в дисфункциональных семьях, – семьях, которые были разрушены разводом, алкоголизмом, употреблением наркотиков, эмоциональным, сексуальным или физическим насилием.

Люди, выросшие в таких семьях, несут на себе губительные (порой скрытые) раны. Их личная боль побуждает их искать того, кто может исцелить эту боль, смягчить раны и собрать разбитые осколки жизни.

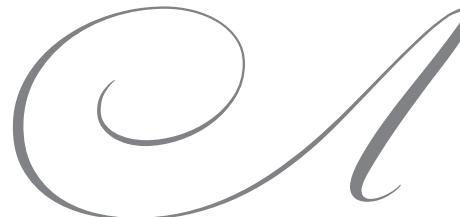
Мы все несем на себе те или иные раны, ибо вышли из несовершенных домов. Мы все рождены с недостатками! Но мы можем научиться меняться, а то, что не можем изменить, – научиться принимать, вместо того чтобы бежать от себя или обвинять других. Мы можем научиться любить себя такими, какие мы есть.

Прежде чем мы сможем построить успешный брак, нам необходимо построить здоровые любящие взаимоотношения с самим собой. Как однажды сказал Оскар Уайльд: «Полюбить себя – это начало романа длиною в жизнь».



## *Глава 5*

# *Привычки, разрушающие отношения*



юбая привычка, огорчающая супруга, угрожает любви и безопасности ваших отношений. Единичный поступок можно стереть и забыть, но когда подобные поступки повторяются, пусть даже ненамеренно, и становятся предсказуемыми, ущерб отношениям неминуем.

Уильярд Ф. Харли в своей книге «Убийцы любви» предложил термин «банк любви» для описания процесса созидания и разрушения чувств любви. Каждый опыт, который мы переживаем со своим супругом, влияет на наш счет в банке любви. Ежедневно мы либо делаем вклады, либо изъятия со своего счета. Когда все идет хорошо, когда мы

любящи и добры, поддерживаем и помогаем нашим супругам, сотни кредитов поступают на наш Эмоциональный Банковский Счет (ЭБС), вызывая в наши супругах ощущение того, что их любят и принимают такими, какие они есть. Когда же все не так хорошо, с ЭБС снимаются средства. Временами со счета снимается очень серьезная сумма, и тогда отношения переживают глубокий кризис. Если негативные чувства продолжают преобладать, супруги могут даже возненавидеть друг друга, тогда каждый поступок, даже самый невинный или неосознанный, может быть воспринят как бессердечный и бездушный.

Давайте рассмотрим некоторые из самых деструктивных привычек, которые опустошают наш ЭБС. Если они повторяются, то могут стать угрозой для самых торжественных брачных обещаний.

### **Деструктивная привычка номер 1: Ворчание**

Один из самых распространенных убийц любви, используемых женщинами (хотя мужчины тоже не исключение), – ворчание. Словарь определяет слово «ворчать» как «досаждать постоянными придирками или жалобами». Мудрый царь Соломон сказал: «Непрестанная капель в дождливый день и сварливая жена – равны; кто хочет скрыть ее, тот хочет скрыть ветер и мать в правой руке своей, дающую знать о себе» (Прит. 27:15,16).

Известный психолог провел детальное исследование тысяч браков и обнаружил, что ворчание – наихудший недостаток жен. Социологический опрос подтвердил этот факт: ворчание главенствует в перечне женских недостатков.

Типичный список придирок женщин может быть таким: он никогда ничего не ремонтирует в доме, никогда не водит меня никуда, не просыпается рано утром, смотрит телевизор допоздна, просыпается слишком рано, не ходит в церковь, бессмысленно тратит деньги, живет не по средствам, не разговаривает со мной, не понимает моих чувств, не обращает внимания на детей, забывает о днях рождения и годовщинах, не бывает дома, никогда не говорит приятных слов (если только ему не хочется секса), слишком скончен по отношению ко мне, слишком спокоен, никогда не убирает за собой одежду, неправильно разговаривает, у него плохие манеры за столом, повторяет одни и те же шутки, слишком кичится собой, ругается при детях, отказывается заниматься физическими упражнениями, слишком много ест, тратит слишком много времени на гольф, не оплачивает счета вовремя, постоянно переключает телеканалы, слишком властный, слишком пассивный, слишком нерешительный. Где же, о, где идеальный мужчина?

Женщины часто считают ворчание или советы проявлением любви. Мужчины так не считают. Женщины должны усвоить один неписанный закон, по которому живут мужчины: **мужчина дает совет другому мужчине только тогда, когда его просят об этом.** Из чувства уважения мужчина

*Возьмите свою жизнь в собственные руки и увидите, что будет. Ужас: некого обвинить!*  
Эрика Джонг



даст возможность своему товарищу самостоятельно решить свои проблемы, если только тот не попросит о помощи.

Одна женщина разозлилась на своего мужа по одной из вышеперечисленных причин. Ненамеренно муж огорчал ее своими манерами и качествами. Например, перед тем, как лечь спать, каждый вечер он спрашивал: «Ты закрыла дверь?» Она всегда отвечала утвердительно: «Да, дорогой. Я только что закрыла дверь». После этого ее муж шел к двери, проверял, действительно ли она закрыта. Жена могла объяснить его поведение только двумя причинами. Либо он думал, что она обманывает его, либо считал, что она неспособна запомнить, закрыла ли дверь. Оба варианта приводили ее в бешенство. Этот сценарий был только примером дюжины других источников конфликта между ними.

Однажды вечером, когда муж вновь пошел проверять, закрыта ли дверь, Господь сказал ей: «Взгляни на своего мужа с положительной стороны».

«Что Ты имеешь в виду, Господи?» – спросила она. Господь ответил: «Я создал твоего мужа таким, чтобы он проверял дверь. Он человек, который внимателен к каждой детали. Именно поэтому он такой хороший бухгалтер. Он может проверить целый ряд чисел и моментально выявить ошибку, которую другие не заметили бы. Я дал ему эту способность управления бухгалтерскими процедурами. Да, Я создал твоего мужа таким и хочу, чтобы ты приняла его таким».

Лично мне Господь не говорил таких слов и таким образом – хотя часто мне хотелось, чтобы Он сделал это и пробудил меня немного раньше, – но моя история была почти так же драматична. В моем случае Он говорил со мной через

книгу. Посыпает ли Господь вам сейчас весть? Прислушаетесь ли вы к ней? Готовы ли вы к необходимым переменам, чтобы стать более терпимым и принимающим человеком?

### ***Деструктивная привычка номер 2: Вспышки гнева***

Вспышки гнева – это нечто большее, чем попытки наказать наших супругов за какой-то проступок. В порыве гнева мы пытаемся «преподать» другому человеку урок, высказывая ему что-то обидное. У каждого из нас есть личный арсенал оружия, к которому мы обращаемся всякий раз, когда возникает такая потребность. Это оружие может принимать форму крика, оскорблений, критицизма или саркастических замечаний. Некоторые пары обращаются к ругательствам, взаимным побоям, швырянию предметов друг в друга или вырыванию волос. Но какие бы формы ни принимали эти поступки, они серьезно истощают ЭБС. Каждый из нас обладает способностью ранить своего супруга глубже, чем кто-либо другой. Наш гнев чрезвычайно ранит наших супругов.

Вы можете считать свой гнев уместным в ответ на поступок вашего супруга и верить, что он спровоцировал вас. Но хотя иногда гнев может быть оправдан, все же в подавляющем большинстве случаев он принимает уродливые формы и обычно создает еще больше проблем. Даже если гнев решает сиюминутную проблему, вероятнее всего, он породит еще больше проблем в будущем. Чем больше вы разгневаны, тем более безобразные вещи проявятся наружу в порыве гнева и тем более разрушительными для взаимоотношений будут последствия. Проявления гнева не

только ранят супруга, на которого они непосредственно направлены, но также зачастую выставляют разгневанного супруга не с наилучшей стороны.

Мужчины обычно более устойчивы к взрывам гнева, чем женщины. Женщины же более эмоциональны и чувствительны. Но женщин не только легче ранить гневными словами, им требуется больше времени, чтобы оправиться после ссоры.

Существуют способы контролирования подобных вспышек гнева. В следующей главе, посвященной общению, я объясню, как дать выход чувствам, не раня при этом, не угрожая и не унижая своего супруга. Простой навык общения, приправленный «я-утверждениями», может преобразить брак, изрешетченный вспышками гнева. Если припадки гнева проявляются в вашем браке хотя бы иногда, они должны быть немедленно искоренены, если вы хотите иметь здоровые романтические взаимоотношения.

### *Деструктивная привычка номер 3: Критицизм*

Если вы хотите, чтобы ваш брак закончился разводом, критикуйте своего супруга. Это рекомендация консультантов по вопросам брака и всех других экспертов, выведенная на основе последних исследований. Исследования показывают, что в браках с высокой вероятностью развода обычно наблюдаются некоторые или все четыре модели поведения, а критицизм возглавляет этот перечень. Остальные, следующие в близкой последовательности, – презрение, оборонительная позиция и отчуждение. Психолог Джон Готтман и другие уважаемые исследователи в этой области обнаружили, что перечисленные четыре модели являются сильнейшими

факторами, указывающими на будущий развод.

Прочность или наоборот шаткость брака обуславливаются не количеством симпатии, понимания, любви, поддержки илиуважения, а количеством «зингеров» [от английского слова zing – оживление, энергия], т.е. негативных моделей поведения, вероятность проявления которых возрастает со временем. По словам другого исследователя, Говарда Маркмана, профессора психологии в Университете Денвера, один «зингер» нейтрализует 20 позитивных поступков. Гнев сам по себе не является настолько разрушительным для брака, если он не смешан с критицизмом, презрением и оборонительной позицией.

Постоянный критицизм или презрение со стороны кого-либо из супругов вероятнее всего приведет к проблемам в браке и разводу, потому что в действие запускается порочный круг. Жена критикует или обвиняет своего мужа; муж начинает защищаться и либо уходит от обсуждений, либо защищает себя ответным нападением. В результате начинается деструктивная ссора, которая может закончиться словесной битвой или физическим насилием. Это приводит к тому, что специалисты называют «наводнением», когда супругов настолько захватывают негативные эмоции, что их ЭБС истощается до предела, и даже резервные

*Каждый  
кусочек кри-  
тики полу-  
жите между  
двумя слоями  
похвалы.*



фонды исчерпаны. Как только это происходит, дальнейшие обсуждения бесполезны и супругам необходимо время, чтобы успокоиться. В этом случае, вероятнее всего, потребуется вмешательство третьей стороны, чтобы помочь супругам выйти с порочного круга.

#### ***Деструктивная привычка номер 4: Раздражение***

По какой-то неведомой причине женщин чаще раздражают их мужья, чем мужчин их жены. Как-то на вечеринке один комик сострил: «Женщины всегда выходят замуж за мужчину в надежде, что он изменится. Мужчины женятся на женщине в надежде, что она никогда не изменится». И в этом есть доля истины. Похоже, что женщины вступают в отношения с мужчиной с мыслью: «Мне нравится в нем кое-что, но когда я выйду за него замуж, вы его не узнаете».

Мужчины обычно вступают в отношения с женщиной с мыслью: «Рядом с этой женщиной я чувствую себя королем. Она такая замечательная. Я надеюсь, она никогда не изменится. Я хочу всегда чувствовать себя так рядом с ней». Именно это чувство подталкивает его к браку. Он хочет оставаться ее героем на всю жизнь. Но как только жена концентрирует свое внимание на недостатках и пытается изменить своего мужа, любовь начинает умирать.

Независимо от того, идет ли эта тенденция от мужчины или от женщины, она оказывает отрицательное влияние на брак. В результате из ЭБС супругов происходит изъятие средств. Как только все резервы использованы, неоткуда будет черпать.

Одну женщину раздражали некоторые особенности ее мужа: плохая осанка, поведение за столом, тон голоса и

манера одеваться. Ни одно из этих качеств или манер не было нарочно спровоцировано с целью раздражать ее и ни одно из них не было само по себе «плохим». Все это было невинной стороной его личности. Другая женщина с другими особенностями характера могла бы и вовсе не заметить этих качеств, а наоборот была бы рада иметь такого мужа, как он.

Я посоветовала этой женщине быть более терпимой и принимающей; а мужу посоветовала следить за привычками, которые так раздражали его жену. Вместо того чтобы пойти на уступки, он попытался убедить меня в том, что имеет право делать то, что хочет. А если его жене что-то не нравится, она должна «смириться». «Ей нужно быть более терпимой», – возражал он. Когда нас раздражает чье-то поведение, мы считаем этого человека эгоистом, бездушным и невнимательным. Но когда наше поведение раздражает кого-то, мы настаиваем на своем праве поступать так, как хотим, в то время как другой человек должен принимать нас такими, какие мы есть.

У Джорджа и Джин была другая проблема. Джин раздражали в Джордже не столько его личные качества, сколько его времяпрепровождение. Когда они встречались, он всегда выбирал то, чем они будут заниматься. Либо она присоединится к его выбору, либо он пойдет без нее. В первые годы их брака он играл в теннис с друзьями, ходил на спортивные мероприятия или смотрел спортивные передачи по телевизору. Хотя Джин пыталась присоединиться к нему в его увлечениях, вскоре она начала уставать от такого постоянства. Во время вечернего футбольного матча в понедельник она ушла смотреть другую телепередачу по

другому телевизору. Во время игр в бейсбол она, дабы заняться чем-то, записывала все удары и промахи на специальном листе. Джордж знал, что Джин не нравятся его занятия, но он продолжал в том же духе. Хотя он не намеренно ранил Джин своим поведением, все же это отразилось на их отношениях.

В увлечении спортом нет ничего плохого, но если это раздражает вашего супруга, стоит задуматься о цене, которую, возможно, придется заплатить. Джордж пытался доказать: если Джин не нравится спорт – это ее проблема. На самом деле это была их проблема. Джорджу необходимо было принять на себя ответственность за то, каким образом его поведение влияло на жену. Ему потребовалось некоторое время, чтобы понять, по какому принципу действует любовь. Вначале он положил значительный депозит на их ЭБС, чтобы Джин чувствовала себя любимой и довлеворенной. Но его постоянное равнодушие к ее протестам исчерпало весь резерв. На их счету остался нулевой баланс. Как только он понял взаимосвязь между его поведением, ее чувствами и влиянием этого всего на ее любовь к нему, он согласился заниматься чем-то одним, что нравилось обоим, и ограничить свое увлечение другими видами спорта.

Некоторые консультанты по вопросам брака советуют парам никогда не планировать никакого занятия, которое не находит восторженной поддержки другого супруга. Восторженная поддержка не подразумевает слезы, мольбы или упрашивание одного из супружеских поехать порыбачить или съездить на море, пока другой супруг больше не сможет сопротивляться и сдастся. Это не «восторженная поддержка».

Привычка раздражаться влияет на брак во многом так же, как и другие негативные привычки, – огромными изъятиями с ЭБС. Женщины! Ваше стремление изменить своего мужа особенно раздражает его.

Многим женщинам чрезвычайно сложно осознать это. В некоторых случаях складывается такое впечатление, будто какая-то неведомая сила побуждает женщину указать своему мужу на его ошибки или изменить его поведение. Это естественная реакция женщины – желание перемен в их отношениях и стремление к улучшению. Даже если отношения уже достаточно хороши, часто женщина увидит способ, как сделать их еще лучше, если только ее супруг сделает то и то. Хотя жена любит своего мужа преданной любовью и считает его «замечательным», она все же склонна «менять» его в лучшую сторону.

Когда женщина разрабатывает свой план по усовершенствованию мужа, она движима любовью. Но ее супруг воспринимает это не как проявление любви, а как отвержение и манипулирование им. В результате сопротивление становится главной реакцией мужчины на подобный недостаток принятия со стороны жены.





## Глава 6

# *Влияние деструктивных привычек на взаимоотношения*



авайте рассмотрим, как деструктивные привычки, такие, например, как ворчание, вспышки гнева, критицизм и раздражение влияют на брак.

### ***Деструктивные привычки создают напряжение***

Предположим, ваш супруг постоянно повторяет раздражающие вас поступки, и вы уже готовы взорваться от недовольства. Вы сказали об этом своему супругу один раз или два. В ответ – никакой реакции. Вы повторяете ему об этом еще раз. Он говорит, чтобы вы «прекратили ворчать». Но это сводит вас с ума. Вы пытаетесь не обращать внимания на его поведение, но оно настолько неприятно вам, что вы

### ***Влияние деструктивных привычек на взаимоотношения***

не можете не говорить об этом снова и снова. Что, вероятнее всего, произойдет?

Хотя вы считаете свои намерения благими, деструктивные привычки создают атмосферу напряжения в доме. Вначале ваш супруг может занять оборонительную позицию или бросить обвинение в ответ: «Я не делаю этого... А знаешь, ты сама такая...» или что-то в этом духе. Жена может недовольно надуть губы, впасть в депрессию, объявить бойкот. Муж может объявить открытую войну. Жена может отдалиться от мужа. В конце концов, между ними остается очень мало общего. Супруги могут жить под одной крышей, однако редко разговаривать о чем-то значительном. Поскольку принятие – это основная потребность человека, каждый рано или поздно может начать поиски восполнения этой потребности вне брачных отношений. Он может окунуться с головой в карьерный рост, игру в гольф, Интернет. Она может проводить больше времени со своими подругами, в церкви, магазинах. Все эти занятия могут быть законными и разумными, но используемыми, прежде всего, для того, чтобы избежать неприятной атмосферы в доме. Более того, на этом этапе закладывается основание для третьей стороны, вступающей в роль «восполнителя» неудовлетворенных потребностей. Каждый из супругов может легко оказаться в состоянии прелюбодеяния, в котором потребности принятия и одобрения зачастую удовлетворяются.

Дети также страдают от напряжения в доме. Хотя они могут не слышать или не понимать произносимых слов, напряженная, исполненная критики атмосфера, тягостная тишина и глубокая боль служат печальным свидетельством того, что

в доме не все ладно. Поскольку безопасность их дома нарушена, они становятся беспокойными и взволнованными.

### **Деструктивные привычки убивают любовь**

Невозможно испытывать нежную любовь к человеку, который критикует вас или высказывает свое неодобрение по поводу того, что ему не нравится. Как только эти негативные эмоции выражены словами, чувства любви начинают угасать. Вы, возможно, даже не пожелаете находиться в одной комнате с человеком, который раскритиковал вас, не говоря уже о том, чтобы прикасаться к нему. А мысль о сексуальных отношениях в эти моменты даже не приходит в голову. Один мужчина рассказал мне однажды, что его жена столько лет бранила его, критиковала все, что бы он ни говорил или делал, унижала его мужское достоинство сотнями незаметных способов, что у него исчезло всякое сексуальное влечение к ней. Он испытывал сексуальные желания ко множеству других женщин, но чувства к жене были мертвы без всякой надежды на воскрешение.



**Если бы мужчина имел мудрость относиться к своей жене, как к безукоризненно воспитанной женщине, она никогда не превратилась бы в ворчуны.**

Мужчине сложно полюбить ворчливую женщину. Ее ворчание вызывает в нем воспоминания о детстве, когда мама напоминала ему: «надеть галоши, застегнуть пальто, вытереть нос и не разговаривать с полным ртом». Психиатр

### **Влияние деструктивных привычек на взаимоотношения**

однажды спросил жену, которая любила критиковать: «Если вы постоянно унижаете своего мужа, как можете ожидать, что он будет любить вас? Если он хочет узнать, что с ним не в порядке, пусть пойдет к консультанту и возненавидит его за то, что тот скажет ему правду. Зачем вам провоцировать своего мужа ненавидеть вас?»

Критика также разрушает нежные чувства жены по отношению к мужу. Под натиском критики и придирок она станет подавленной, разочарованной и ожесточенной. У нее может не хватить сил и энергии, чтобы успевать на работе, заниматься домашними делами, воспитанием детей, приготовлением еды, если все, что она получает взамен своих стараний, – одна сплошная критика, – она либо отдалится от своего мужа и будет искать облегчения в романе на стороне, либо ожесточится и начнет ворчать и критиковать в ответ. Каждый раз, критикуя своего супруга, вы подвергаете опасности ваши любовные взаимоотношения. Иногда супруг может даже попросить, чтобы кто-то другой оценил его, как, например, в случае с пастором и его женой. Когда он говорит проповедь, то просит жену дать ему оценку. Жена, которая пытается давать пусты даже «ценные советы», рискует испортить отношения с мужем. Всякое негативное замечание лишает взаимоотношения определенной доли близости. Возлюбленные не должны становиться критиками друг друга.

### **Деструктивные привычки заставляют защищаться**

Быть принятым таким, каким он является, – базовая потребность человека, и она идеально восполняется тогда,

когда мы женимся или выходим замуж. Но когда мы сталкиваемся с порицанием и неприятием себя нашими любимыми, это ранит нашу самооценку и вызывает сопротивление. Первая линия защиты от нападения может быть контрнападение. Или же защитная реакция может проявиться в склонности, упрямстве, нежелании взаимодействовать, неприязни, молчании, отчуждении и других актах враждебности. Чем больше один супруг ворчит, жалуется или критикует, тем больше увеличивается сопротивление другого. Непринятый человек может даже проводить время вне дома в объятиях другого, который принимает его и любит таким, каким он есть.

### ***Деструктивные привычки не производят перемен***

После лекции о принятии я разговаривала с женщиной, которая призналась в том, что пыталась изменить своего мужа в течение 35 лет. Она посвящала своему проекту два дня еженедельно. Ее План по Усовершенствованию Мужа провалился, и теперь она чувствовала себя одинокой, уставшей и ожесточенной. Она оплакивала те 35 лет, которые потратила на бесполезные усилия.

Еще одна женщина, посещавшая семинар, рассказала, как записывала недостатки своего мужа на обратной стороне календаря. Да, она исписала 12 чистых страниц его недостатками. И что же получила взамен? Не только муж оставил ее, но даже сын настолько устал от ее постоянных придирок и критических замечаний, что тоже ушел из дома. Ни один из них не изменился. Вскоре после ухода муж оказался в больнице в тяжелом состоянии. Это

столкновение со смертью заставило женщину по-новому взглянуть на своего мужа и оценить его по достоинству. После периода исследования своей души и истинного обращения, она изменила свое поведение. Муж и сын вернулись домой – семья была восстановлена.

Поразмыслив над проблемами, вызванными попытками изменить поведение супруга – напряженная атмосфера в доме, влияние на общение супружеской пары, а также на детей, – зададимся вопросом: «А стоит ли оно того?» Неужели изменение супруга ради того, чтобы он соответствовал вашим представлениям, более важно, чем развитие доверительных отношений и воспитание эмоционально здоровых детей?

Апостол Павел в Гал. 5:15 предупреждает нас: «Если же друг друга угрязаете и съедаете, берегитесь, чтобы вы не были истреблены друг другом».

### ***Еще одна сторона проблемы – вы!***

Почему вы пытались изменить своего супруга? Почему я пыталась изменить Гарри? Во-первых, чтобы он мог стать более совершенным человеком. Во-вторых (хотя я ненавижу признавать), если бы мой муж изменился, я бы извлекла пользу из его улучшенного поведения, более приемлемых личных качеств и более позитивного отношения. Возможно, вы тоже, с помощью женской интуиции или мужской логики, обнаружили в жизни своего супруга стороны, которые нуждаются в улучшении, дабы вы почувствовали себя счастливее. Возможно, вы убедили себя в том, что пытаетесь помочь своему спутнику победить его слабости и деструктивные привычки и стать более приятным человеком для его же блага.

С внешней стороны это звучит оправданно и, возможно, даже благородно, однако в этом случае нарушается основной христианский принцип. Суть христианской вести заключается в том, что мы изменили себя, а не другого человека. Тем, кто чувствует побуждение усовершенствовать ближнего, Иисус советует: «Вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучек из глаза брата твоего» (Матф. 7:5).

За критикой, а также за всеми попытками преобразовать другого человека, скрывается коварный мотив. Мы унижаем других для того, чтобы скрыть собственное чувство неполноценности. Занижая ценность и достоинство других, мы пытаемся поддержать собственную шаткую самооценку.

Унижение и критика других доказывают лишь то, что мы не имеем личного самоуважения. Человек, который знает источник здоровой самооценки, понимает, что люди, критикующие других, прежде всего сами страдают от проблем заниженной самооценки. Каждый раз, критикуя кого-то, мы ставим его в униженное положение. Это автоматически заставляет его защищаться и отдаляться от нас.

Когда мы избираем христианский образ жизни, в нашем отношении и поведении должно кое-что измениться. Мы должны стать более принимающими по отношению к нашим супругам. Поскольку мы полностью принимаем Божье прощение и принятие по отношению к нашим личным особенностям и несовершенствам, то должны быть готовы проявлять подобное отношение к другим. Бог полностью принимает нас, со всеми нашими несовершенствами, недостатками, падениями и испорченностью. Он принимает нас

такими, какие мы есть,— грешниками. Нам нет нужды доказывать Ему свою значимость. Почему же мы требуем большего от наших супругов? Поскольку Христос является нашим примером во всем, осознание того, что Он принимает нас со всеми нашими несовершенствами, должно освободить нас и сделать более терпимыми по отношению к другим. И как только эта истина утвердится в нас, мы будем способны больше ценить самих себя, а также наших супругов.

### ***Как указать на ошибки (если это необходимо)***

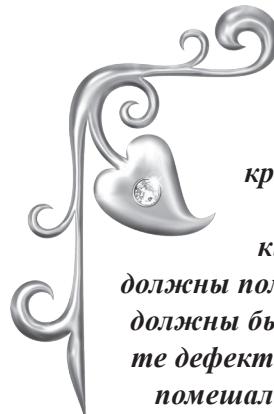
Ни от мужа, ни от жены не требуется, чтобы они сидели сложа руки, в то время как супруг бестактно обижает их или других людей своими деструктивными привычками или неприемлемым поведением. Иногда бывает необходимо указать на такое поведение, а также на ошибки супруга, и вы можете оказаться единственным человеком, который может сделать это. Как вы будете это делать? Очень осторожно! Между прочим, диковинки именно так занимаются любовью.

*Узнайте, как далеко вы можете зайти.* Предположим, ваш супруг отказывается пристегивать ремень безопасности в автомобиле. Очень приятным, вежливым голосом, без всякого раздражения, напомните ему пристегнуть ремень. Вы замечаете, что он противится даже мягкому напоминанию. Тогда оставьте его в покое. Ваш муж должен решить самостоятельно, пристегивать ему ремень или нет, даже рискуя своей жизнью! Каждый раз, когда вы предлагаете пристегнуть ремень, он считает это навязыванием ему ваших ценностей.

Каждый раз, когда вы думаете, что ваш супруг совершает ошибку, едкие замечания, неуважительные комментарии или намеки не исправят его. Гораздо более эффективный метод – понять, почему ваш супруг не желает пристегиваться, и в духе взаимного уважения обсудить решение этой проблемы, которое учитывало бы также ваши эмоциональные реакции. В этом случае «Я» – утверждение станет эффективным методом выражения своим чувств: «Мне на самом деле становится страшно, когда ты не пристегиваешься, ведь если мы когда-нибудь попадем в аварию, ты можешь быть серьезно ранен». Здесь нет никакого обвинения, осуждения или унижения. Вы просто выражаете свои чувства относительно возможного исхода происшествия.

Если вы закричите: «Ты глупо поступаешь, не пристегаясь!» – это не только неэффективный метод убедить своего супруга пристегнуться, но также источник крупного «расхода» с вашего ЭБС.

Когда некоторые жены критикуют своих мужей даже самым безобидным образом, это сигнализирует о начале войны. Другие могут предложить дальний совет, и он будет воспринят должным образом. Каждый из нас должен знать рамки, насколько далеко мы можем зайти с нашим супругом. Изучите зоны



*Перед тем как начать критиковать недостатки жены, вы должны помнить: это должны быть именно те дефекты, которые помешали ей выйти замуж за кого-то лучшего, чем тот, за кого она вышла.*

чувствительности, которые могут спровоцировать начало «Второй мировой войны», а также разницу между провоцированием гнева и обсуждением проблемы. Некоторые из нас могли бы извлечь пользу, научившись высказывать супругам конструктивные замечания в малых дозах.

*Выбирайте время.* Комики, политики и любящие супруги хорошо знают о важности правильно выбранного времени. Возможно, вы имеете полное право выразить свое недовольство, но ваше время истекло. Время для сна и принятия пищи – это то время, когда необходимо избегать конфликта. Такие факторы, как усталость, голод и эмоциональный стресс, снижают умственную активность и повышают раздражительность. Возможно, лучшим вариантом будет подождать, пока инцидент не «отойдет» на некоторое расстояние, ибо зачастую оба супруга находятся слишком близко от ситуации, чтобы рассмотреть ее четко. Когда оба супруга в расстроенных чувствах, пытаться решить проблему бессмысленно и неэффективно. «Вначале выжди время, чтобы остыть и посмотреть на проблему со стороны», – это очень хороший совет. Позволив остыть сиюминутным эмоциям, вы приобретете мудрость и трезвый взгляд на вещи. Просите человека исправить свои пути тогда, когда он или она могут что-то изменить.

*Следите за своим поведением и тоном голоса.* Разговаривая со своим супругом, мы можем играть одну из трех ролей: родителя, взрослого или ребенка. Многие люди говорили мне, что не могут переносить оскорбительного тона, которым супруги разговаривают с ними. Однажды я консультировала молодую пару, посетившую мой семинар.

Хотя они были женаты всего шесть недель, их брак уже переживал серьезные трудности, потому что жена имела тенденцию брать на себя роль матери. Она не только будила своего мужа по утрам, но также выкладывала перед ним одежду, причесывала волосы, готовила обед на работу и провожала до двери. Когда он возвращался домой, она снова четко руководила его временем, говорила ему, что делать, а чего не делать, пока они не ложились спать. Услышав ее версию истории, я попросила его рассказать свою версию. Он начал предложение, а она обрывала его. Я спрашивала снова, а она снова перебивала и поправляла его. Несмотря на мои просьбы дать ему возможность высказаться, она постоянно перебивала, заявляя, что он говорит неправду или не понимает, что говорит. Я вынуждена была попросить жену выйти из комнаты, чтобы услышать историю ее мужа.

Когда мы остались наедине, я спросила, понимает ли он, какие роли играет каждый из них. Он ответил без колебаний: «Она – мать, а я – сын». Затем добавил с горечью в голосе: «А заниматься сексом со своей «матерью» очень сложно». В 26 лет он был на пике сексуальной активности, однако роли, которые выполнял каждый из них, и манера их общения друг с другом разрушали их сексуальную жизнь.

Не разговаривайте со своим супругом, как родитель, наказывающий ребенка за плохое поведение. Супруги должны всегда говорить друг с другом на равных, как взрослый со взрослым. Даже если ваш супруг разговаривает с вами, как родитель, вам не обязательно выполнять

роль ребенка. Вы все равно можете отвечать как взрослый.

Одно должно утешать тех, кто находит привычки, поведение и недостатки своих супругов практически невыносимыми, особенно когда они проявляются на людях: *окружающие обычно намного более терпимы к особенностям наших супругов, чем мы сами*. В конце концов, им не жить с этими недостатками. Одно осознание этого должно освободить нас от большого желания преобразовать наших супругов.

Мужья и жены в высокоэффективных браках должны чувствовать себя свободно, обсуждая все, что их беспокоит, но это никогда не должно принимать форму прямого нападения. Самый верный путь ослабить чувства – сказать кому-то, что с ним не так. Ничто не разрушает ЭБС так быстро, как постоянно текущий поток указаний на недостатки. Чтобы ощущать себя любимыми, мы должны чувствовать понимание, а не критику или осуждение.

Более того, вы можете попытаться указать на ошибки супруга только тогда, когда заслужили это право. Вначале вы должны продемонстрировать свое неизменное уважение к супругу как личности. Поскольку даже конструктивная критика действует разрушительно на самооценку, «советы» можно преподносить только в атмосфере любви, доброжелательности и уважения. Только в этом случае вы имеете право обсуждать щекотливую тему с супругом, помня, что у него также могут быть некоторые претензии по отношению к вам.





## Глава 7

# Как стать более принимающим человеком

(если вы действительно хотите им стать)



режде чем вы настроитесь на режим изменения себя или своего супруга, проверьте свою позицию. Следующие рекомендации помогут вам уравновесить свое восприятие того, что необходимо принять, а что необходимо изменить в ваших отношениях.

### Что принять, что изменить

#### 1. Отделите поступок от человека, совершившего его.

Принимать не всегда означает «одобрять». Но даже неприемлемые поведение и ситуацию можно рассматривать без открытой враждебности. В браке нам придется

### Влияние деструктивных привычек на взаимоотношения

столкнуться с множеством различий, с которыми необходимо научиться жить, даже если они нам не нравятся. Будь то проблема расторопности, манеры говорить или личных предпочтений любого рода, с помощью молитвы и практики мы сможем научиться повышать уровень толерантности и принимать базовые различия, отделяя поступок от человека, совершившего его.

Однако с человеческой точки зрения невозможно принимать все в наших супругах. Некоторые поступки и привычки, такие как алкоголизм, курение, азартные игры, сквернословие, лень, нечестность, вульгарность всегда будут неприемлемыми. Но способность отделять поступок от совершившего его является решающей. Если ваш ребенок рисует на стене, плохим является этот поступок, а не ребенок. Таким же образом супруги должны осознавать: несмотря на то, что не все их поступки достойны похвалы, их любят и принимают.

Тяжело поступать по-христиански, когда к нам относятся несправедливо, но Бог желает, чтобы мы любили даже тогда, когда нас не любят в ответ. Мы должны попытаться воспринимать неприемлемые поступки и особенности характера так же, как их воспринимает Бог. Он ненавидит грех в нас, но любит нас, грешников, безграничной вечной любовью. Мы можем стремиться выработать в себе такое богоподобное качество.

2. Рассматривайте личностные особенности супруга как дополняющие ваши собственные. Мне сложнее всего принять в муже его абсолютную неспособность организовать свое время. Он может «быстро сбегать» в магазин, а

потом слишком долго возвращаться обратно, так что за это время я смогла бы подать на развод на основании того, что меня оставил муж! Он может забежать к соседям, чтобы одолжить какой-то инструмент, и не возвращаться домой часами. Он может опоздать на ужин даже после того, как только что позвонил мне и сказал, что он уже подъезжает к дому.

Но я пришла к осознанию того, что время для него значит нечто иное, чем для меня. В моей семье «экспертов по эффективности» нам едва ли удавалось принять ванную между поездками, и потому с самого рождения я была приучена использовать каждую минуту.

Я и Гарри – классический пример «гармонии различий» в браке. Учитывая наши радикальные различия, мы легко могли бы свести друг друга с ума, что иногда и делали. Но существует гораздо лучшая альтернатива. Мы выбираем путь признания ценности того, как каждая из наших сильных сторон уравновешивает ее недостаток в другом. Хотя мне потребовалось некоторое время для этого, но я научилась ценить спокойный и беззаботный характер Гарри, зачастую дающий мне возможность насладиться приятными сиюминутными неожиданностями, которых я иногда просто не замечаю в гонке за продуктивностью.

Мой «продуктивный» темперамент ни в коем случае не лучше его беззаботности. Зачем я должна лепить Гарри по своему образу и подобию, если вся его система настроена работать в другом режиме и на другой скорости? Посредством принятия я наконец-то поняла, что другой не значит неправильный. Это позволило мне принять его более разуменные, спокойные манеры как свойство, дополняющее

мое напряженное стремление к высокой эффективности. Некоторые жизненные достижения невозможno измерить показателями продуктивности.

Я и Гарри на самом деле прекрасно взаимно дополняем друг друга: Гарри необходимо, чтобы я немного подталкивала его вперед, а я нуждаюсь в том, чтобы он иногда замедлял мой темп. Мы более полноценны как пара благодаря различиям, которые привносим в наши отношения.

Одна из наибольших ошибок – попытаться воссоздать супруга по своему собственному образу. Вам никогда не удастся подобный эксперимент, вместо этого вы настроите супруга против себя. Но если вы воспринимаете различия между вами как взаимодополняющие друг друга, это сгладит острые углы. Вы начнете ценить личность своего супруга, а не отвергать ее.

Если вы смотрите на супруга, как на человека, которого невозможно принять и который обладает массой отрицательных качеств, возможно, вы так никогда и не увидите изобилие присущих ему положительных особенностей просто потому, что не ищете их. Если же решите изменить перспективу и замечать в супруге только все наилучшее, вам удастся сделать и это. Ведь мы признаем, что наши друзья имеют свои отличительные особенности и слабости, и все же уважаем и ценим их. То же самое должно касаться брака.

3. *Произносите вслух слова принятия.* Большинство из нас считает, что принятие – это такое отношение, которое невозможно выразить словами. Поскольку вы любите своего супруга, то склонны считать: он автоматически знает и

понимает, что вы принимаете его. Хотя принятие берет начало в наших мыслях и нашем видении супруга, оно также должно проявляться в наших действиях и словах.

Принятие необходимо озвучивать. Говорите своему супругу, что принимаете и любите его таким, какой он есть.

Одна из самых приятных фраз: «Ты мне нравишься таким, какой ты есть». Другие хорошие фразы принятия: «Ты прекрасный человек (а затем назовите качество, которое вам нравится в супруге)» или «Мне нравится, как ты делаешь это», «Ты именно тот, о ком я мечтала и кого ждала». Назовите отдельные качества, которыми ваш супруг оправдал ваши надежды и мечты.

Подобная вербальная демонстрация принятия является необходимой составляющей повседневной жизни, когда все идет гладко и хорошо, но она тем более необходима, когда ваш супруг причиняет вам огорчения. В такие моменты ему необходимо слышать выразительные слова принятия – не только за то, что он сделал, но также за то, кем является.

Возможно, наилучшие слова, которые вы можете сказать своему супругу (кроме: «Я люблю тебя»), – «Ты нравишься мне таким, какой ты есть».

Вначале вам может показаться сложным выразить свое принятие словами, потому что ваши слова могут прозвучать неискренне. Но пока вы все еще находитесь

*Вся сложность брака состоит в том, что мы влюбляемся в личность, а жить вынуждены с характером.*  
Питер Дервис



на этапе становления, высказывание принятия вслух является важной составляющей в практике принятия. Вместо того чтобы обойти этот этап и не чувствовать дискомфорта, поступите принципиально, понимая, что это восполнит потребность близкого вам человека. Вашему супругу необходимо услышать это от вас, особенно если ваши отношения уже пострадали от деструктивных привычек. В конце концов, вы увидите: чем больше выражаете принятие вслух, тем увереннее приближаетесь к полному принятию.

*4. Привносите юмор в раздражающие ситуации.* Это может показаться нелепым при обсуждении такой серьезной темы, как принятие. Но важность и уместность юмора, когда вы пытаетесь преодолеть раздражающие вас недостатки, невозможно переоценить. Способность посмеяться над собой вместе со своим супругом поможет снять напряжение в браке больше, чем что-либо другое. Смех – это чудесное тонизирующее средство для разрешения проблем.

Чарли Шедд заметил: когда пара учится смеяться и переводить в шутку недостатки и ошибки, в доме происходят чудесные метаморфозы. «Небеса имеют специальные очистительные бригады, – пишет он, – которые реагируют на подобные сигналы. Они появляются как раз в тот момент, чтобы вынести разбитые осколки и оживить брак свежей струей».

В следующий раз, когда ваш супруг сделает нечто, от чего вы готовы лезть на стену, сделайте шутливое замечание на этот счет и смеяйтесь вместе с ним до упаду. Раздражающим недостаткам можно придать комическую сторону. Смех уменьшает боль и смягчает раздражение.

5. Вспомните первые романтические чувства, которые вы питали друг к другу. Ежедневные неприятности и досады иногда заставляют нас потерять из виду то, как мы смотрели друг на друга до брака. Вот почему так важно вспоминать первоначальные чувства, которые мы питали друг к другу в период свиданий. Без сомнения, те чувства были усилены и преувеличены влюбленностью и страстью; тем не менее, они содержали стержень эмоциональной истины и любви.

Чтобы возродить это чувство опять, запланируйте вечер у камина и посмотрите старые фотографии, послушайте музыку, которая так много значила для вас тогда, или посетите то место, где вы встречались. Воспоминания обо всем этом помогут вам возродить тайну, эмоции и радость, которые вы испытывали, когда впервые открывали для себя друг друга.

Рассказывают историю об одном французском писателе, который сидел за столом и окунал булочку в чай. Знакомый аромат вызвал поток воспоминаний о кухне его матери. В результате он написал воспоминания на 1000 страниц о своем детстве, которые стали литературной классикой. Таким же образом вы можете вспомнить, как однажды смотрели на своего супруга глазами романтической любви. Это не ложь и не отвержение. Это вопрос регулирования вашего восприятия.

### ***Избавьтесь от собственных плохих привычек***

А теперь давайте посмотрим и на другую сторону медали. Случалось ли когда-нибудь, что ваши привычки и

поступки так же раздражали вашего супруга, как его привычки – вас?

Обычно существует тенденция обращать внимание на недостатки наших супругов, вместо того чтобы согласиться, что и у нас могут быть некоторые недостатки, которые так же неприятны. Если вы хотите проверить эту теорию, попросите своего супруга перечислить те качества и привычки, которые он хотел бы изменить в вас. (Лучше всего ограничьте его тремя пунктами, иначе он может исписать весь лист бумаги!)

Любой поступок, вызывающий в вашем супруге неприятие, подвергает брак риску. Раздражающие привычки, недостатки, плохие манеры разрушают романтическую любовь. Один случай – уже плохо, но когда это повторяется снова и снова, ваши отношения переживают серьезную травму. Плохая привычка подобна дырявой крыше. Если ее не починить, она будет портиться все больше и больше, пока не осиплется штукатурка и не разрушится потолок.

Исследования показывают, что мужчины менее склонны меняться, чем женщины. Вероятно, многие из них считают, что подобные перемены угрожают их мужественности. Однако женщины зачастую тоже видят в изменениях угрозу их чувству идентичности. Но вместо того чтобы воспринимать перемену как угрозу, посмотрите на управление своими личными недостатками как на простой способ выражения заботы и любви. Если вы хотите жить спокойно и мирно со своим супругом, которого любите и хотите сделать счастливым, ради его чувств стоит пойти на некоторые компромиссы.

Если супруги готовы к переменам, я обычно прошу одного или обоих супругов подписать соглашение о том, что в будущем они будут поступать более разумно. Соглашение может выглядеть таким образом:

*Я признаю, что мое поведение вызывает в супруге неприятные эмоции и причиняет ему боль. Я обязуюсь контролировать свои поступки и недостатки, чтобы сохранить нашу любовь и защитить будущее нашего брака.*

Подпись мужа

Подпись жены

Дата

Даже если один из супругов не желает работать над отношениями или производить перемены, второй супруг может изменить собственные привычки. Часто перемены становятся настолько значительными, что «пассивный» супруг присоединяется к «активному» в работе над отношениями.

### **Изменение себя**

Сенди чувствовала себя очень несчастной, потому что ее муж постоянно отпускал пренебрежительные замечания в ее адрес. Он был добродушным человеком, но его сарказм причинял ей боль. Сенди просила его не делать этого. Он извинялся, но продолжал в том же духе. Что бы она ни говорила, ничего не менялось.

Консультант Сенди посоветовал ей в следующий раз, когда муж сделаетsarкастическое замечание, достать

записную книжку, посмотреть на часы, отметить время и записать то, что он сказал. В первый раз, когда Сенди сделала это, муж спросил, что она делает. Консультант предупредил, что в ее ответе не должно быть никаких колкостей или упреков. Она ответила без тени злобы в голосе: «Иногда ты говоришь очень ценные вещи. Наши отношения настолько важны для меня, что я хочу записывать твои выражения».

Сначала он извинялся или смеялся и говорил: «Это все твои советники учат тебя?» Но Сенди отказывалась обсуждать то, что она делает. Она не злилась, ничего не объясняла, не спорила. (Ей потребовалось немало усилий для этого!)

В течение второй недели эксперимента не было никаких инцидентов. Но на третью неделю он плавно перешел вsarкастический режим. Когда он сделал это, она просто потянулась за своей записной книжкой без всяких комментариев. На четвертую и пятую неделю снова ничего не происходило. Затем однажды он снова начал было что-то говорить, потом остановился и извинился.

Муж Сенди выработал в себе дурную привычку, которую вряд ли даже осознавал. Сенди просто повысила уровень самосознания своего мужа, создав специфическую ситуацию. Фактически, она меняла сложившуюся ситуацию посредством изменения своих собственных реакций.

Эйлин столкнулась с другой типичной проблемой. Она жаловалась на то, что ее муж недостаточно с ней разговаривает. Она побуждала его к разговору, ворчала и жаловалась. Она прочла все книги о том, как заставить мужчину открыться перед женой, ходила на семинары по вопросам

общения и планировала время для общения. Но все было напрасно. Когда ее время, силы и терпение исчерпались, он говорил не больше, чем раньше.

В конце концов, Эйлин начала понимать, что не несет ответственности за поведение своего мужа и не может изменить его. Единственный человек, которым она могла управлять, была она сама. Приложив все усилия, Эйлин прекратила принуждать его к разговорам. Она перестала жаловаться и ворчать. Она сделала себя менее доступной для разговоров и фактически начала урезать диалоги с ним, делая их короче. Когда она хотела поговорить, то говорила, независимо от его двусложных ответов, а потом заполняла свое время занятиями в женской команде по боуллингу и на вечерних курсах.

Первые три или четыре недели ее муж, казалось, был доволен, что его оставили в покое и Эйлин теперь занимается своими делами. Затем его заинтересовали изменения в поведении жены. Куда она ходит? Чем она занимается? С кем общается? Когда он задавал ей вопросы, она отвечала ему коротко и продолжала заниматься своими делами. Он начал немного ревновать ко всему тому времени, которое она проводила где-то вне дома. Однажды он задал ей удивительный вопрос: «Дорогая, я думаю, что нам нужно больше времени проводить вместе, не так ли?»

Эта женщина воплотила в жизнь классический принцип близости. Она поняла, что принуждение к близости часто отталкивает супруга еще дальше. Эйлин вернула себе мужа, изменив собственное поведение, а не пытаясь изменить его.

Каждый раз, меняя свою реакцию на ту или иную ситуацию, вы меняете саму ситуацию. Важность этого момента ускользает от внимания многих людей. *Любую ситуацию можно изменить, изменив свою реакцию на нее.*

Однако когда вы практикуете какие-то перемены в своем поведении, то должны предвидеть определенные вполне естественные реакции. Когда один супруг инициирует перемены, поведение другого может стать еще более неприемлемым. Зачастую он сознательно или несознательно будет давить на вас еще сильнее, пытаясь восстановить старые привычные модели взаимоотношений. Но вы должны быть непоколебимы. Если вы последовательны в своем новом поведении, вашему супругу придется научиться новым моделям реакции.

Чтобы ваше новое поведение превратилось в утвердившуюся привычку, его необходимо последовательно практиковать в течение 21-45 дней. Если в течение 20 лет у вас была привычка реагировать определенным образом, то не следует ожидать перемен в себе или своем супруге только потому, что вы дважды поступили по-другому.

Сам факт, что вы делаете нечто, не свойственное вам, оказывает конструктивное влияние. Конструктивные перемены в одном человеке обычно открывают путь для конструктивных перемен в другом. В некоторых людях перемены происходят быстро, легко и открыто. Барьеры, возникнутые в течение многих лет, могут пасть достаточно быстро. В других же людях ответные перемены происходят гораздо медленнее. Но они обязательно наступят. Какими будут эти перемены, не всегда возможно предсказать заранее. Они не всегда могут быть положительными. В этом



*Самый глубоко впечатляющий пример толерантности – юбилей золотой свадьбы.*

ведении. Реакция вашего супруга – не в вашей власти. Помните определение безумия Эйнштейном: безумие – это повторение одного и того же действия снова и снова, но в ожидании различных результатов.

Подводя итоги, запомните следующие принципы:

1. Мы не можем никого изменить посредством прямых действий.
2. Мы можем изменить только самих себя.
3. Когда мы меняемся сами, окружающие обычно меняются в ответ.

### ***Разработайте стратегию перемен***

Привычки имеют тенденцию укореняться. Это не должно удивлять нас, ведь привычка – модель поведения, которую мы запрограммировали в наш личный «компьютер», наш мозг. Означает ли это, что мы бессильны что-либо сделать для изменения дурной привычки? Обречены ли

случае вернитесь к исходному пункту и разработайте новый план. Но перемена в вашем поведении всегда вызовет ответную перемену.

Вместо того чтобы ожидать определенного результата от инициированных вами перемен, используйте примеры из приведенных мною историй и пытайтесь разработать перемены в своем по-

### ***Влияние деструктивных привычек на взаимоотношения***

мы весь остаток жизни на недовольство, критику, вспышки гнева и другие негативные реакции? Нет. Ниже приведены некоторые практические советы.

• *Просите Бога о помощи.* Писание говорит: «Без Меня не можете делать ничего» (Иоан. 15:5). Вы просто не можете ожидать каких-либо постоянных положительных перемен в своей жизни без Его помощи. Стройте перемены на осознании того, что ваша способность разрушить плохую привычку исходит от Бога.

• *Выберите наиболее подходящее время для перемен.* «Всему свое время, и время всякой вещи под небом» (Еккл. 3:1). Беритесь за разрушение своей отрицательной привычки тогда, когда не пребываете в состоянии крайнего стресса. Избегайте таких ситуаций, как большие праздники. Наилучшее время для перемен – когда вы твердо убеждены в том, что перемены необходимы.

• *Акцентируйте внимание на одной отрицательной привычке за один раз.* Не пытайтесь преодолеть несколько привычек сразу. Выберите одну привычку и поставьте перед собой небольшие цели. Это сделает перемены в поведении более управляемыми и менее устрашающими. Небольшие успехи на пути укрепят ваше намерение продолжать в том же духе. Марк Твен однажды сказал: «Привычка есть привычка; никто не может выбросить ее из окна, а только спустить с лестницы ступенька за ступенькой».

• *Замените плохую привычку хорошей.* Замените недовольное замечание комплиментом за то, что было сделано хорошо. Перепрограммируйте постоянную критику, составив перечень из 10 лучших качеств вашего супруга и

перечитывая их вслух три раза в течение дня. Негативное мышление можно перепрограммировать, заменив его чем-то положительным. Повторение выученных текстов из Писания также может помочь вам в этом.

• *Не сдавайтесь, если у вас что-то не получается.* Один мудрый человек заметил: «Оставить привычку легко, но вернуться к ней снова также легко». Итак, не сдавайтесь, если вы снова оказались в сетях старых привычек. Отнеситесь к этому как к опыту и начните снова с тех же шагов. Исследования показывают: чем большее количество раз человек пытается бросить курить, тем больший шанс на успех в следующий раз. Продолжайте свои попытки снова!

Усилия, прилагаемые вами ради изменения своих дурных привычек и неприемлемого поведения, не останутся незамеченными. Проверьте свой ЭБС. Возможно, вы обнаружите накапливающуюся сумму дивидендов.

### ***Должен ли я принимать все?***

Должны ли вы стать «ковриком под ногами»? Должны ли терпеть всякий неприятный, оскорбительный, уродливый поступок супруга? Должны ли позволять своему супругу попирать ваши права и достоинство, ничего не говоря при этом, чтобы сохранить идею принятия? Нет! Нет! Нет! Вы – индивидуальность, личность, которую необходимо уважать, человек с собственной свободной волей.

Например, вам не нужно принимать неверность. Супруги имеют право ожидать друг от друга беспрекословной верности, даже в наш век меняющихся моральных ценностей. Слово Божье, а также законы страны поддерживают

эту точку зрения. Мужья и жены имеют христианское право получить развод, если совершено прелюбодеяние.

Но прежде чем требовать развода, было бы мудро провести полное самоисследование. Наблюдалось ли в вашем поведении нечто, что отвернуло супруга от вас или послужило оправданием для прелюбодеяния? Если это так, с помощью серьезных перемен с вашей стороны вы могли бы спасти ваш брак. Часто супруг, имеющий библейские основания для развода, способен сохранить брак. Помните, что Писание позволяет, но не требует развода на основании прелюбодеяния.

Другие ситуации могут предполагать такие серьезные проступки, как кровосмешение, гомосексуализм, лесбиянство, оставление семьи, отказ поддерживать семью, умственные нарушения, физическое насилие, увлечение азартными играми, алкоголизм, наркомания и другие пристрастия. Ни одну из этих ситуаций нельзя решать путем самообвинения или самоисследования. Смущение и стыд часто мешают людям поделиться своей личной болью с кем-нибудь еще. Но каждая из этих ситуаций требует отдельного внимания и немедленного участия профессионалов.

Иногда возникают другие печальные ситуации, в которых принятие является действительно нелегкой задачей. Однако нет ничего прекраснее взаимоотношений любви, когда каждый приспособливается и принимает друг друга таким, каким он есть. Приведенная ниже история написана хирургом, который стал свидетелем Богом вдохновленного акта соглашения и принятия.

*Я стою у кровати, на которой лежит молодая женщина. На ее лице только что была сделана операция, ее*

рот обезображен параличом. Крошечный сосуд лицевого нерва, идущий к мышцам рта, разорван. Отныне она будет находиться в таком состоянии. Чтобы удалить опухоль на ее щеке, мне пришлось отрезать маленький нерв.

Ее молодой муж находится в комнате. Он стоит по другую сторону кровати и кажется, что они вместе живут в вечернем свете лампы, изолированные от меня, одни. Кто они, спрашиваю я себя, он и эта женщина с перекошенным ртом, которые смотрят и прикасаются друг к другу так щедро, так жадно? Молодая женщина спрашивает:

— Мой рот всегда будет таким?

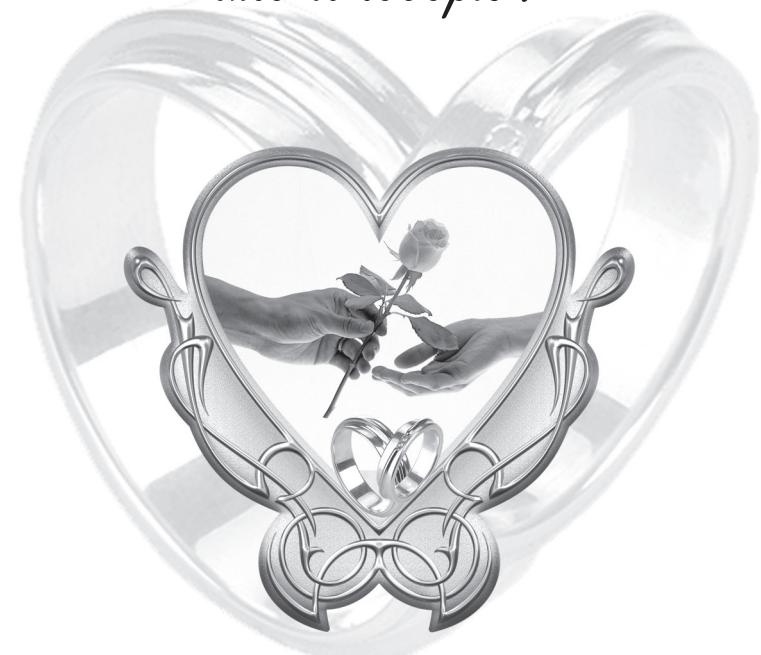
— Да, — отвечаю я, — всегда, потому что нерв обрезан. Она кивает головой и молчит. Но молодой человек улыбается.

— А мне нравится, — говорит он, — очень даже симпатично. Недолго думая, он склоняется над ней, чтобы поцеловать ее искривленный рот, и я стою настолько близко, что могу видеть, как он изгибает свои губы, чтобы приспособиться к ее губам и показать ей, что их поцелуй все так же сладок. И я задерживаю дыхание и позволяю чуду окутать меня.

Это зов сердца, который доносится из глубины каждого из нас. Насколько сильно мы желаем быть рядом с единственным человеком на Земле, который бы принимал и любил нас такими, какие мы есть, — даже с обезображенными ртами. Это должно быть нашей целью в браке — стать таким человеком для своего супруга.



*Погему мой супруг  
не понимает того,  
что я говорю?*





## Глава 8

# *Почему мы общаемся таким образом?*

*Н*

---

атрисия, рассказывая, нервно теребила носовой платок. «Наше первое свидание было таким романтичным и незабываемым. Мы пошли ужинать, но так ни к чему и не притронулись. Мы были настолько поглощены друг другом, что говорили несколько часов подряд и потеряли счет времени. Я почувствовала, что знаю его всю жизнь. Я знала многих мужчин, но это было нечто особенное.

Когда Джон, наконец, предложил мне руку и сердце, это было неизбежно. Вначале наш брак был во многом похож на период ухаживаний. Мы делились друг с другом всем и считали друг друга лучшими друзьями; мы рассказывали друг другу то, что никогда бы не рассказали никому

## *Почему мы общаемся таким образом?*

другому. Иногда мы лежали в кровати в обнимку и разговаривали до самого рассвета.

Постепенно, с годами, каждый из нас отстранился и закрылся в себе. Нам практически нечего сказать друг другу. Иногда я почти ничего не чувствую к мужчине, которым я когда-то восхищалась. Думаю, что он чувствует то же самое.

Что же случилось? Ничего особенного. Мы настолько занялись своими отдельными мирами, что даже не заметили, как перестали быть друзьями. Все признаки этого были налицо, но мы отказывались замечать их. Он с головой окунулся в ремонт своей антикварной машины. Я была настолько возмущена, что назло ему отстранилась от него. Пары, которой не хватало 24 часов в сутки, чтобы наговориться, больше не существовало.

Когда-то наши друзья дразнили нас, потому что мы настолько увлекались разговором друг с другом, что они не хотели прерывать нас. С тех пор, кажется, прошла целая вечность. Теперь мы все еще вместе из-за детей. Мы так долго прожили в этой ситуации, что нам было бы сложно снова открыться друг перед другом.

Я сомневаюсь, что мы могли бы разговаривать так, чтобы не нарушить созданную нами зону комфорта. Возможно, наши отношения нельзя назвать прекрасными, но, по крайней мере, они предсказуемы и в них есть ощущение безопасности. Теперь мы чужие друг другу. Мы утратили способность воспринимать и видеть окружающий мир глазами друг друга».

Люди женятся с мечтой о вечной дружбе со своим супругом. Но вместо этого большинство браков с течением

времени становятся чисто «функциональными», когда супруги выполняют обязанности кормильца семьи, воспитателя, родителя, сексуального партнера, повара. Функциональный брак несовершенный и неполноценный.

Однако добрая весть заключается в том, что функциональный брак может быть преобразован в высокоэффективный брак посредством создания системы близкого общения. Общение укрепляет заботу, отдачу, принятие, присутствующие в тесной дружбе.

### ***Почему пары не умеют общаться?***

Неспособность общаться объясняется множеством причин. Наверное, наиболее очевидная из них заключается в том, что большинство из нас никогда не обучали навыкам эффективного общения. Поскольку мы так и не усвоили соответствующих навыков, то продолжаем брести по неэффективным бороздам, созданным нами для самих себя. Еще одна причина, почему супруги не могут нормально общаться состоит в том, что они боятся поделиться друг с другом своими мыслями и чувствами. Для такого страха есть оправдание. Кто из вас раскрыл свои чувства перед супругом и был отвержен им? Некоторых ранят настолько глубоко, что они навсегда заползают внутрь раковины и отказываются выходить оттуда.

Часто на взаимоотношения влияют недоразумения и неразрешенные проблемы прошлого. Чем большие боль и гнев тянутся из прошлого, тем меньшая вероятность, что пара сможет продолжить общение без вмешательства третьей стороны.

Усвоенные примеры из прошлого. То, как вы говорите и слышите сегодня, зависит от того, чему вы научились, будучи ребенком. Вы внимательно наблюдали за тем, как разговаривали, слушали и отвечали члены вашей семьи. Возможно, вы видели положительные примеры: уважение, открытость, радость; а возможно, – деструктивные: враждебность, зловещее молчание, крики.

Вы начали экспериментировать, что подойдет в вашем случае, и, вероятнее всего, привнесли в свой брак те же самые образцы поведения. Возможно, вы привыкли к спокойным, уважительным обсуждениям. Но эта модель общения может не подойти супругу, который научился решать проблемы с помощью громких переговоров и споров.

Социальная обусловленность. Мальчики и девочки также учатся общению со своими ровесниками, особенно в возрасте между 5 и 15 годами. Маленькие девочки чаще всего играют в парах, с «лучшими подругами». Отношения между девочками укрепляются с помощью задушевных разговоров и секретов, которыми они делятся друг с дружкой. Информация в данном случае не столь важна, важен опыт разделения ее с лучшей подругой. Маленькие мальчики, с другой стороны, чаще всего играют группами, и в основном на улице. Когда мальчики собираются вместе, среди них наблюдается меньше разговоров и больше активности. Нового мальчика легче принимают в группу, но как только он принят, он должен бороться за положение и статус внутри группы. Подобные отношения усиливаются со временем, когда они взрослеют.

Когда женщина выходит замуж, она думает, что нашла усовершенствованный вариант своей лучшей подруги, поэтому начинает вести со своим супругом задушевные беседы и поверяет ему свои «секреты» Многие из ее секретов касаются того, как улучшить их брак.

Муж никогда в жизни не слышал столько секретов сразу, поэтому приходит к выводу, что, должно быть, их отношения абсолютно неправильны. Это заставляет его занять оборонительную позицию! Он не нуждается в задушевных разговорах в таком количестве, но ему может не хватать совместных занятий с друзьями, когда активность играла главную роль.

Женщина чувствует огромное внутреннее удовлетворение, когда говорит. Но муж ощущает обеспокоенность, когда обсуждение какого-то вопроса продолжается такое длительное время! Их отношения могут ослабеть, так как она стремится к более близким разговорам о том, что чувствует, а он пытается предотвратить их. Одно очевидно наверняка: мужчины и женщины имеют совершенно разные представления о том, как общаться и стать лучшими друзьями.

### Темперамент

Возможно, ничто не оказывает большего влияния на стиль общения, чем темперамент. Темперамент – это сочетание унаследованных качеств, воздействующих на поведение. Эти качества передаются через



*Спора –  
наибольшее  
расстояние  
между двумя  
объектами.  
Дэн Бэнэтт*

гены и в значительной степени отвечают за поступки, реакции, эмоциональные отклики, стиль общения.

Следующее краткое описание четырех типов темперамента представляет коммуникативные модели, которые, вероятнее всего, будут использованы каждым.

**Сангвиник.** Сангвиники – это общительные, динамичные люди, которые любят поговорить и могут легко доминировать в диалогах. Увлеченность побуждает их рассказывать длинные, яркие, детальные истории, которые делают их любимцами на общественных мероприятиях. Эта страсть к говорению делает их плохими слушателями. Кратковременность внимания и легкость, с которой они огорчаются, еще больше усложняют их способность слушать. Обычно это шумные люди, которые легко взрываются.

**Холерик.** Холерики говорят свободно, но более обдуманно, чем сангвиники. Им не нравятся длинные, подробные рассказы сангвиников. Они бы рассказали ту же историю, но опустили незначительные детали, подчеркнули главную мысль и перешли к следующей теме. Холерикам легко принимать решения за себя и других, но зачастую они могут быть самоуверенными, доминирующими и деспотичными. Холерики обычно считают себя правыми, и, если учесть их острый практический ум, это действительно так! Из холериков получаются хорошие противники в спорах, но, в то же время, склонные к спорам и саркастичные супруги.

**Меланхолик.** Меланхолики – это интроверты, склонные к аналитическому мышлению. Они говорят только после внимательного анализа. Они уделяют пристальное внимание деталям и подвержены разнообразию колебаний

настроения. Иногда меланхолики общительны, дружелюбны и открыты, но они более склонны к замкнутости, депрессии и раздражительности. Они чрезвычайно чувствительны, часто все принимают на свой счет. Из всех темпераментов меланхолики испытывают наибольшие трудности в том, чтобы выразить свои истинные чувства.

**Флегматик.** Флегматики – спокойны, медлительны, более уравновешенны и неагрессивны. Они редко выходят из себя и пойдут практически на все, чтобы избежать неприятных столкновений. Они никогда не смеются слишком громко и не плачут слишком долго, в большинстве случаев кажутся «невыразительными», поэтому их сложно «читать». Они всегда одинаковы: уравновешенны и надежны. Их естественное сухое восприятие юмора может приносить удовольствие, но

только не для супруга. С ними обычно легко ужиться, если только их медленные методичные манеры не станут источником раздражения для более агрессивного супруга.

Ни один тип темперамента не доминирует над другим. Каждый общается индивидуальным образом. Обычно в нас присутствует смешение всех четырех темпераментов, из которых один или два преобладают. Я холерик-сангвиник. Понимание типов

*Чтобы общение было эффективным, преподносите свое сообщение так, чтобы оно соответствовало восприятию жизни и обработке информации супругом или супругой.*  
Г. Норман Врайт



темперамента помогает мне осознать стиль моего мужа меланхолика-сангвиника и понять, почему он снова и снова продолжает обсуждать что-то. Наши темпераменты во многом определяют, как мы общаемся в браке.

### **Есть ли надежда добиться лучшего общения?**

Счастье супружеского союза во многом может быть определено эффективностью их общения. Эффективные модели общения позволяют паре находить общее решение проблем, восполнять нужды друг друга, избегать недопонимания и с годами укреплять близость.

Когда отношения изрешечены неэффективными моделями, супруги будут неверно истолковывать мотивы друг друга, потребности останутся неудовлетворенными, проблемы нерешенными, а взаимная вражда только возрастет. С годами шансы разрешить эти проблемы уменьшаются из-за укоренившихся привычек и укрепившейся обиды.

Многие люди настолько запутываются в паутине неадекватного общения, что, в конце концов, сдаются. Другие говорят, что хотят улучшить свое общение, но им не хватает знаний и посвящения, чтобы разрушить негативные привычки и установить новые.

Вы можете знать, а можете и не знать, что вам следует делать, а чего не следует. Но лучше узнавая модели, используемые вами и вашим супругом, вы сможете избежать типичных ловушек, в которые попадаются тысячи, значительно улучшив свои шансы научиться общению на новых, более глубоких уровнях, и лучше понять своего супруга.





## *Глава 9*

# *Слушание – способ проявить заботу*

*U*

сследователи установили, что более 70% времени бодрствования мы проводим в общении с другими – говорим, слушаем, читаем или пишем. Более 33 % этого времени посвящено говорению, а свыше 42 % – слушанию. Поскольку большую часть времени мы слушаем, значит, оно имеет первостепенное значение в нашей жизни.

Я провела исследование вопроса общения на примере сотни людей, посетивших мои семинары, и 55% из них признали, что супруги обвиняют их в недостаточном слушании. Женщины жаловались, что мужья не слушают их, а мужчины заявляли, что жены никогда не слышат, что им говорят. Да, слушание является проблемой в браке.

### *Ошибки слушания*

Плохое слушание берет начало в плохих привычках. Две из самых деструктивных привычек – перебивание и отсутствие контакта глаз.

Люди, перебивающие других, думают над ответом, ожидая момента, когда они смогут вставить свою реплику. Возможно, это человеческая тенденция перебивать, когда вдруг в голову приходит важная (на наш взгляд) мысль. Но вы должны позволить своему супругу закончить мысль, какой бы скучной она ни казалась. Сангвиники особенно имеют проблемы с перебиванием, поскольку все сказанное кем-то напоминает им какую-то историю, которую необходимо рассказать немедленно, даже перебив вас.

Недостаток контакта глаз свидетельствует об отсутствии интереса, недоверия и невнимательности. В разрушающихся отношениях супруги редко смотрят прямо в глаза друг другу. Магия взгляда «глаза в глаза» исчезает.

Некоторые пары избегают контакта глаз в течение нескольких недель или месяцев подряд. Отсутствие контакта глаз используется как наказание или проявление неудовольствия. Сознательный отказ поддерживать контакт глаз с супругом – это жестоко. Те, чьи отношения в браке ухудшаются, и те, кто хочет стать лучшим слушателем, могут начать восстановление близости в отношениях посредством контакта глаз.

Другими раздражающими слушателями могут быть:

- люди, заставляющие вас чувствовать, что вы забираете их время;
- люди, которые прохаживаются туда и обратно, как будто торопятся поскорее уйти;

- люди, заканчивающие ваши фразы;
- люди, которые перефразируют сказанное вами, вкладывая свои слова в ваши уста;
- люди, противоречащие тому, что вы говорите, еще до того, как вы закончите свою мысль;
- люди, которые носят наушники;
- люди, стоящие слишком близко или слишком далеко, в зависимости от ваших культурных предпочтений.

### *Ноу-хай слушания*

Слушание кажется простым делом, но на самом деле это очень серьезно и зачастую тяжело. Оно подразумевает наблюдение за неверbalным общением, контакт глаз, наблюдение за лежащими в основе мотивами, задавание правильных вопросов, правильные ответы на вопросы, понимание важности пауз. Это тяжелый труд, но награда за установление более тесных отношений стоит уплаченнной цены.

Слушание – одно из самых игнорируемых и менее всего понимаемых коммуникативных искусств. Чтобы научиться слушать, не требуется никакой научной степени, необходима только тренировка. Каждый может научиться делать это правильно.

### *Настройка и отключение*

Большинство из нас говорит со скоростью 100-150 слов в минуту. Более медлительный человек произносит всего 80-90 слов в минуту, в то время как более энергичный – 170. (Я могу говорить до 200 слов в минуту!). Но слушать и воспринимать мы можем 450-600 слов в минуту. Это

значит, что мы думаем в пять раз быстрее, чем говорим. Слушая человека, говорящего 100 слов в минуту, в то время как наш мозг способен воспринимать 600 слов, мы можем ощущать, что наш мозг блуждает в бездействии. Разница между этими двумя скоростями называется временем отставания.

Просили ли вы когда-нибудь своего мужа сделать что-то, а позже он заявлял, что не слышал вас? Вы потрясены.

- Но я же говорила тебе, – настаиваете вы. Он отвечает:
- Нет, не говорила. Когда ты могла мне это сказать?

Эта проблема часто возникает в результате подобного отставания. Внимание слушателя сосредоточено на чем-то другом, поэтому он уловил только часть сказанного. Другие люди используют время отставания для того, чтобы сформулировать свой следующий ответ. Они не понимают, что, поступая таким образом, теряют существенную информацию, тем самым демонстрируя отсутствие интереса и пропуская едва уловимые оттенки, которые могут указывать на более глубокие проблемы.

Эффективное слушание и продуктивное использование времени отставания подразумевает оценку того, что говорится, и обработку информации, а также наблюдение за невербальным общением и проявление заинтересованности.

### *Невербальные знаки говорят красноречивее слов*

Все телесные реакции и эмоциональные проявления являются частью невербальной коммуникации – они передают реальную картину. Немногие люди осознают важность невербального общения. В обычном общении произносимые

слова или их содержание передают 7 % информации. Тон голоса и жесты – 38%, а выражение лица – 55%!

Поскольку 93% из посылаемой информации передается без слов, понимание неверbalного общения может оказаться более важным, чем любой другой навык слушания. Если бы вы были по-настоящему разгневаны на своего супруга, смогли бы вы ничего не выразить на своем лице или своей осанкой, жестами, тоном голоса? Для большинства из нас это было бы практически невозможно.



*Мужчине  
трудно  
выслушать  
женщину,  
когда она  
несчастлива  
или разочарована,  
потому что он  
чувствует себя  
неудачником.*

*Джон Грей*

Выражение лица – это часть телесного языка и наиболее сильная безмолвно передаваемая информация. Глаза могут передать большую часть выражения с помощью блуждающего взгляда, сужения или расширения зрачков, медленного выкатывания, скорости моргания. Поднятые брови, наморщенный лоб, приподнятый подбородок – все это передает важную информацию. Улыбаясь, вы несете тепло и счастье; хмурясь, демонстрируете печаль и неудовольствие.

Жесты – также часть телесного языка. Протянутые руки ладонями вверх означают открытость и принятие; ладонями вниз – закрытость, дистанцию. Пожатие руки, объятия, сжатые кулаки, хлопанье дверью, брошенные предметы, сцепленные руки, поднятый вверх большой палец, похлопывание по плечу передают вполне понятную информацию.

Невербальные сообщения имеют больший вес, чем слова, но они ограничены в масштабах. Они более интенсивны и действенны, чем вербальные сообщения, однако имеют более ограниченный размах сражения мыслей и мнений. Невербальную информацию легко истолковать неправильно из-за ее двусмысленного характера. Слушатель, базирующий свою оценку на невербальных сигналах, должен быть очень осторожен, интерпретируя их. Спросите у говорящего, правильно ли вы поняли то, что он сказал.

Тон голоса также имеет большое значение. Слова передают информацию, но то, как эти слова произнесены, даже более значимо, чем сами слова. Оттенки вашего голоса, например, шутливый тон, юмор, дружелюбие, радость или гнев, показывают другому человеку, может ли он приблизиться к вам или лучше отступить назад.

Манера общения определяется скоростью, с которой говорит человек, громкостью, мягкостью, интонациями, а также выбором слов. Уловив определенную интонацию или манеру говорить, мы часто предполагаем, что понимаем намерения человека. Мы думаем: Она очень заинтересовалась или Она нападает на меня.

Наша манера общения, понятная и приемлемая для нас, может быть воспринята другими совершенно не так, как мы предполагали. Опять-таки, очень важно спрашивать, правильно ли мы воспринимаем информацию.

### ***Перефразировка: реакция на содержание***

Перефразировка – это метод реагирования на содержание или значение того, что сказал другой человек. С помощью перефразировки слушатель проверяет высказывание на точность и дает другому человеку понять, что он услышен. Перефразировка главным образом касается содержания фактов, информации, мнений или обстоятельств, описанных говорящим. Ответы могут быть такими:

«Насколько я понял, ты говоришь, что...»

«Из услышанного я понял, что...»

«Ты имеешь ввиду, что...»

Перефразировка касается только передаваемой информации, но не чувств. Слушающий работает над пониманием информации и пересыпает ее обратно, иногда в форме вопроса, для подтверждения.

*Жена:* «Я посетила сегодня интересный семинар по оценке персонала с помощью исследования личности, и это может быть очень ценным для меня».

*Муж (перефразируя):* «Похоже, этот метод тестирования сможет действительно помочь тебе, как директору по персоналу».

Вы проявляете интерес к сказанному, однако избегайте посыпать обратно аналогичные фразы как попугай; это может раздражать вашего супруга.

### ***Активное слушание: слушание эмоций***

Мы склонны считать слушание пассивной деятельностью. Однако когда добавляется слово «активный», это предполагает участие слушающего. Активный слушатель пытается уловить эмоции, часто завуалированные произнесенным словом, и старается помочь говорящему выразить эти эмоции. Активное слушание кажется достаточно простым в принципе, но может быть и весьма сложным, когда вы слышите критику, замечаете негативные эмоции или нечто, представляющее для вас личную угрозу, противоречащее вашим ценностям и убеждениям.

Активное слушание лучше всего применять, когда ваш супруг переживает гнев, разочарование, возмущение, одиночество или боль. Ваша первая реакция на подобные чувства или эмоции может быть негативной. Возможно, у вас возникнет желание вступить в спор, защитить себя, уйти или дать отпор. Но когда вы активно слушаете, тогда откладываете в сторону свои личные чувства, чтобы помочь супругу выразить свои переживания. Вы откладываете в сторону любые предвзятые суждения о том, как должен чувствовать себя ваш супруг.

Эмоции не являются ни правильными, ни неправильными. Это просто временные чувства, которые приходят и уходят. Если в какой-то момент супруг почувствует недостаток принятия с вашей стороны, вероятнее всего, он рассердится и закроется.

Процесс выражения эмоций освобождает человека, чтобы он смог увидеть способы разрешения проблемы. Когда вы поощряете супруга проявить сдерживаемые эмоции,

принимая их с пониманием, не защищаясь и не осуждая, то делаете гигантский шаг навстречу близости.

### **Практическое воплощение**

*1. Сформулируйте по-другому услышанную информацию.* Предположим, жена чувствует обиду, потому что ее муж не проводит с ней времени. Она говорит: «Я чувствую себя обиженней, потому что тебя нет практически каждый вечер. Когда ты дома, ты настолько уставший, что смотришь телевизор или засыпаешь. Я чувствую себя одинокой и нелюбимой».

Муж слушает, пытаясь понять ее чувства. Он формулирует их собственными словами: «Насколько я понимаю, ты говоришь, что чувствуешь себя оставленной, ибо я провожу слишком много времени на работе и уделяю тебе недостаточно внимания». Очень важно, чтобы он перефразировал утверждение жены до тех пор, пока она не почувствует, что он услышал ее.

*2. Выскажите согласие.* Ее муж мог бы почувствовать соблазн сказать: «Что ты имеешь в виду, заявляя, что я недостаточно времени провожу дома? На прошлой неделе я был дома три вечера». Если муж ответит таким образом, он тем самым подтвердит, что не слышит чувств жены.

Суть заключается в том, что его жена чувствует себя оставленной. Никакой контраргумент не изменит этого. Споры только заставят ее еще больше отстаивать свои позиции. Он может считать, что она ведет себя неразумно, но в этот момент ничто, кроме слушания и понимания ее чувств, не поможет.

Муж может выразить свои мысли и чувства позже, но не сейчас. Он должен просто слушать, не предлагая никаких решений. К сожалению, слишком часто решения высказываются до того, как понята проблема.

*3. Выразите адекватную обратную связь.* Самый простой способ показать, что вы воспринимаете чувства больше, чем факты, – это выразить словами чувство или эмоцию, которую вы только что услышали, используя слова «ты чувствуешь». Например, вы можете сказать нечто подобное: «Ты чувствуешь обиду». Это подтверждение чувств перенесет вас в режим активного слушания. Ниже представлены некоторые примеры.

*Ситуация 1:* Жена расстроена, чувствуя, что на работе к ней относятся несправедливо. «Я так рассержена. Они не должны со мной так поступать. Мне хочется уволиться».

Ответ мужа (независимо от того, согласен он или нет): «Ты действительно расстроена тем, что происходит в этом офисе. Расскажи мне подробнее» (приглашение выразить больше чувств).

*Ситуация 2:* Муж подавлен из-за здоровья своего отца. Ему нелегко выразить это словами, но его проницательная жена замечает подавленное настроение мужа и говорит: «Дорогой, ты выглядишь обеспокоенным чем-то. Расскажи мне об этом».

Муж: «Я волнуюсь о папе. Никаких улучшений в его здоровье не наблюдается. Если так будет продолжаться, нам придется готовиться к самому худшему».

Начинайте ответ в режиме активного слушания со слов «ты чувствуешь».



*Счастливый  
брак – когда  
длинный  
разговор  
всегда  
кажется  
слишком  
коротким.*

Андре Марэ

ся только одной реакцией. Когда поднимается большая проблема, ситуация обычно сопровождается серией взаимодействий. Продолжайте слушать чувства и вести себя, как выпускной клапан для выхода чувств. Иногда необходимо нежно подтолкнуть, чтобы выявить за словами истинную эмоцию. Когда вы думаете, что все поняли, проговорите это своему супругу, чтобы убедиться, что вы поняли правильно.

Когда Джейн заявляет: «Я умираю от усталости», – Джек мог бы сказать: «Прекрати говорить об усталости, выпей лучше лекарство». Но если он слушает активно, то скажет: «Ты действительно измотана. Что-то случилось?» Это дает возможность Джейн искать у мужа понимания ее проблем, связанных с детьми, недоразумениями с соседями или переживаниями на работе. Если Джейн знает, что Джеку интересно, как она провела день, чем занималась,

Жена: «Ты действительно чувствуешь себя расстроенным тем, что происходит. Расскажи мне больше об этом».

Регулируйте свой уровень реакции на настроение супруга. Проявите сопереживание без преувеличения или преуменьшения. Ваши забота и переживание должны выглядеть правдоподобно.

Немногие эпизоды активного слушания заканчиваются только одной реакцией. Когда поднимается большая проблема, ситуация обычно сопровождается серией взаимодействий. Продолжайте слушать чувства и вести себя, как выпускной клапан для выхода чувств. Иногда необходимо нежно подтолкнуть, чтобы выявить за словами истинную эмоцию. Когда вы думаете, что все поняли, проговорите это своему супругу, чтобы убедиться, что вы поняли правильно.

Когда Джейн заявляет: «Я умираю от усталости», – Джек мог бы сказать: «Прекрати говорить об усталости, выпей лучше лекарство». Но если он слушает активно, то скажет: «Ты действительно измотана. Что-то случилось?» Это дает возможность Джейн искать у мужа понимания ее проблем, связанных с детьми, недоразумениями с соседями или переживаниями на работе. Если Джейн знает, что Джеку интересно, как она провела день, чем занималась,

она сможет рассказать ему больше, углубиться в свою проблему и раскрыть свои чувства.

Но как только личные чувства раскрыты, вы должны удержаться от желания дать совет, раскритиковать, осудить или вынести оценку. Сейчас не время для этого.

Разделите чувства и проявите заботу. Это прекрасная формула для установления близких отношений!

### *Его и ее манеры слушания*

Исследования манеры слушания различных полов показали, что женщины имеют тенденцию использовать ободряющие фразы, такие как «угу», «ммм», «интересно» и кивать головой чаще, чем мужчины. Неудивительно, что женщины часто думают, будто мужья их не слушают, а мужчины считают, что жены слушают их слишком неестественно.

Как говорил Арчи Бункер из популярного телевизионного сериала «Все о семье» своей жене Эдит: «Я разговариваю с тобой на английском, а ты слушаешь меня на каком-то непонятном языке». Нет, она просто слушает, как женщина, которая отличается от мужчины.

Запомним: то, что мужчины и женщины подразумевают своими манерами слушания, крайне отличается. Кивая головой и произнося «угу», женщина показывает, что слушает и понимает, о чём идет речь. Мужчина же полагает, что подобные звуки во время слушания означают согласие.

Это усложняет процесс слушания. Когда жена внимательно слушает своего мужа, вставляя множество «ооо», «ага» и «угу», означающих ее понимание, он думает, что она

согласна с его комментариями. Если же позже обнаруживается, что она была не согласна с ним, а просто поддерживала его монолог, он может огорчиться и обвинить ее в обмане.

Женщина, неправильно воспринимающая реакцию мужчины на ее слова, также может огорчиться, когда делитается чем-то с ним, а он не реагирует никак: ни вербально, ни невербально. Она считает, что он невнимателен к ней.

Женщине необходимо слышать какую-то реакцию слушания от своего мужа, чтобы почувствовать себя услышанной. Она больше ищет понимания, чем решения. Придет время и для поиска решения, но пока она огорчена, она хочет, чтобы ее слушали.

Если муж слушает, а одним глазом смотрит телевизор или выдает ряд решений, она не почувствует себя услышанной. Женщина, которая чувствует себя неуслышанной, вскоре будет чувствовать себя нелюбимой. Она начнет говорить громче и дольше в попытке быть услышанной и почувствовать себя любимой.

Мужчинам и женщинам необходимо понять эти различия в манерах слушания. Ни одна из манер не является правильной или неправильной. Но восприимчивые супруги будут регулировать свою манеру слушания, чтобы поддерживать супруга в выражении его мыслей и чувств. Этот тип общения ведет к близости в отношениях.

### ***Шесть эффективных правил слушания***

Если вам необходимо усовершенствовать свои навыки слушания простое принятие решения о совершенствовании не поможет. Вы должны дисциплинировать себя и

полностью отдаваться усовершенствованию этого умения.

Предлагаемые шесть методов помогут вам практиковать эффективное слушание:

1. Поддерживайте хороший контакт глаз. Полностью сфокусируйте свое внимание на супруге. (Выключите телевизор, отложите в сторону газету, прекратите готовить ужин).

2. Внимательно слушайте. В течение нескольких минут ведите себя так, будто самое важное в мире – слушание супруга. Перекройте доступ в свое сознание всему, что может отвлечь ваше внимание. Наклонитесь вперед на стуле, как будто вы ловите каждое слово.

3. Всем своим видом показывайте заинтересованность в том, что слышите. Поднимайте брови, кивайте головой в знак согласия, улыбайтесь или смеяйтесь там, где это уместно.

4. Разбавляйте свое внимательное слушание уместными фразами. Так вы проявляете интерес и понимание. «Я согласен»; «Неужели?»; «Отлично!»; «Да, я понимаю тебя». Ваш супруг хочет знать, понимаете ли вы то, что он говорит.

5. Задавайте хорошо сформулированные вопросы. Подбадривайте своего супруга, задавая ему вопросы, иллюстрирующие ваш интерес. Однако избегайте вопросов, начинающихся со слова «почему». Такие вопросы заставляют вашего супруга защищаться.

6. Слушайте немного дольше. Именно тогда, когда вам кажется, что слушание закончено, послушайте на 30 секунд дольше!





## Глава 10

# Как разговариваем с любимым человеком

*N*

ока встречались, мы много времени разговаривали, – вспоминает Шерон. – Мы были лучшими друзьями. Я могла рассказать Эду все, и он делался со мной всем. Сейчас мы практически не разговариваем, а когда разговариваем, все время спорим».

Когда пары, переживающие трудности общения, пытаются обсудить это, большее количество разговоров приводит только к большему непониманию, путанице и раздражению. Даже не осознавая этого, Шерон и Эд участвуют в процессе обострения ситуации.

Настоящая причина проблемы в случае Шерон и Эда, вероятнее всего, заключается в том, как они разговаривают друг с другом. Речь, тон голоса, невысказанный подтекст,

### Как разговаривать с любимым человеком

предположения, скрытые значения, обида прошлых опытов, – все это влияет на посыпанную и принимаемую информацию. Манера разговаривать друг с другом может либо построить, либо разрушить взаимоотношения.

#### **Убийцы разговора: препятствия на пути к эффективному общению**

Многие из нас используют отчуждающие фразы. Мы используем их так часто, что в какой-то момент даже перестаем замечать, насколько обидными они могут быть. Такие фразы очень кстати называют «убийцами разговора».

*Фразы-повеления* отягощают речь приказами, инструкциями и командами: «Подойди сюда», «Поторопись». Сюда также относятся угрозы: «Если ты еще раз сделаешь это, я...»

*Фразы-морализаторы* обычно используют люди, принимающие на себя роль родителя или учителя: «Дорогой, нельзя так себя вести на людях» или «Ты же достаточно знаешь для того, чтобы не...» Большинству из нас не нравится, когда нам говорят, что мы должны, а чего не должны делать.

*Фразы-обидчики* передают осуждение, критику или обвинения: «Неплохая идея, учитывая то, что ты сам до нее додумался» или «Это было глупо. Почему ты никогда не можешь...?»

*Фразы-психоаналитики* неправильно перефразируют и выносят диагнозы: «Ты говоришь так, просто потому что...»

*Фразы-корректоры* имеют целью докопаться до истины, не пренебрегая противоречием: «Нет, это случилось не так...»

*Фразы-знатоки* пытаются предугадать, что произойдет потом: «И как обычно, ты не обратил внимания, не так ли...? Можно было бы догадаться...»

Фразы-переключатели меняют тему еще до начала содержательного разговора.

Джеймс Добсон рассказывает об игре, в которую играют мужья и жены. Он называет эту игру «Уничтожить Супруга». В этой деструктивной игре игрок (обычно муж) пытается наказать свою жену, высмеивая и ставя ее в неловкое положение перед своими друзьями. Он может причинить ей боль, когда они наедине, но в присутствии друзей он ее фактически уничтожает. Если он хочет быть исключительно жестоким, то рассказывает гостям, насколько она глупа и уродлива – два аспекта, в которых она наиболее уязвима. Баллы добавляются, если он сможет довести ее до слез.

Вы не можете контролировать фразы-убийцы, посылаемые вашим супругом, но можете следить за своей речью. Сделав это, вы заметите, как вы и ваш супруг стали ближе друг другу, даже не прикладывая сознательных усилий. Вы почувствуете себя ближе, когда вам не придется бороться с последствиями боли, причиненной убийственным общением.



Даже маленьими горсточками вы можете похоронить ваши брак.

### **Наказание безмолвием**

Газетный заголовок «Поговорим о безмолвном браке: 12 лет без единого слова» привлек мое внимание. История рассказывает о муже и жене, которые придерживались строгого режима безмолвия в течение 12 лет! Назло друг другу никто и не

хотел снизойти до того, чтобы начать разговор, и они общались с помощью записок. Когда один супруг писал записку, предлагая развод, другой писал в ответ: «Вперед!»

Молчание, уход от проблемы или отказ обсуждать ее способствуют возникновению проблем общения еще больше, чем любая фраза-убийца. Но мужчины и женщины используют наказание безмолвием в качестве оружия или формы контроля. Когда молчит мужчина, это значит, что в нем накапливаются сильные эмоции, например, гнев, страх. Или же он может использовать молчание как прием силы. С безмолвным мужчиной невозможно спорить. Женщина использует молчание чаще всего, чтобы свести счеты за нанесенные ей обиду, несправедливость, или же когда она доходит до крайней степени отчаяния и безысходности.

«Молчаливый муж», по словам некоторых консультантов по вопросам брака, является причиной половины всех проблемных браков. Многие женщины жалуются на то, что их мужья не разговаривают с ними и их невозможно подтолкнуть к этому. Но мужскому молчанию есть причины, и мудрая женщина будет стремиться понять своего молчаливого супруга.

Некоторые мужчины, особенно трудоголики, считают, что цельностью может быть только продуктивность. Их реакция на все жизненные проблемы – действие, а не разговоры. Другие мужчины настолько догматичны и авторитарны, что отказываются продолжать разговор на тему, относительно которой они уже однажды вынесли свой вердикт. А другие не любят обсуждать то, что называют «пустяками».

Еще одна причина мужского молчания заключается в том, что мужчина, переживающий сильный эмоциональный

стресс, обычно уходит в себя. Он ищет решения своих проблем и фокусирует свое внимание на внешних объектах, например, что показывают по телевизору или пишут в газетах, дабы перефокусировать свою энергию и поставить свои проблемы в перспективу. Мудрая женщина оставит в покое мужчину, переживающего такое состояние. Она может быть уверена, что он вернется, как только приведет в порядок свой внутренний мир.

Вы не сможете сделать многое, чтобы справиться с безмолвием супруга. Мольбы, уговоры, обиды или аналогичное поведение назло вряд ли можно считать эффективным средством. Вместо этого попробуйте такой подход: «Бывают времена, когда тебе тяжело разговаривать со мной. Должно быть, я делаю что-то затрудняющее наши разговоры. Я бы хотела обсудить это с тобой, чтобы можно было что-нибудь изменить».

Если вы задаете вопрос и не получаете ответа, попробуйте следующее: «Что ты думаешь относительно того, о чем я только что спросила?» или «Твое молчание говорит мне о том, что ты очень разгневан (оскорблен, огорчен) чем-то. Это то, что ты пытаешься сказать мне?»

Женщина должна помнить: мужчина скорее заговорит после некоторого промежутка времени, чтобы восстановить свои силы после дневных стрессов. Мужчина, осознающий свою склонность к неразговорчивости, может предупредить жену, что ему сейчас может понадобиться некоторое время, но немного позже он будет готов к разговору. И хотя он может не чувствовать большого желания говорить, однако сумеет продемонстрировать понимание потребности своей жены поговорить, будучи внимательным слушателем.

### **Уровни разговоров**

До сих пор мы говорили о некоторых элементах разговора, кроме фактических слов. А теперь сосредоточимся на самом разговоре. В своей книге *«Почему я боюсь сказать тебе, кто я?»* Джон Паул описывает пять уровней, на которых мы общаемся. Уровень 5: Небольшая беседа. На этом уровне имеет место поверхностный диалог: «Как дела?», «Что нового?» Такая беседа практически не имеет никакого содержания, но она лучше, чем неловкое молчание на общественных мероприятиях с малознакомыми нам людьми. Однако если общение осталось на таком поверхностном уровне в браке, это приведет к чрезвычайной скуке и глубоким чувствам негодования.

Уровень 4: Фактический разговор. Он звучит подобно вечерним новостям. Передается информация без личных комментариев. Вы разговариваете о событиях дня, но не говорите, какие чувства они вызывают у вас. Фактический диалог прост, потому что предполагает минимальный риск. Не раскрывается практически ничего личного. Мужчины более склонны разговаривать на этом уровне, чем женщины. Они находят его логическим, фактическим и безопасным. Пара, которая общается только на этом уровне, никогда не достигнет близости в отношениях.

Уровень 3: Мысли и мнения. Настоящий диалог начинается здесь, когда вы свободно высказываете свои мысли и мнения. Если вы озвучиваете личные идеи, у вашего супруга появляется больше шансов узнать вас. На этом уровне вы делитесь личными мыслями. Если они приняты без осуждения, вы можете свободно переходить на более глубокий

уровень. Если нет, вы остаетесь здесь или возвращаетесь на уровень 4, где снова чувствуете себя безопасно. Когда же Разговор уровня 3 сопровождается принятием, вы закладываете прочный фундамент для настоящей близости.

**Уровень 2:** Чувства и эмоции. На этом уровне вы чувствуете себя в достаточной безопасности, чтобы поделиться чувствами, лежащими в основе идей и мнений на уровне 3. Вы описываете происходящее внутри вас – что вы чувствуете к своему супругу или по поводу данной ситуации. Частица вас остается настороженной, внимательно наблюдая одним глазом за реакцией супруга. Если вы не получите необходимого принятия, то вероятнее всего будете говорить только то, что, по вашему мнению, супруг примет и с чем согласится.

Если супруги на этом уровне могут честно поделиться друг с другом в стиле «отдать-принять» если каждый уважает чувства другого, их отношения будут щедро вознаграждены. Проникновение в личность супруга обеспечит фундамент для понимания и близости. Хорошее сочетание для ежедневного взаимодействия – чередование между уровнями идей/мнений и чувств/эмоций.

**Уровень 1: Глубокое проникновение.** Самый глубокий и самый редкостный уровень – глубокое проникновение, на котором имеет место полное эмоциональное и личное раскрытие.

**Неправильный тон голоса является причиной 90% разладов в повседневной жизни.**



Вы чувствуете себя в такой безопасности в отношениях, что можете полностью раскрыться. Это рискованно, ибо вы становитесь очень уязвимы. Обычно открывается какое-то глубоко личное эмоциональное переживание, возможно, нечто такое, о чем вы не говорили никогда раньше. Обычно общение на этом уровне оставляет глубокое длительное впечатление на обоих супругов и обогащает их отношения.

Глубокое проникновение – самый сложный из всех уровней. Гораздо проще остаться на поверхностных уровнях 5, 4 и 3 из-за возможности отверждения и страха. Но, избегая уровней 1 и 2, вы никогда не достигнете близости, возможной в вашем браке. Выделите время для развития необходимого доверия, чтобы общаться на этих уровнях. Риск, на который вы идете, оставляя свои зоны комфорта и учась делиться внутренним миром, будет обильно вознагражден полноценными, близкими отношениями.

### Я-утверждения

Одна из наибольших проблем брака – как разговаривать с супругом о том, что вам не нравится или раздражает вас. В течение недели возникают различные ситуации, когда противоречат потребности и предпочтения. Если это происходит, не обвиняйте и не судите, а используйте так называемые я-утверждения.

Я-утверждения прямо передают ваши чувства, когда вы огорчены, расстроены или раздражены поведением супруга. Я-утверждения дают вашему супругу понять, что вы, не нападая и не высмеивая его, испытываете негативные чувства относительно его поведения. В этом случае больше

вероятности, что вы будете услышаны, поскольку эти утверждения несут с собой меньшую угрозу. Они устанавливают открытость и честность, являясь превосходным средством выхода чувств раздражения.

Сравните различные реакции на два утверждения, высказанные женами после того, как мужья отказались пригласить их на ужин.

*Жена номер 1:* «Ты так невнимателен! Ты никогда не думаешь ни о ком, кроме себя. Самое любимое твое занятие – просмотр телепрограмм. Я так устала от тебя!»

*Жена номер 2:* «Мне больно, когда ты не приглашаешь меня иногда на ужин. Мне необходимо быть с тобой наедине, чтобы мы могли нормально пообщаться и почувствовать себя ближе друг к другу».

Жена номер 1 обвиняет, осуждает и унижает своего мужа. Это дает ему повод спорить, упрямиться и защищаться. Жена номер 2 говорит только о том, что она чувствует, с чем муж вряд ли сможет спорить. Она подбирает подходящие слова, чтобы дать мужу знать, что у нее есть чувства, которые он, по ее мнению, игнорирует.

Эффективные я-утверждения имеют три составляющие:

1. Утверждение о том, какие чувства вызывает у вас поведение супруга. «Я чувствую себя расстроенной/возмущенной...»

2. Необвинительное описание поведения вашего супруга. «Когда ты не приглашаешь меня на ужин...»

3. Объяснение реального влияния этого поведения на вас: «...мне необходимо быть с тобой наедине, чтобы нормально поговорить...» Ниже приведены некоторые примеры того, как эффективно использовать я-утверждения.

- Муж включает телевизор во время еды, хотя супруги договорились не смотреть телевизор во время совместного приема пищи. Жена говорит: «Меня огорчает, когда ты нарушаешь нашу договоренность не смотреть телевизор во время еды, ведь это один из тех немногих моментов в течение дня, когда мы можем пообщаться друг с другом».

- Жена долгое время не разговаривает с мужем. Муж говорит: «Меня возмущает, когда ты закрываешься от меня подобным образом, ибо я даже не знаю, что сделал не так, чем вызвал такую реакцию».

- Муж критикует жену в очень жесткой манере. Жена говорит: «Я чувствую глубокую обиду, когда ты критикуешь меня так несправедливо, это вызывает во мне ощущение, что ты меня не уважаешь и не любишь».

Я-утверждения вероятнее всего вызовут позитивные перемены в поведении, потому что они не содержат обвинений и указаний супругу, что делать. Многие люди, из любви и заботы о супруге, изменят свои привычки, как только осознают отрицательное влияние своего поведения. Но не в этом основное предназначение я-утверждений. Основная цель – дать выход вашим чувствам раздражения.

Ваш супруг может изменить, а может и не изменить свое поведение, вы же освободитесь от негативных чувств, передав их в конструктивной манере, вместо того чтобы давить их. «Запущенные» небольшие обиды и раздражение могут перерости в большие горькие стычки. «Пар», часто возникающий между супругами, можно «выпускать» ежедневно, научившись общаться таким открытым и прямым образом.

Ниже приведены некоторые рекомендации по использованию я-утверждений:

1. Используйте их, когда впервые почувствовали раздражение. Не ждите, пока та или иная проблема окончательно выведет вас из себя.

2. Избегайте предлагать решения и не говорите своему супругу, что делать. Указание, что делать, вызывает только защитную реакцию.

3. Тон вашего голоса должен соответствовать силе вашего утверждения. Не повышайте его и не понижайте.

4. Если супруг не реагирует на ваше первое я-утверждение, направьте следующее, перефразированное, пока не будете услышаны. Если вы действительно хотите, чтобы ваши чувства были приняты, то должны постоянно доносить их, пока вас не поймут. Не позволяйте супругу увести вас в сторону. И не сдавайтесь только потому, что не получили желаемого ответа. У вас просто нет столько конструктивных альтернатив, когда вы раздражены поведением супруга. Даже если супруг пренебрегает вами, все же примите решение не пренебрегать им.

### *Его и ее манеры говорить*

Существует ли разница между тем, как разговаривают мужчины и женщины? Только прислушайтесь к тому, как говорят мужчины и женщины между собой, и вы заметите некоторые различия.

*Действительно ли женщины говорят больше, чем мужчины?* Да. Исследования Гарвардского университета показывают, что девочки учатся говорить раньше, чем мальчики, и произносят слова лучше. С самых ранних лет девочки

говорят больше, чем мальчики. Кажется, что, будучи уже взрослыми, мужчины никогда не успевают за женщинами. Подсчитано, что средний мужчина произносит около 12 500 слов в день, в то время как средняя женщина – в два раза больше, 25 000! Этим можно объяснить, почему многие мужчины, прия вечером домой, не хотят много говорить. Они уже исчерпали свой лимит в 12 500 слов. Их жены, возможно, тоже использовали 12 500 слов, но они приберегли еще столько же для своих мужей.

*Действительно ли мужчины и женщины говорят на различные темы?* Да. Ей часто становится скучно, когда он много говорит о спорте, машинах и бизнесе. Он же перестает слушать ее, когда она тараторит о друзьях или людях, которых он даже не знает. Для женщины естественно говорить о людях и взаимоотношениях; это естественный выход ее заботливой природы. Когда этот вид общения перекрывается или игнорируется, жизненно важная частичка ее закрывается.

Мужчины считают нормальным говорить о спорте, политике, машинах, работе, фондовой бирже. Женщины часто воспринимают это как лекции: «Я учитель, а ты студент. Поэтому учись!»

*Действительно ли разговорная функция у мужчин и женщин действует на разных каналах?* Да. Медицинские исследования подтверждают, что мозг мужчины принимает своеобразную химическую «ванну», которая объясняет «специализацию» мужчин и женщин в двух разных способах мышления. У мужчин более активно функционирует левое полушарие мозга, которое обеспечивает логическое, фактическое, аналитическое и агрессивное мышление. У

женщин больше доминирует правое полушарие мозга, которое является центром чувств языка и навыков общения. Оно больше отвечает за отношения.

В результате, женщины имеют тенденцию идти по каналу Э (эмоции), в то время как мужчины функционируют на уровне Л (логика). Когда Лиза делится какой-то проблемой с Холом, она ищет сочувствия и поддержки. Хол реагирует на это логическими советами, не осознавая, что она хочет не этого.

*Отличаются ли манеры разговора мужчин и женщин?* Да. Женщина склонна драматизировать ситуацию посредством тона голоса и жестов в попытке воссоздать саму ситуацию. Она переживает ее заново, когда рассказывает о ней. Мужчина же более склонен передавать версию события в обзорном стиле футбольного репортера. Он излагает факты в форме краткого резюме, без лишних эмоций и подробностей. Если она настаивает на деталях, он чувствует себя так, будто его допрашивают. Как бы там ни было, скорее всего, он просто не запомнил более того, что рассказал.

*Действительно ли мужчины и женщины имеют разные потребности в обсуждении чего-либо?* Да. Женщины испытывают большую потребность в этом, особенно когда речь идет об их отношениях. Мужчин, кажется, сбивает с толку эта потребность, и зачастую они говорят: «Я хочу решить с ней проблему, а все, чего она хочет, – это говорить».

Эта тенденция не проявляется до свадьбы, потому что во время свиданий мужчины с готовностью проводят время в разговорах, дабы построить взаимоотношения. После свадьбы мужчина начинает больше внимания уделять работе. Женщины хотят разговаривать о трудностях и обсуждать различия,

чтобы почувствовать себя ближе к своим мужьям, в то время как мужчины делают практически все, чтобы избежать разногласия. Мужчины не считают обсуждение проблем способом созидания близости и не чувствуют потребности в том, чтобы постоянно делиться мыслями, чувствами и потребностями. Каждый из полов достигает ощущения близости по-разному.

*Отличаются ли два пола в использовании силы и стратегии взаимоотношений в своих разговорах?* И снова – да! Например, когда в ресторане мужчина скажет: «Эта еда ужасна», – это простое утвердительное предложение. Женщина сказала бы по-другому: «Эта еда ужасна, не так ли?» Последней частью предложения она стремится к поддержке своего мнения. Это ее попытка к соглашению и вежливости; но она часто интерпретируется как признак нерешительности и подчинения мужчине, чья цель в диалоге – казаться компетентным.

Мужчины и женщины, похоже, просто маршируют под разные барабаны. Женщины склонны использовать лучшую грамматику и меньше непристойностей. Их цель в разговоре – построить и напитать отношения. Мужчины склонны к большему контролю в разговорах в поиске статуса и власти.

Непонимание, как следствие недостатка знаний о манерах разговора мужчин и женщин, может привести к разочарованию и страданиям. Не думайте, что с вашим супругом не все в порядке, когда вы приходите к разным выводам. Почему бы вам просто не принять эти различия как часть Божьего чудесного плана для мужчины и женщины? Перемена в отношениях может щедро вознаградить вас.





## *Глава 11*

# *Как справиться с конфликтом*

«Мы по-настоящему любим друг друга, однако все время спорим и ругаемся, – вздохнула измученная ссорами в течение 14 лет жена. – Мы пытались остановиться, но ничего не получается».

Большинство супружеских пар ссорятся по одним и тем же причинам: деньги, дети, досуг, личные недостатки, родители, роли, религия, политика, секс – именно в таком порядке. Но частота конфликтов и их причины с течением времени меняются. Новобрачные в период медового месяца ссорятся в основном из-за индивидуальных различий и способов проведения досуга. «Женатые со стажем» не сходятся во мнениях в основном из-за денег, но количество подобных конфликтов значительно уменьшается.

Наименьшее количество конфликтов наблюдается у более зрелых супружеских пар.

### *Правильно ли ссориться?*

Возможно, вы принадлежите к большинству людей, считающих, что спорить или вступать в конфликт неправильно. Однако такое мнение не выдерживает натиска информации, свидетельствующей о противоположном. Супруги, утверждающие, что они никогда не ссорятся, либо обманывают себя, либо не имеют никакого представления о своих эмоциях. Те, кто отказывается признавать необходимость споров, в конце концов, будут страдать от гнева, враждебности, эмоциональной неуравновешенности, депрессии, длинного перечня заболеваний и отсутствия близости.

Многие психологи считают редкие, случайные конфликты признаком здоровых, полноценных взаимоотношений. Они свидетельствуют о теплоте и внимании. Джордж Бах и Питер Вайден в своем классическом произведении «Близкий враг: как вести бой по правилам в любви и браке» говорят: «Мы пришли к выводу, что супруги, которые ссорятся, в результате остаются вместе – при условии, что они знают, как ссориться правильно».

Навык правильной борьбы является, возможно, наиболее важным навыком общения, которым только вы можете овладеть. Конфликт между двумя людьми, по-настоящему любящими друг друга, не должен быть деструктивным. Это означает: вы настолько любите и беспокоитесь друг о друге, что будете обсуждать и решать проблему до тех пор, пока не найдете взаимно удовлетворяющего решения.

Мера приемлемости конфликта для христианской пары определяется методами и манерой управления конфликтом и, конечно же, конечным результатом.

### ***План «Прояви заботу» для разрешения конфликта***

Несколько простых правил могут привести к конструктивному разрешению конфликта:

*1. Выберите наиболее подходящее время.* Лучше всего браться за разрешение конфликта по мере его возникновения, но если один из вас рассержен или в данный момент не может мыслить здраво, тогда лучше повременить с разговором. Однако не откладывайте его в слишком долгий ящик. А если ваш супруг долго не возвращается к этой теме, тогда возьмите инициативу разрешения конфликта в свои руки. Когда вы обсуждаете важные вопросы, убедитесь, что вам не помешают извне. Отключите телефон, не отвечайте на сообщения пейджера, телефонные и дверные звонки. Объясните своим детям, что у вас важный разговор, и попросите их не мешать вам.

Важные вопросы не стоит обсуждать поздно вечером. Решения принятые на закате дня, когда вы интеллектуально, физически и духовно истощены, вероятнее всего будут эмоционально-окрашенными. Лучшим решением будет провести ночь с этой проблемой и проснуться на час раньше или выбрать подходящее время в течение следующего дня.

*2. Выберите наиболее подходящее место.* Нейтральная территория – идеальный вариант. Для некоторых пар правильным местом могут стать общая комната, подвалное помещение или гараж. А вот спальни и кухни могут

вызвать психологическое раздражение. Некоторые профессионалы рекомендуют снять номер в гостинице или другом подобном месте для разрешения больших конфликтов. Гостиница создает атмосферу, свободную от внешних вмешательств, обеспечивает незнакомую среду, подталкивающую пару держаться вместе. Затраты и усилия, потраченные на то, чтобы снять номер в гостинице, лишний раз подчеркивают важность момента.

Также можно подумать о ресторане. Решение проблем в общественном месте может способствовать тому, что вы оба будете контролировать себя. Еще один вариант – ванна, где вы сидите друг перед другом. Возможно, это покажется смешным, но на самом деле результаты могут быть достаточно оптимистичными. Вода оказывает успокаивающее действие, а положение заставляет вас взаимодействовать друг с другом. Однако два стула в любой из комнат вызовут тот же эффект. Просто убедитесь в том, что вы располагаете достаточным количеством времени и уединением для того, чтобы разрешить свои проблемы без вмешательств извне.

*3. Установите временные границы.* Необходимо установить минимальные и максимальные границы времени. Если проблема достаточно крупная и требует составления графика встречи, без сомнения, для ее разрешения понадобится минимум 15 минут и максимум один час, но вы должны быть гибкими. Если проблема остается нерешенной в конце отведенного времени, встречу можно продлить или договориться о другом времени для продолжения переговоров.

*4. Разработайте основные правила.* Подобно тому, как деловая встреча может остаться безрезультатной без распорядка

работы, так разногласия между супругами могут еще больше усугубиться из-за недостатка четких правил. Установление ваших личных правил во многом улучшит атмосферу и будет способствовать плавному протеканию переговоров.

Некоторые общие правила могут включать следующее: никаких оскорблений, никаких угроз разводом или самоубийством, никаких комментариев относительно родителей или родственников, никаких унизительных замечаний о внешности или интеллекте, никакого физического насилия, крика, ругательств или перебиваний друг друга. Оба супруга могут расслабиться, когда разговор подчинен определенным правилам, не допускающим эмоционального вреда и обеспечивающим безопасность. Если кто-то нарушает правило, вы можете придумать «наказание», например, ужин в ресторане или денежный штраф, который потом сможете использовать для какого-то романтического мероприятия и т.д.

*5. Не отвлекайтесь от предмета разговора.* Продолжайте решать одну проблему, пока не решите ее до конца. Чем больше проблем поднимается одновременно, тем меньшая вероятность, что какая-либо из них будет разрешена. Если необходимо, подготовьте повестку дня для следующей встречи и включите в нее дополнительные вопросы. Избегайте сведения старых счетов и споров. Договоритесь: если обвинение касается периода выше шести месяцев, оно уже устарело и не имеет силы.

*6. Воплотите в жизнь план «Прояви заботу».* Этот план включает четыре шага:

*A. Сформулируйте проблему, используя я-утверждение.* Открытое заявление о ваших чувствах относительно

проблемы необходимо сделать без унижений и указаний другому человеку, что ему делать. Я-утверждение звучит так: Я чувствую\_\_\_\_\_, когда ты\_\_\_\_\_, потому что\_\_\_\_\_.

*B. Другой человек отвечает утверждением заботы.* Супруг перефразирует проблему и высказанные чувства. Перефразировка показывает, что проблема услышана, а возникшие в связи с этим чувства правильно восприняты и поняты. Таким образом, супруг видит, что вы признаете его чувства, даже если, возможно, вы не согласны с ними или его точкой зрения. Принять – не обязательно значит согласиться.

*C. Человек, поднявший проблему, продолжает я-утверждение до тех пор, пока не выскажет всех своих чувств.* Второй супруг продолжает отвечать утверждениями заботы, перефразируя каждое новое чувство так, чтобы супруг, поднявший проблему, чувствовал себя понятым.

*D. Решение.* Как только проблема и чувства перефразированы и приняты, вы готовы двигаться в направлении извинения и решения проблемы. Просьба о прощении является важной составляющей решения проблемы.

Давайте посмотрим на Джуди и Рика.

Он (я-утверждение): «Мне было очень неприятно, когда ты предложила пригласить твоих родственников на мой день рождения, но даже не упомянула о моей семье. В этот момент я почувствовал, что моя семья нежеланна».

Она (утверждение заботы): «Если я правильно тебя поняла, ты огорчился, потому что подумал, будто я предпочитаю видеть на твоем дне рождения свою семью, а не твою».

Он (я-утверждение): «Совершенно верно. Мне нравится твоя семья, но мне обидно, когда ты не включаешь мою семью в список гостей, особенно если это мой день рождения. Я думаю, что мои желания должны учитываться, и мою семью нужно также приглашать».

Она (утверждение заботы): «Твои слова звучат так, будто у тебя есть некоторые обиды по этому поводу, которые накапливались внутри тебя некоторое время».

Он (я-утверждение): «Ты права. Кроме того, я чувствую...»

Перед нами еще нет никакого решения, но Джуди имеет более четкое представление о чувствах Рика. Когда Рик выразил все свои чувства, Джуди может понять их и они могут двигаться дальше на пути к прощению и решению проблемы.

Она (утверждение принятия): «Я поняла твое огорчение в этой ситуации и принимаю твои чувства». (Далее следует извинение и решение.) «Мне очень жаль, что я огорчила тебя тем, что не приглашаю твою семью так часто, как мою. Иногда мне кажется, что твоя семья так и не приняла меня, и я чувствую себя неуютно рядом с ними. В будущем я постараюсь больше думать о твоих чувствах и приглашать твою семью чаще. Пожалуйста, прости меня».

Смена ролей. Во время фазы решения проблемы перед Джуди и Риком возникла еще одна проблема. Если Рик внимательный и любящий супруг, он поймет это и «поменяется ролями» с женой. Смена ролей не обязательно должна произойти немедленно. Можно выбрать какое-то время в будущем. Но теперь Джуди становится отправителем, а Рик – получателем.

Он (утверждение заботы): «Я принимаю твои извинения. Если я правильно понял, ты чувствуешь, что моя семья не приняла тебя. Я беспокоюсь о твоих чувствах, и мы должны поговорить об этом».

Она (я-утверждение): «Да. Я знаю, что ты, может быть, не поймешь, но я чувствую себя очень неловко в присутствии твоей матери. У меня возникает ощущение, будто я ничего не умею делать правильно».

Он (утверждение заботы): «Похоже, моя мама заставляет тебя чувствовать себя неполноценно. Расскажи мне еще».

Она (я-утверждение): «Хорошо. Помнишь, когда они были у нас на Рождество? Я просто попросила ее принести...»

Каждый раз, когда супруг делится проблемой, это необходимо делать с помощью я-утверждения. Тому, у кого назрела проблема, должно быть позволено «изливать» проблему до тех пор, пока есть невысказанные чувства, в то время как другой должен оставаться в роли внимательного слушателя. Только после того, как чувства были высказаны, супруги смогут прийти к взаимно удовлетворяющему решению.

Навык смены ролей дает обоим супругам право и преимущество четко и полно высказать свои мнения, чувства и причины без перебиваний. Это приемлемый метод выражения беспокоящей вас проблемы. Некоторые супруги

*Выиграв спор со своей женой, самое разумное, что должен сделать мужчина – извиниться.*



настолько поглощены попытками доказать, кто прав, а кто виноват, что не слышат друг друга, и в результате настоящая проблема так и остается нерешенной.

*7. Составьте письменный перечень всех возможных решений.* После того, как все чувства были высказаны и правильно поняты обоими супругами, вы сможете выработать более рациональные альтернативы решения. Запишите каждое возможное решение, приходящее вам в голову, каким бы неестественным оно ни казалось. Запишите все варианты на бумаге, но пока не анализируйте их.

*8. Выберите наиболее приемлемое решение.* Этот выбор может потребовать множества обсуждений и компромиссов. Решения могут быть приняты либо посредством уступки одного супруга, либо компромиссов со стороны обоих супругов. Уступка другому в разгар конфликта требует настоящей зрелости, поскольку фактически вы признаете, что ваше видение ситуации было неверным, и вы готовы изменить свою точку зрения.

Следите за тем, чтобы на уступки не шел постоянно один и тот же человек. Победа не должна быть самоцелью, ибо там, где есть победитель, должен быть и проигравший, а проигрывать не любит никто. Наиболее приемлемо то решение, которое ближе всего соприкасается с разрешением проблемы и удовлетворением нужд обеих сторон.

*9. Стойте на этом!* Пары, находящиеся в ссоре, должны понимать, что очень часто они опускают руки, так и не достигнув цели. Гнев и разочарование накапливаются, и они замыкаются или преждевременно оставляют всякие попытки решить проблему.

Я и Гарри, в конце концов, поняли это. Мы зашли в тупик в какой-то ситуации и начали процесс обсуждения приемлемого решения. Когда наш разговор накалился, я потеряла терпение. Мне хотелось закричать о несправедливости Гарри и о том, какую боль он мне причинил. Я больше никогда не хотела с ним разговаривать. Но вместо того, чтобы сдаться, я остановилась на этом моменте. Через несколько минут мы сдвинулись с мертвой точки, хотя я уже и не надеялась на это; и мы разрешили проблему. Я никогда не забуду ту теплоту, которую мы испытывали друг к другу после того инцидента. Из этого опыта я научилась не уходить от спора слишком быстро.

Даже когда вы правильно пройдете все этапы, перемены не произойдут за один день. Потребуется время, чтобы избавиться от старых привычек. Не ожидайте слишком многоного слишком быстро. Молитесь о терпении.

*10. Восстановите контакт через прикосновение.* Простое прикосновение руки, теплое объятие могут растопить многие обиды. Теплота объятия проникнет глубже, чем слова. Связь могла быть ослаблена во время конфликта, но теперь вы снова единое целое и прикосновение убеждает вас в этом. Сделайте своему супругу неожиданный комплимент, похлопайте по спине, улыбнитесь широкой улыбкой и вы увидите, что снова можете быть близки друг другу.

### *Его и ее методы борьбы*

Мужчины более склонны избегать споров, чем женщины. По словам Роберта Левинсона, который изучал реакции супружеских пар во время обсуждения проблем брака, мужчины

реагируют на стресс спора более повышенным сердечным ритмом, чем женщины.

Кроме того, мужчины склонны высвобождать гнев внезапными рывками, а не медленнотекущими разговорами и замыкаются, когда конфликт затягивается. Возможно, когда жена думает, что ее муж уходит от конфликта, он просто реагирует на естественный защитный механизм. Спор может быть опасен для здоровья мужчины!

По словам другого исследователя, доктора Виттингтона, мужчина считает, что решения необходимо принимать по аналогии с правилами игры, которые регулируют спортивные соревнования. Его правила игры предписывают, что спор будет ограничен определенными рамками, продлится определенный промежуток времени и, в конце концов, закончится. Игра регулируется правилами, которые уважают все игроки, и остается справедливой, поскольку судья или рефери пресекает нарушение правил.

Цель игры, какой ее видит мужчина, состоит в том, чтобы продемонстрировать умения и добиться победы. При не-

обходимости существуют возможности для повторного матча. Спортивный этикет требует, чтобы агрессивное поведение и личные мнения ограничивались игрой и не переносились с поля игры на взаимоотношения. Поэтому после игры поощряется общение между командами-противниками.

*Добрые слова могут быть краткими и легкими, но их эхо воистину бесконечно.*  
Мать Тереза



У женщин тоже есть правила игры, но они пропускаются через их эмоциональный фильтр. В их случае также возможно демонстрирование умений и нападение, но они должны регулироваться ситуацией – особенно в присутствии мужчин. Женщина меньше признает границы, поскольку ее «правила» игры касаются работы, семьи, детей и взаимоотношений. А так как речь идет о ее чувствах, она не может отключить их сразу же по окончании игры. Ограничения временем обычно чужды для женщин, которые склонны рассматривать всю жизнь как единое целое. Женщины менее склонны признавать невидимого судью или рефери.

Женщины, участвующие в конфликте, испытывают сложности в общении (даже в группе людей) с человеком, с которым они только чтоссорились. Их эмоции находятся ближе к поверхности, и они имеют более простой доступ к ним. Им может быть сложно принять мысль о том, что есть еще одна возможность игры – повторный матч.

Имея ввиду все это, становится проще понять, как супруги – даже искренне любящие друг друга – могут испытывать серьезные разочарования из-за трудностей в разрешении проблем. Когда мужчины и женщины начинают отношения, между ними будут периодически возникать разногласия. Эмоции будут захлестывать их. Решения будут казаться невозможными. Гнев, боль и вина будут вплетаться в повседневную жизнь.

Не появится никакая внешняя волшебная сила, которая будет контролировать поведение супружей или объявлять «нарушение правил». Во время конфликта есть только они двое, ранимые, нуждающиеся друг в друге и в то

же время разгневанные друг на друга. Каким образом они могут «выковать» правильное решение, сохранив при этом нежные чувства?

Если они не приобрели достаточных навыков одерживания победы без победителя и побежденного, конфликт будет продолжаться. Но добрая весть заключается в том, что ненависти можно не допустить. Если вы чувствуете, что не способны уладить конфликт самостоятельно, не позволяйте конфликту разрастаться. Обратитесь за советом к консультанту, который поможет вам найти решение.

### ***Эффективное использование времени для разговора***

Общение обычно достигает своего пика в первый год брака, когда супруги проводят много времени, узнавая внутренние чувства друг друга и строя планы на будущее. Но после появления детей внимание супругов часто перемещается с их взаимоотношений друг с другом на семью и детей. Романтика угасает, а отношения приобретают форму делового партнерства. Разговоры сосредоточиваются на финансовых проблемах, управлении домашними делами и т.п.

Муж и жена обнаруживают, что у них разные интересы. Он работает над расширением своего бизнеса и обеспечением будущего семьи. Ее жизнь сосредоточена на детях, доме, карьере, если таковая имеется. Как только появляются дети, супруги в зрелые годы часто приходят к выводу, что у них нет общего основания для глубокого общения. Они могут разговаривать, но только о внешних предметах и проблемах: работе, машине, доме, домашних заботах, детях, церкви.

Перенеситесь мысленно в то время, когда вы встречались. Вы не были так поглощены внешними предметами или проблемами, как открытием для себя друг друга. Тогда вы хотели только одного – быть вместе, открыто разговаривать друг с другом и строить грандиозные планы на будущее. Когда вы разговаривали, вы часто использовали слова я, ты, мы, нас.

Хотя супруги неохотно признают это, но после нескольких лет брака воцаряется скука. Скука означает смерть для искренних, открытых разговоров. Отсюда следует логический вывод: супруги, которые не сделали своим приоритетом близкое общение сегодня, готовят почву для безжизненного брака завтра.

На всех этапах совместной жизни супругам необходимо оставаться в соприкосновении с чувствами друг друга. Пара может многое сделать для того, чтобы повысить эффективность своих разговоров. Начать никогда не поздно. Ниже вы найдете некоторые забавные рекомендации.

*1. Работайте над разговорами.* Выберите специальное время для разговора и спланируйте, о чем вы будете разговаривать. Поднимите темы, которые особенно интересны для вашего супруга. Прочтите соответствующие книги на эту тему, вырежьте журнальные статьи, расскажите о забавном мультике. Предложите своему супругу тему разговора. Разговор принесет удовольствие, если вы не забудете следовать определенным правилам: не перебивать, не унижать, не критиковать, не давать советы, не задавать слишком много вопросов.

*2. Попробуйте поговорить по время прогулки.* Если у вас нет привычки регулярно делать физические упражнения, вы

можете начать совершать пешие прогулки вместе со своим супругом несколько раз в неделю. Таким образом, вы сможете ходить и разговаривать одновременно, извлекая пользу как для вашего физического здоровья, так и для вашего брака.

Это ежедневное время разговоров не предназначено для интенсивного обмена чувствами или решения глубоких проблем. Используйте его для обсуждения повседневных тем: дети, работа, соседи, начальник, события дня. Этот обмен информацией способствует вовлеченности в жизнь друг друга и укреплению супружеского единства. Если разговор во время прогулки не помогает, попробуйте поговорить во время еды или задержитесь за столом после еды. Возможно, эти ежедневные разговоры не несут с собой ничего важного, но они должны иметь место каждый день.

*3. Попробуйте разговаривать в машине.* Общаетесь ли вы по дороге на работу или во время других поездок? Используйте время в машине максимально эффективно, разговаривая друг с другом. Если вы не можете придумать, о чем поговорить, возьмите с собой эту книгу. Прочтите вслух некоторые выдержки и обсудите их. Я и Гарри часто используем время путешествий, чтобы почитать друг другу, послушать кассеты и обсудить их. Многие пары, подобно нам, восстановили свои близкие взаимоотношения именно в машине!

*4. Играйте вместе.* Игры создают приятную, расслабляющую атмосферу, в которой пара может добродушно подтрунить друг над другом. Игры дают возможность и повод поговорить путем создания новых ситуаций и жизненных опытов, которые сближают вас.

*5. Используйте наиболее эффективно время приема пищи.* Время за столом может быть самым приятным или самым ненавистным, в зависимости от царящей в семье атмосферы. Реалистично смотря на вещи, мы не можем постоянно дважды в день собираться только для того, чтобы поговорить. Но время приема пищи – это естественный повод для совместного времяпрепровождения.

Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы установить традицию приятной беседы во время еды. Только подумайте: дважды в день, практически семь дней в неделю вы можете разговаривать 20 минут или более! И обязательно выключите телевизор в это время. Это убийца разговора!

Многие люди неохотно разговаривают со своими супругами. Они думают о том, что сейчас неподходящее время; они не знают, что сказать; они могут сказать что-то не то или они слишком рассержены. Но отказываясь разговаривать, вы по-настоящему рискуете потерять взаимоотношения. Супруги, которые не умеют разговаривать друг с другом, не имеют фундамента для взаимоотношений. Открыв себя и поделившись сокровенным, вы можете превратить чужака в друга.

### *Святой треугольник общения*

Хотя эта глава делает акцент на общении мужа и жены, она не была бы полной, не упомянув об общении с Богом. Муж, жена и Бог образуют святой треугольник. Если нарушается общение между мужем и женой, это оказывает негативное влияние на их отношения с Богом. Если связь с Небесами прервана, это становится «сигналом тревоги» для общения между супругами. Один автор сказал:

## Успешный брак

«Человек не может быть искренне открыт перед Богом и закрыт перед своим супругом». Когда линии общения находятся в рабочем состоянии, Бог может гораздо легче выполнить Свое намерение о муже и жене.

Никакое количество мастерского общения не приведет к идеальному браку и не создаст открытости и уважения там, где их еще нет. Но искреннее общение снимает эмоциональное напряжение, проясняет мышление и облегчает ежедневное житейское бремя. Оно позволяет супругам работать над общими целями и прокладывает путь для воистину близких взаимоотношений.



*Почему женщина не может  
быть похожа на мужчину?*





## Глава 12

# *Действительно ли с мозгом мужчины что-то не в порядке?*

M

ужчины и женщины очень разные, и Бог создал эти два пола именно такими. Но в последнее время возникла четкая тенденция сводить к минимуму эти различия с целью воплотить идею равенства мужчин и женщин. Однако два пола настолько отличаются друг от друга, что было бы серьезной ошибкой игнорировать различия или делать вид, что их не существует. Нам необходимо понять эти различия, чтобы осознать их влияние на поведение мужчин и женщин.

Каждая клетка мужчины генетически отличается от каждой клетки женщины. Различия в хромосомных наборах определяют пол: мужской или женский. В результате

### *Действительно ли с мозгом мужчины что-то не в порядке?*

генетических различий женщины обычно обладают большей физической жизнеспособностью.

Среднестатистическая женщина живет дольше среднестатистического мужчины.

Структура скелета женщины отличается от структуры скелета мужчины. Женщина имеет меньшие голову и ступни, более широкое лицо, менее выступающий подбородок и удлиненное туловище. Зубы женщин выпадают раньше, чем у мужчин. Желудок, почки, печень и аппендикс у женщин больше, но легкие – меньше.

Щитовидная железа, более крупная и более активная у женщин, увеличивается еще больше во время беременности и менструаций, делая женщин более склонными к проблемам зоба. Увеличенная щитовидная железа обеспечивает женщину теми элементами, которые мы считаем необходимыми для личной красоты, например: гладкой кожей, относительно безволосым телом и тонким слоем подкожного жира. Щитовидная железа также способствует эмоциональной нестабильности женщины – ей проще смеяться и плакать.

Кровь женщины содержит больше воды и на 20 % меньше эритроцитов. Поскольку эритроциты поставляют кислород в организм, этим можно объяснить, почему женщины быстрее устают и более склонны к обморокам. Во время Второй мировой войны, когда рабочий день на британских военных фабриках был увеличен с 10 до 12 часов, несчастные случаи среди женщин увеличились на 150%, в то время как уровень несчастных случаев среди мужчин остался неизменным. Хотя женщины быстрее устают в течение дня, они могут прожить большее количество дней.

Женщины живут дольше, потому что мужчины менее склонны ограничивать количество соли, жира и холестерина в своей диете, не любят соблюдать ограничения скорости, использовать ремень безопасности, склонны употреблять алкоголь и садиться за руль в нетрезвом состоянии.

Сердечный ритм женщины быстрее, чем у ее спутника (соответственно 80 и 72). Ее кровяное давление колеблется, но обычно на 10 пунктов ниже (до периода менопаузы), чем у мужчины. Женщины также делают меньше, чем мужчины, вдохов в течение минуты (соответственно 7 и 10). Женщины выносят высокую температуру лучше, чем мужчины, что объясняет, почему они всегда холодные.

Мужчины крупнее и сильнее, чем женщины, во всех человеческих расах. Средний мужчина на 6% выше, чем средняя женщина, и имеет массу тела на 20% больше. Больший вес в основном объясняется массой мускулов и костей. Благодаря более крупному телосложению мужчины могут поднимать больший вес, бросать мяч дальше и бежать быстрее, чем большинство женщин. Мужчины имеют более высокие показатели обмена веществ и производят больше физической энергии. Поэтому им требуется больше пищи.

Менструация, беременность и лактация оказывают влияние на поведение и эмоции женщины. Исследования самоубийств показывают, что от 40 до 60 % женщин менструировали, когда расстались с жизнью. Дэвид Леви обнаружил, что глубина и интенсивность материнского инстинкта (желание материнства) ассоциируются с продолжительностью и количеством менструального потока. Отсутствие женщин на рабочем месте по причине

менструальных проблем стоит Соединенным Штатам миллионы долларов ежегодно, но финансовые потери вторичны по сравнению с влиянием на семью в это время.

Исследования изменения в поведении показывают высокий уровень преступлений, совершенных женщинами (63% в английском исследовании и 84% во французском) непосредственно перед началом менструации. Кроме того, было установлено, что менструация явно влияет на количество несчастных случаев, а также спад качества академических достижений и более низкие баллы в тестах по оценке интеллекта, визуальную четкость и скорость реакции.

Это подводит итог некоторым из основных физических различий между мужчинами и женщинами. Но существуют ли также различия между мозгом мужчины и мозгом женщины? Вскоре после нашей свадьбы я заподозрила, что с мозгом Гарри не все в порядке. Во время наших разговоров Гарри высказывал такие идеи, будто он с другой планеты (скорее всего с Марса). Я как-то пошутила, что в его мозгу что-то решительно неправильно. А он думал, что это с моим мозгом что-то не в порядке! Это заставило меня заняться исследованием различий в мозгу двух полов.

### *Мозг мужчины и женщины*

Первые результаты исследования я почерпнула у доктора Дэвида Хернандеса, акушера и гинеколога. Доктор Хернандес подтвердил, что в возрасте трех месяцев у новорожденных мужского пола выделяется тестостерон, который задает мозговой пол этому конкретному младенцу. Что такое мозговой пол? Это просто означает, что мозг

мужчины отличен – он «запрограммирован» по-другому и функционирует не так как у женщины. Это различие зависит от всплеска тестостерона.

Неизвестно, что вызывает этот всплеск тестостерона, но известно, что без него наблюдается тенденция к женоподобному поведению или гомосексуальности. Итак, назначение мозгового пола, предусмотренного Творцом, заключается в том, чтобы сделать мужчин и женщин такими разными. Попытки умалить эти различия являются огромной ошибкой. Если мы не будем обращать внимания на эти различия, то не сможем понять отличающиеся потребности наших супружей.

В связи с этим в прессе появляется все больше информации о различиях между полами. Статья Тима Хаклера «Женщины против мужчин: рождены ли они разными?» подтвердила, что мужчины и женщины не только выглядят иначе, но также поступают и думают иначе. В статье было сказано, что «мужчины и женщины рождены с различным набором «инструкций», встроенных в их генетический код».



*Такое простое дело, как рукопожатие, может соединить сердца и жизни.*

Например, девочки-младенцы более ориентированы на людей. Они узнают отдельные лица и могут различать голоса раньше мальчиков-младенцев того же возраста. Девочки быстрее учатся говорить, их артикуляция лучше и словарный запас шире, чем у мальчиков сопostавимого возраста. Девочки

также начинают улыбаться раньше и продолжают улыбаться чаще в течение жизни.

Мальчики-младенцы более любознательны. 4- месячный мальчик отреагирует на яркий мобильный телефон, свисающий с его кроватки, и будет лепетать и бормотать ему так же легко, как и своей матери. Спустя несколько месяцев, он попытается разобрать этот мобильный телефон. Мальчики дошкольного возраста значительно превзойдут девочек, когда их попросят сымитировать трехмерные объекты. Мальчики также участвуют в более задиристых играх и отрываются от своих матерей раньше и чаще.

До недавнего времени внешнее окружение считалось самым важным определяющим фактором для человеческого поведения. Но эта идея оказалась нежизнеспособной. Из всех поведенческих различий между мужчинами и женщинами, агрессия представляет собой наиболее яркий пример биологической связи. По словам психолога Джан Спенс, «генетически заложенные половые различия более непреодолимы для агрессии, чем для любых других свойств темперамента».

Ни в одной когда-либо исследуемой человеческой культуре женщина никогда не была более агрессивна, чем мужчина. Это генетически заданное присутствие мужских или женских половых гормонов «программирует» мозг на женское или мужское поведение.

Согласно той же самой статье, одно из самых ярко выраженных различий между мужчинами и женщинами заключается в том, что женщины обладают словарным превосходством, в то время как мужчины демонстрируют пространственное превосходство – качество, которое

проявляется в таких заданиях, как чтение карты, решение математических задач и восприятие глубины.

Ощущение глубины влияет на манеру вождения автомобиля и способность парковать машину. Как вы думаете, какой пол имеет больше автомобильных происшествий? На самом деле, они имеют равное количество, но различные виды аварий. Мужчины попадают в более серьезные аварии, в которых машины полностью разбиты. Мужчины агрессивны на дорогах, как и в других сферах жизни. Женщины попадают в более мелкие дорожные аварии. Поскольку их ощущение глубины обычно не настолько точно, как у мужчин, они имеют тенденцию недооценивать расстояния и плохо огибать препятствия.

Должна подчеркнуть, что эти тенденции *обобщенные*. Существует множество исключений, которые считаются в пределах нормы. Нет ничего ненормального в том, что женщина становится пилотом, гонщиком или преподавателем математики в университете.

### **Половые различия в левом и правом полушариях мозга**

Две церебральные сферы мозга функционируют по-разному. У большинства людей правое полушарие специализируется на вербальных заданиях, в то время как левое – на пространственном восприятии. Существует ли разница в том, как мужчины и женщины используют свой мозг? Однозначно! Это одна из причин, почему мужчина не может вести себя так, как женщина, и наоборот. Нейропсихологи заявляют, что мужчины и женщины отличаются в использовании ими сфер. Мужчины склонны к большему

использованию пространственно ориентированной левой сферы мозга, а женщины – к использованию левого и правого полушария в одинаковой степени.

Эта специализация происходит внутриутробно во время эмбрионального развития. В течение шестнадцатой – двадцать шестой недели андрогены высвобождаются через матку и покрывают левое полушарие мужского мозга. Крошечное левое полушарие мужского мозга сжимается в размере, и это «заставляет» его мозг думать более логически.

Связывает эти два полушария мозга мозолистое тело, которое также подвергается влиянию этого «купания» гормонов. Мозолистое тело, которое обеспечивает поперечный перенос между двумя полушариями, теряет около 21 % (или около 25 миллионов неврологических волокон, которые составляют мозолистое тело) его соединительных стержней между полушариями. Другими словами, мужчины не могут разговаривать сами с собой через полушария так же легко, как могут женщины.

Поскольку маленькие девочки не получают этой химической ванны, они имеют более быстрый и простой доступ к обоим полушариям мозга. Процессы, происходящие во время беременности, готовят почву для того, чтобы мужчины и женщины «специализировались» в двух разных моделях мышления. Доминирование левого полушария мозга позволяет мужчинам специализироваться на более логическом, аналитическом и агрессивном мышлении. Женщины больше тяготеют использовать правое полушарие мозга, которое является центром чувств, языка и коммуникативных навыков. Из двух полушарий оно более ориентировано на отношения.

Два полушария мозга также управляют способностью мыслить. Каждое полушарие отвечает за определенные задачи. Левое, более логическое, контролирует язык и навыки чтения. Оно собирает информацию и шаг за шагом логически анализирует ее, помогая нам планировать свою жизнь. Например, как уйти пораньше, чтобы занести книги в библиотеку; где лучше припарковаться, чтобы легче добраться до кабинета доктора; как лучше заплатить: кредитной карточкой или наличными.

Левое полушарие отвечает за то, чтобы мы были организованными пунктуальными, здравомыслящими. Оно помогает человеку читать географические карты, расставлять мебель в новом доме, решать головоломки, рационально заполнить багажник автомобиля или решить геометрическую задачу. Левое полушарие аналитическое, последовательное, конкретное, рациональное, позитивное и точное. Этим объясняется, почему мужчины более логичны и практичны.

Правое полушарие интуитивно, спонтанно, эмоционально, визуально, артистично, игристо и целостно. Оно связывает факты воедино и выдает волшебные решения, которые можно назвать интуицией.

Люди, которые фокусируются больше на простых фактах, говорят монотонно и демонстрируют мало эмоциональных выражений, имеют более развитое левое полушарие. А прохаживающиеся во время выступления, перепрыгивающие с темы на тему и полагающиеся на свои чувства и эмоции, обладают более развитым правым полушарием.

Женщина использует свой мозг не так, как мужчина. Для решения проблемы она использует одновременно оба

полушария своего мозга. Две половины работают в сотрудничестве. Даже будучи еще детьми женщины имеют больше соединителей между двумя полушариями мозга и могут интегрировать информацию лучше, чем мужчины. Таким образом, они лучше ориентируются в том, что происходит вокруг них. Это частично объясняет, каким образом женщина можетправляться с пятью делами одновременно, в то время как ее муж читает газету, абсолютно не обращая внимания на то, что происходит в пределах слышимости.

Женщины более восприимчивы и превосходят мужчин в чтении невербальных сигналов. Они больше интересуются людьми, способны улавливать чувства и ощущать разницу между тем, что человек говорит

и что имеет в виду или почему он так часто меняет свое мнение. Женщины лучше интегрируют чувства с логикой, убеждения с реальностью, поклонение с теологическим отражением. Женщины также более способны к выполнению действий на ловкость рук, включая тонкую координацию пальцев, например, вязание крючком, спицами, вышивание и плетение.

Мужчинам обычно более интересно, как что работает. Они любят изучать и разбирать предметы, преуспевают в широком наборе умений, которые требуют механического

*Сильнее любви с первого взгляда может быть только проникновенная любовь.*



вмешательства. Они обладают превосходной координацией между глазами и руками, трехмерным восприятием, что может объяснить их увлечение компьютерными играми и видеоавтоматами.

Это вовсе не значит, что женщина не может мыслить логически или мужчина – эмоционально, просто мужской мозг «запрограммирован» быть более аналитическим. Женщины «запрограммированы» сканировать оба полушария быстрее. Мужчины имеют доступ к обоим полушариям, но должны усерднее работать над этим.

Различия в мозгу разных полов еще раз объясняют, почему женщины более эмоциональны. Каждый мужчина соприкасается со своими эмоциями, но получает доступ к своим эмоциям через правое полушарие. Мужские эмоции очень чутки к историям. Понаблюдайте за группой разговаривающих мужчин, и вы услышите, как они обмениваются историями, рассказами. Эти истории имеют подтекст «а ты так можешь?» или качество подтрунивания. Мужчины все еще играют в суперменов. Женщины редко сидят и обмениваются историями так, как это делают мужчины. Но именно так мужчины соприкасаются со своими чувствами.

### *Половые различия в духовных вопросах*

Служителям необходимо быть внимательными к тому, как мужчины проявляют свои чувства, дабы достигать сердец мужчин в своих общинах. Мужчин призывают к ученичеству через их чувства, а не логику. Иисус, будучи Творцом мужчины и женщины, понимал это. Поэтому Евангелия наполнены историями – историями об Иисусе и

Его служении исцеления, а также Его притчами. Женщины могли бы растопить сердца своих мужей, рассказывая им истории.

Чтобы быть духовно здоровыми и укреплять Церковь, нам следует использовать оба полушария мозга. Доктрины сосредоточены больше в левом полушарии. Но правила и постановления никогда не спасут нас. Мы должны жить в соответствии с тем, чему учит Библия, и иметь личные взаимоотношения с Господом. Это мышление правого полушария.

Теология объединяет вместе доктрину и чувство. Существуют движения «крайне правосторонние» в том, что касается мозга, т. е. эмоциональные, и они укрепились бы с помощью большего внимания доктрине. Те, кто следует высоко традиционным и более законническим убеждениям, также нуждаются в равновесии. Они могут обогатить свое правое полушарие с помощью историй или музыки. Музыка пробуждает их эмоции и помогает им стать живыми и энергичными.

### *Равновесие превращается в цельность*

Различия в мозговом поле делают женщин более ориентированными на чувства, а мужчин – более логичными. Но



*Вдовец –  
единствен-  
ный мужчи-  
на, у которого  
жена – ангел.*

*Поговорка*

эти две отличные друг от друга перспективы необходимы в браке, дабы жить здоровой, полноценной жизнью. Жизнь была бы по-настоящему сложна, если бы у нас не было чувств для уравновешивания нашей логики или логики – для уравновешивания чувств. Иными словами, мужчина и женщина нуждаются друг в друге, чтобы быть единым целым. Это часть притяжения, которое удерживает мужчину и женщину вместе.

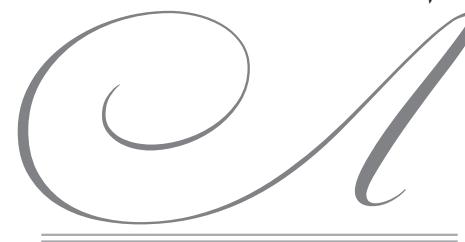
Насколько проницательно со стороны нашего Творца наделить мужчину логическим превосходством, а женщину – эмоциональным. Бог – единственная абсолютная и воистину совершенная Личность во всей Вселенной. Он сотворил человека по образу и подобию Своему. Когда Бог творил людей, я верю, что Он взял более мужественную сторону Своей природы и наделил ею мужчину. Когда Он творил женщину, Он взял более эмоциональную часть Своей природы и отдал ее женщине. Мы видим образ Бога, воспроизведенный в браке, когда двое воистину становятся одним целым в объединении индивидуальностей, мыслей, идей и целей.

Мы не можем предположить, что каждый человек одного пола будет иметь одинаковые эмоциональные потребности, модели поведения или способ мышления. Но, изучая общие тенденции каждого пола, мы обретаем видение того, как наш партнер чаще всего мыслит и реагирует.



## Глава 13

# *Что мужчины должны знать о женщинах?*



## **Женщина нуждается в нежности**

любовь и нежность являются центральными в отношениях женщины с ее мужем. Без нежности и внимания женщина чувствует себя далекой, оторванной и, в конце концов, полностью отчужденной от своего супруга. Любовь символизирует для нее эмоциональную безопасность. Фактически, когда муж проявляет по отношению к жене любовь и заботу, он тем самым снова и снова подтверждает: «Ты важна для меня. Я всегда буду заботиться о тебе и защищать тебя. Ты можешь быть уверена, что меня будет беспокоить то, что беспокоит тебя. Я всегда буду рядом с тобой».

Объятия – без всякого сексуального подтекста – это один из способов восполнить наибольшую потребность женщины в нежности.

Большинству женщин нравятся объятия, если они не сопровождаются сексуальным подтекстом. Если объятия слишком крепкие, она может подумать, что у него на уме секс, а не глубокое чувство. В его сознании эти два понятия могут быть тесно связаны. Но в ее понимании любовь должна предшествовать сексу.

Первый шаг на пути к тому, чтобы стать более нежным, – узнать как можно больше об эмоциональных потребностях вашей жены. Во-вторых: спросите жену, как бы ей больше всего хотелось, чтобы вы проявляли нежность по отношению к ней. Она лучше, чем кто-либо другой, знает, какие проявления нежности и любви будут для нее наиболее значимы. Вначале она может быть удивлена таким вопросом, но если она еще глубоко не задета недостатком нежности с вашей стороны, то, скорее всего, ответит с теплотой и сердечностью.

Третьим шагом будет постоянная практика и демонстрирование нежных чувств. Не питайте надежды своей жены благими намерениями, которые вы потом не воплотите в жизнь. Мужчины иногда думают, что нежность необязательна. Проявления «сентиментальностей» только смущают их. «Она знает, что я люблю ее, и я не должен постоянно повторять ей об этом, – говорит муж. – Она знает, что я не склонен к проявлению нежностей».

Поэтому, если вы от природы не являетесь нежным, проявляющим свои чувства человеком, вам может

понадобиться некоторое время, чтобы мягкое, нежное поведение стало естественным или вошло в привычку. Начните с нежных жестов, которые наиболее просты для вас, а затем переходите к тем проявлениям, которые кажутся вам менее естественными. Не сдавайтесь, если новая привычка оказывается сложной или вызывает у вас чувство дискомфорта. Помните: чем больше практикуете, тем легче становится новая модель поведения, даже если вначале вам было непросто к ней привыкнуть.

В конце концов, вам понравится удовлетворять потребности вашей жены в нежности. Вы будете беспокоиться о ее нуждах и их восполнении. Она же будет любить и ценить вас еще больше, и вы оба будете победителями.

Подойдите к своей жене и обнимите ее. Но прежде чем сделать это потренируйте свои руки. Если вы понятия не имеете, как быть нежным, можете воспользоваться некоторыми советами:

- Напишите жене любовную записку и прикрепите к зеркалу в ванной.
- Сделайте ей сюрприз: подарите подарок без всякого повода.
- Пригласите ее на ужин в какой-то особенный ресторан.
- Подарите ей букет цветов и приложите записку.
- Скажите ей, как прекрасно уложены ее волосы, какие красивые у нее глаза или какие восхитительные...
- обнимите и поцелуйте ее, прежде чем подниметесь утром с кровати.
- Улыбнитесь и подмигните ей.

- Обнимите и поцелуйте ее, когда вечером вернетесь домой.
- Попросите ее прогуляться с вами после ужина.
- Помассируйте ей ноги.

***Женщина нуждается в разговоре, чтобы почувствовать близость***

Мужчинам необходимо понимать потребность женщины в разговоре, особенно в обсуждении ее чувств и проблем. Когда женщина говорит, она обычно не ждет советов, решений или ответов. Она просто анализирует и выражает свои чувства. Если этот необходимый для нее анализ прерывается, прерывается весь процесс разговора, а она чувствует себя отчужденной от своего супруга. Женщина говорит в поисках близости, чтобы найти сочувствие и понимание мужа, так же как она поговорила бы со своими подругами. Мужчина может оказать сильнейшее влияние, просто слушая ее, не перебивая и не предлагая никаких советов.

Женщина говорит о проблемах, чтобы почувствовать облегчение. Она рассказывает о существующих проблемах, о проблемах, которые могут никогда не возникнуть и о неразрешимых проблемах. Таким образом, в разговоре она обретает освобождение от стресса. Когда она видит, что ее слушают, она чувствует себя значимой, услышанной и любимой. Даже если проблемы все еще не разрешены, уровень стресса значительно снижается.

Женщина также любит обсуждать проблемы своей семьи и друзей. Это нормальное женское поведение. Она

выражает свою заботу и беспокойство. На самом деле она просто мыслит вслух. Женщины решают проблемы тем, что выражают вслух свои чувства. Облекая свои мысли и чувства в слова, она таким образом снимает внутреннее напряжение.

Мужчины не понимают этого явления, ибо, когда мужчина поднимает тему для обсуждения, он ищет ее решения. Когда женщина делится с ним своими расстроеннымми чувствами или рассказывает о проблемах, мужчина ошибочно предполагает, что она ищет квалифицированного совета, и из любви и заботы пытается ей помочь. Ему сложно понять, почему после того, как он сделал все возможное, чтобы решить ее проблемы, она зачастую еще больше огорчается. Женщина может оценить данный вовремя совет, но не тогда, когда она расстроена.

Даже если мужчина не чувствует за собой обязанности решить ее проблему, он может почувствовать, что она обвиняет его в этой проблеме, и в таком случае может попытаться защитить себя от нападения. Чем больше он будет защищаться, тем больше будет огорчать ее.

Еще одна особенность, удивляющая мужчин, – женская тенденция вдаваться во множество подробностей. Его мужское сознание подсказывает ему: если он должен решить ее проблему, то необходимо выслушать все эти детали, чтобы выдать логическое решение. Он старается изо всех сил найти рациональное зерно в проблеме, особенно когда кажется, что в ее объяснениях нет никакого логического порядка. Когда она говорит, он ищет суть проблемы, чтобы сформулировать наилучшее

решение, – чего он не может сделать до того, пока не услышит всю историю.

Его огорчает склонность женщины всесторонне описывать детали и перепрыгивать с одной темы на другую. Если женщина знает, что она замужем за человеком, который любит видеть суть проблемы, она может подвести для него итог в самом начале, чтобы снизить его уровень разочарования. Также перед началом разговора она может напомнить, что ей просто нужно выговориться, и она не нуждается в решении.



*Некоторые  
женщины  
прекрасны,  
но только  
на вид.*

ее успокоить, просто слушайте.

Иногда женщина все твердит о неотносящихся к делу деталях. Она может поднять на поверхность такие события, которые произошли пять или десять лет назад. Вместо того чтобы спорить, просто слушайте. В большинстве случаев, она не хочет победить в споре. Она просто хочет ощутить, что вы слышите ее и волнуетесь о ней.

Наибольшее желание вашей жены – иметь отношения настолько открытые и свободные, чтобы она могла поговорить с вами о мелочах жизни, которые ранят или наоборот радуют ее. Она стремится поговорить о повседневных событиях, о том, что она сделала или сказала, об успехах и неудачах детей, переживаниях о здоровье родителей, о том, что сказал начальник, и что случилось после того, как у нее закончился бензин. Когда женщина получает такую реакцию внимания от мужа, она чувствует себя услышанной. Ее чувства признаны и приняты.

Когда ваша жена чувствует себя достаточно свободно, чтобы поговорить с вами о чем угодно, она ощутит близость и единство, которые превзойдут все ваши самые смелые ожидания. Вы станете не только ее возлюбленным, но самым дорогим другом и собеседником.

### *Женщина нуждается в честности, открытости и доверии*

Если женщина не может всецело доверять своему мужчине в том, что он делает со своим временем и деньгами (а также со всем остальным), у нее нет прочного основания для взаимоотношений с ним. Доверие является фундаментальным для Высокоэффективного Брака. Без честности и доверия не может быть открытости между супругами, а каждый разговор будет подавляться. Если она обнаруживает, что он обманул ее, не сказал правду или рассказал только часть истории, это подрывает ее доверие к нему. Почувствовав, что муж не говорит правду или не говорит всей правды, жена настораживается.

Некоторые мужчины нечестны и непорядочны. Рассказывать «выдумки» становится частью их повседневной жизни. Ложь глубоко укореняется в них. Они придумывают истории о том, чего никогда не было, искажают правду и не могут уже отличить правду от лжи. Подобная нечестность в корне разрушает брак.

Другие мужчины лгут, чтобы избежать проблем. Предположим, жена спросила своего мужа, оплатил ли он какой-то счет. Он еще не сделал этого, но планирует, поэтому говорит: «Я позаботился об этом. Не волнуйся». Он имеет намерение оплатить счет, но потом забывает. Позже она обнаруживает, что ее обманули. Когда мужа поймали на горячем, он искренне раскаивается и готов сказать и сделать все, только бы она «простила и забыла». Человек, который лжет для того, чтобы избежать проблем, делает это не постоянно, а только тогда, когда его могут поймать на горячем, под давлением и страхом.

Некоторые мужья лгут, чтобы «защитить» своих жен от неприятной реальности, скрывая, что их уволили или сняли с должности, что они заняли у кого-то деньги, сделали какую-то бессмысленную покупку или неспособны внести плату за дом. Муж уверяет жену, что все хорошо, дабы сохранить мир, в то время как фактически их жизнь рвется по швам.

В каждом из этих случаев он считает, что нечестность оправдана целью пощадить свою жену. Но какой ценой? Она остается в неведении о том, что переживает ее муж. Он становится раздражительным, подавленным и угрюмым, а она не может понять почему. Что случится с браком,

если она узнает, что он потерял работу или занял деньги без ее ведома? Тогда им обоим придется столкнуться с гораздо большей и потенциально разрушительной ситуацией. Ложное ощущение безопасности, созданное для того, чтобы защитить жену от правды, может развеяться за несколько секунд и принести непоправимый ущерб.

Когда мужчина общается со своей женой открыто и искренне, он способствует укреплению ее эмоциональной безопасности. Если он всегда правдив с ней во всем, даже когда наступает кризис, он заранее знает, что она сможет справиться с этим. Возможно, обоим будет больно услышать правду, однако правда не лишит его жены. Но это даст ей возможность понять, как приспособиться к ситуации, чтобы быть рядом со своим мужем и ободрять его, когда он переживает тяжелые времена.

Один мужчина и его жена выработали специальный сигнал для тех моментов, когда требовалась абсолютная честность. Один говорит: «Даешь честное слово?» Это давало знак другому, что требуется полная честность, без всяких игр и увиливания от правды. Каждой паре необходим такой сигнал, чтобы супруги могли быть уверены в полной честности, когда в ней возникает необходимость. Без уверенности в том, что жена может полностью доверять своему мужу, отношения будут хромать до тех пор, пока постепенно не зайдут в тупик.

Если у одного супруга был роман на стороне, отношения можно восстановить только с помощью честности. Супругам понадобится помочь профессионального консультанта, понимающего важность абсолютной честности

после признания измены. Признание способствует очищению виновной стороны и обеспечивает почву, необходимую для восстановления стабильности в браке. Но пострадавшая сторона должна снова обрести доверие.

Прежде чем просить о полной открытости или предлагать эту открытость со своей стороны, вы должны задать себе несколько откровенных вопросов: Действительно ли мне (или моему супругу) необходимо слышать это? Какое влияние окажет на наши взаимоотношения то, что я скажу? По какой причине мне необходимо сказать (или услышать) эту информацию? Поможет ли полная открытость или, наоборот, помешает в данной ситуации?

К раскрытию прелюбодеяния и других личных проблем необходимо подходить индивидуально. Одно неверное движение может привести к катастрофе. Ищите совета профессионального христианского специалиста по вопросам брака до того, как принимать какие-то решения относительно вашего будущего. Сделайте это прежде, чем произойдет нечто непоправимое.



*Красивая женщина – случайность в природе.  
Красивая пожилая женщина – произведение искусства.  
Льюис Найзер*

Зачастую мужчина сознается в чем-то и немедленно требует доверия от своей жены. Доверие невозможно включать и выключать подобно свету. Когда один из супругов изменил другому, доверие можно восстановить, но не за один день. Для этого необходимо время. Виновная сторона должна ежедневно

сообщать о своем местонахождении, рассказывать обо всех своих делах, чтобы при необходимости эту информацию можно было легко проверить. Он может писать для нее ежедневный график встреч. Если расписание меняется, ее телефонный звонок может означать подозрения относительно изменений в планах. Я также рекомендую, чтобы виновная сторона участвовала в еженедельной «группе ответственности», которая предполагает ответственность за свои действия и поведение перед Божиим народом. Собратья по группе поддерживают человека в молитве, однако проявляют подход «строгой любви», чтобы подобный инцидент не повторился. В дополнение к этим шагам, если женщина посвящает время ежедневному исследованию Библии и молитве, это свидетельствует о том, что он на пути к восстановлению доверия.

Брак может выдержать многие неудачи и проблемы. Единственное, чего брак пережить не может, – отсутствие честности.

### **ПМС: что это такое?**

ПМС (предменструальный синдром) – это физиологическая проблема, оказывающая влияние на организм женщины, что в свою очередь влияет на все ее окружение. Некоторые медики рассматривают ПМС как основной фактор, способствующий разрыву брака. Обычные проблемы и разногласия усложняются и увеличиваются во много раз при наступлении ПМС.

Текущие проблемы брака достаточно сложно пережить и уладить, даже если муж понимает и поддерживает свою

жену во время ПМС. Но, к сожалению, многие мужчины не понимают воздействия ПМС и зачастую обвиняют во всем своих жен. Оба должны понимать, что в этот момент жена не сходит с ума и с ее головой все в порядке. Они также должны понимать, что могут предпринять нечто, чтобы пережить ПМС.

ПМС – это физическое и психологическое расстройство, которое происходит регулярно во время одной и той же фазы менструального цикла женщины (между овуляцией и началом менструации), после которой следует фаза без симптомов. Обычные симптомы ПМС включают усталость, подавленность, напряжение, головные боли и перепады настроения. Также наблюдаются другие психологические и физиологические симптомы, связанные с ПМС.

#### **Психологические**

Гнев  
Внезапные колебания настроения  
Повышенная эмоциональность  
Беспричинные слезы  
Раздражительность  
Тревожность  
Забывчивость  
Снижение сосредоточенности  
Смятение  
Отчужденность  
Чувствительность к отвержению

#### **Физические**

Вздутие  
Прибавление в весе  
Появление прыщей  
Головокружение  
Мигрени  
Понос  
Потливость  
Мягкость груди  
Боль в суставах и мышцах  
Боли в спине  
Перемены в половом влечении  
Депрессия  
Ночные кошмары

Дрожь в теле  
Присадки  
Запор

Чтобы безошибочно определить ПМС, симптомы должны достаточно выразительно проявляться и оказывать значительное влияние на некоторые аспекты повседневной жизни. Их нельзя использовать как оправдание неприемлемому поведению. Те, кто по-настоящему страдает от ПМС, переживают свои симптомы регулярно в связи с менструальным циклом и не испытывают те же симптомы после начала менструации.

Симптомы проявляются каждый месяц, обычно за 7-14 дней до менструации. Симптомы могут усугубляться по мере приближения менструации и затихать в начале или через несколько дней после начала менструации. Бессимптомная фаза обычно следует за менструацией. Симптомы могут длиться от нескольких дней до нескольких недель.

Медики оценивают, что до 80% всех женщин в некоторой степени переживали симптомы ПМС, но только у 8-10% эти симптомы настолько серьезны, что необходимо обращаться за медицинской помощью. Хотя панацеи от ПМС не существует, однако некоторые методы способны помочь мужу и жене пережить этот период:

1. *Составьте график менструального цикла.* Это最好的 способ определить, действительно ли вы переживаете ПМС. Это так же единственный способ получить объективную информацию и выявить причину.

2. *Будьте информированы.* И муж, и жена должны узнать как можно больше о ПМС. Мужья должны сопровождать

своих жен на медицинские приемы, задавая вопросы и получая информацию об ее особых симптомах. Читайте брошюры и статьи о ПМС.

*3. Употребляйте здоровую пищу.* Для многих переживающих ПМС диета творит настоящие чудеса. За неделю или две до начала менструации организуйте свою диету следующим образом.

А. Исключите из рациона сахар (включая мед, сироп и различные добавки, такие как фруктоза или сахароза), кофеин (в кофе, шоколаде и напитках кола), искусственные заменители сахара сигареты и алкоголь.

Б. Включите вместо этого в диету зерновые (хлеб, блюда из макарон, коричневый рис), сушеные бобы, орехи, свежие овощи (особенно шпинат) и фрукты.

В. Воздерживайтесь от соленой и копченой пищи, молочных продуктов. Если у вас проблема с вздутием, ограничьте употребление фруктов и исключите фруктовые соки.

*4. Делайте регулярные упражнения.* Многие эксперты признают, что физические упражнения – один из лучших способов облегчить ПМС.

*5. Расслабьтесь.* Размышления, глубокое дыхание, прогулки, массаж и горячие ванны также сокращают напряжение.

*Что могут сделать мужья.* Узнайте, какой поддержки ожидает ваша жена в это время; поддержка может быть разной. Поощряйте ее ходить на прогулки и гуляйте вместе с ней. Дайте ей отдохнуть от домашних забот. Приготовьте для нее здоровую пищу или пригласите ее куда-нибудь на ужин. Отложите важные новости или споры до времени, когда она сможет реагировать более рационально.

Не принимайте на личный счет то, что происходит в период колебаний ее настроения. Это только усложнит ситуацию. Признайте, что ПМС – составляющая часть ее жизни, и воспринимайте его как должное, не принимая близко к сердцу то, что жена говорит или делает в этот период. Выражайте свои мысли и чувства без обвинений.

В настоящее время не существует никаких специальных лекарств ПМС. Новое исследование, проведенное Медицинским Журналом Новой Англии (New England Journal of Medicine), показывает, что «ПМС является результатом изменения уровня гормонов и их взаимодействия с центральными нейропередатчиками, такими как серотонин». Джудит Уортман занимается исследованием взаимосвязи серотонина, настроения женщины и привычек питания.

Серотонин – натуральный химический элемент, содержащийся в мозгу и регулирующий настроение и аппетит. Исследование Уортман показывает, что уровень серотонина обычно ниже нормального во время ПМС, поэтому женщины испытывают в это время перепады настроения и изменение в аппетите. ПМС не должен разделить семью. Женщины должны научиться сообщать о своих физических и эмоциональных потребностях мужьям. А это необходимо сделать до наступления ПМС. Мужьям также следует научиться объяснять своим женам, какое влияние ПМС оказывает на них.

### *Женщина нуждается в финансовой безопасности*

Существует огромное количество шуток о женщинах, которые выходят замуж ради денег. Доля истины в них,

конечно же, присутствует. Женщине необходим муж, зарабатывающий достаточно денег для ее обеспечения. Женщина имеет право ожидать финансовой поддержки от своего мужа, поскольку Бог предопределил, чтобы муж обеспечивал семью.

Многие женщины сегодня работают вне дома. Они заявляют, что им необходима карьера, чтобы чувствовать себя счастливыми и полноценными. Но я также знаю о многих женщинах, которые не хотят работать, но вынуждены это делать, чтобы свести концы с концами.

Многие женщины работают, чтобы хоть как-то выжить. Большинство из таких пар, где оба работают, установили для себя уровень жизни, который гораздо превышает их потребности в счастье. Если бы они могли понизить планку до уровня, включающего меньший, но все же уютный дом, муж смог бы чаще бывать дома со своей семьей, а жене не пришлось бы работать вне дома в период трудных лет взросления детей.

Женщины должны быть вольны избрать карьеру, если хотят этого. Но у них должна быть возможность опереться на зарплату мужа, чтобы покрыть основные жизненные потребности и обеспечить семью. Семьям необходимо научиться жить на зарплату мужа, а не зависеть от двух зарплат для оплаты основных ежемесячных счетов. Большинство семей находится всего в одном или двух месяцах от финансового кризиса. Если основной кризис коснется кого-либо из зарабатывающих, семья потеряет все.

Супруги могут жить на одну зарплату – возможно, несоответственно уровню, к которому они стремятся, но

это можно и следует сделать. Я настоятельно рекомендую книгу Ларри Буркета «Жизнь без долгов», которая определенно изменила нашу с Гарри жизнь. Под руководством Буркетта мы оплатили свой дом на много лет раньше, сэкономили тысячи долларов на процентах и фактически теперь владеем собственным домом без долгов. Хотя мы, в конце концов, купили новый дом, это наш единственный долг, и мы вносим дополнительные платежи, чтобы выплатить его как можно скорее.

Мужчина должен осознать, что потребность женщины в финансовой безопасности глубоко укоренена в ней и напрямую связана с уважением, которое она испытывает по отношению к мужу. Мужчина не испытывает такой потребности. Он получает удовлетворение, адекватно обеспечивая финансовые потребности своей семьи.

Некоторые мужчины недовольны или чувствуют угрозу, если их жены работают, да еще и зарабатывают больше. Мужчина обычно хочет видеть себя основным добытчиком. Независимо от своей способности зарабатывать, женщина желает, чтобы муж зарабатывал достаточно денег, чтобы обеспечивать ее и заботиться о ней.

Подумайте о том, в чем вы действительно нуждаетесь, а не чего хотите. Вещи, которые мы хотим, но которые нам на самом деле не нужны, могут стать нашим злейшим врагом. Мужчины иногда работают настолько много, что укорачивают себе жизнь, пытаясь достичь определенного уровня, который не только не способствует семейному счастью, но фактически привносит стресс и дисгармонию в брак.

Некоторые мужчины наивно считают, что, усердно работая, зарабатывая больше денег и обеспечивая жизнь на более высоком уровне, они доказывают свою любовь к женам. Но как только жена почтывает, что муж пренебрегает ею и ставит богатство, статус и работу выше ее, в ней начинает накапливаться чувство обиды.

Если доход мужчины недостаточен для обеспечения семьи даже после внимательной оценки и урезания ненужных расходов, ему следует усовершенствовать свои рабочие навыки. Каждая пара должна прийти к соглашению в том, что они могут себе позволить. Бюджет помогает определить, куда уходят деньги и где вы можете сократить расходы.

### ***Женщина нуждается в преданности семьи***

Женщина нуждается в том, дабы ее муж понимал, насколько сильно она желает, чтобы он посвящал семью время и внимание. Мужчина должен осознать: посвящая качественное время общению со своими детьми, он автоматически укрепляет свой брак. Его жена будет уважать его и восхищаться им за его усилия. Качественное время подразумевает время, проведенное непосредственно с ребенком для развития позитивного взаимодействия, укрепления уз любви и уважения.

Чем может заниматься семья, чтобы укрепить узы любви и уважения? Вот некоторые предложения:

- Катание на велосипеде.
- Чтение вслух детям перед сном.
- Посещение церкви.

- Обучение детей финансовому планированию.
- Проведение семейных богослужений и привлечение детей к религиозной деятельности.
- Настольные игры.
- Спортивные мероприятия.
- Семейные проекты, например, постройка беседки.

Покажите детям, как весело собираться вместе единой семьей. Продемонстрируйте им, каким образом можно достичь сотрудничества и взаимной поддержки, воспитать сопереживание и уважение. Детей до 12 лет обычно легко привлечь к семейным мероприятиям. Но как только дети достигают подросткового возраста, дружба с ровесниками обычно выходит на первое место. Родители подростков могут только попытаться заинтересовать своих детей хорошо спланированными мероприятиями. Если вы начинаете проводить семейные мероприятия, когда ваши дети еще маленькие, они вырастут с этой идеей.

Возможно, наиболее важная мысль, которую мужчины должны усвоить, состоит в том, что им следует работать вместе с женами, а не против них в воспитании детей. Если ребенок хочет получить какое-то преимущество, онодается ему только после того, как мама и папа обсудили это между собой и дали взаимное согласие. Когда дети понимают, что им не удастся настроить родителей друг против друга, они прекращают капризничать. Все привилегии должны быть взаимно одобрены мамой и папой.

Иногда мужчинам сложно найти время для своих семей. Они занимаются карьерой, церковными обязанностями, хобби, ибо все это увлекает их. Бывают времена,

когда мужчина предпочитает поработать, вместо того чтобы идти домой, поскольку это удовлетворяет его эгоистические потребности.

Каждый мужчина должен расставить приоритеты. Если необходимо произвести перемены, теперь самое подходящее время. Годы ускользают. Дети становятся взрослыми. Действительно ли ваши дети знают вас или же они смотрят на вас, как на человека, который иногда здесь ночует? Чувствует ли ваша жена себя оставленной вами? Если вы не измените чего-то в своей жизни, однажды вы можете очнуться и увидеть, что ваши дети выросли, а жена ушла от вас. Тогда вы уже ничего не сможете сделать, чтобы вернуть их обратно.

Фильм «Крестный отец» заканчивается картиной одиноко сидящего в кресле-качалке измученного старика, безмерно богатого материально, но лишенного любви. Какая польза от успеха и большого дома, если он пуст?



## *Глава 14*

# *Что женщины должны знать о мужчинах?*



## *Сила мужского эго*

«... больше не понимаю своего мужа, — призналась расстроенная жена. — Он никогда раньше не возражал, когда я делала замечания о его одежде, а теперь срывается каждый раз, когда я что-нибудь говорю о его гардеробе. Раньше он охотно помогал мне по дому, но с тех пор, как я начала работать и мне по-настоящему понадобилась его помощь, оказалось, что легче вырвать зуб, чем добиться от него поддержки». Муж этой женщины страдал от так называемого поврежденного эго. Разумом

стремился показать, что он все еще любит свою жену, но эго, которое было повреждено, не позволяло ему это делать.

он соглашался с тем, что его жена должна вернуться на работу. Но эмоционально ему было сложно принять это. Его чувствительное это пострадало, когда он понял, что больше не может содержать семью без помощи жены. Он чувствовал себя неспособным в качестве добытчика и стал защищаться и восставать против всякой реальной или воображаемой угрозы. Поскольку жена не поняла, что его подверглось серьезному удару, она только ухудшила ситуацию своими жалобами.

Ни один мужчина не может быть полностью неуязвимым перед проблемами этого. Современное высококонкурентное сложное общество постоянно подвергает мужчин серьезным ударам по их мужественности. Женщины также сталкиваются с проблемами самолюбия, но мужское это гораздо более уязвимо. Сила мужского этого оказывает сильное влияние на супружеские отношения. Мужчина со здоровым восприятием себя и ощущением своей ценности и мужественности гораздо более счастлив и способен справиться с жизненными трудностями, чем мужчина, одолеваемый сомнениями и чувством неполноценности.

Сила этого мужчины является причиной частых колебаний его положения в обществе и семье. Кто-то однажды сказал, что это равносильно ежедневному хождению по канату над пропастью возможной неудачи. Мужчины постоянно живут в сантиметре от поражения. Современное общество устанавливает для них высокий стандарт. Мужчина вчерашнего дня считался полноценным, если мог обеспечить семью. Сегодня обеспечивать семью недостаточно.

Он должен достигнуть самой вершины и быть лучшим в своей области. Конкуренция и связанное с ней напряжение, с которым он сталкивается на работе, могут оставить глубокие рубцы на его самолюбии.

Современное общество также ожидает от мужчины, что он будет заботливым мужем, хорошим сексуальным партнером для своей жены, внимательным отцом, душой всякой компании, а также будет выделяться на любом мероприятии досуга. Для него уже недостаточно стремиться к этим целям; он должен достичь этих целей.

Мужчины возвращаются домой после лихорадочного дня на работе в надежде получить бальзам на свое израненное это. Но слишком часто они получают совершенно противоположное. Некоторые женщины уязвляют самолюбие мужа – часто не осознавая этого – жалобами на то, сколько он зарабатывает. Когда мужчина слышит унизительные замечания относительно своей способности зарабатывать деньги (единственное осязаемое мерилом его успеха как кормильца семьи), его самолюбие страдает. Еще хуже поступает жена, которая выставляет напоказ свой собственный вклад в доход семьи.

Наибольший вызов для самолюбия, без сомнения, ожидает мужчину в спальне. Сегодня, если мужчина не удовлетворяет свою жену каждый раз, когда они занимаются любовью, он считает себя неудачником, даже если эта цель нереалистична. Когда муж имеет успех на работе и во всем остальном, он может не обратить внимания на критику в адрес его любовных возможностей. Но если его это было повреждено в некоторых других областях, такое

неодобрение может разжечь пламя внутренних противоречий и напряжения.

Поскольку от мужчины также ожидается, что он не будет плакать или проявлять эмоции, это означает, что он должен страдать от губительных ударов по его самооценке, даже не вздрогнув. Он может только улыбнуться, когда делают комплимент его внешности, или пожать плечами, когда его игра в гольф не на должном уровне, но не думайте, что эти слова не проникли глубоко в его душу. Вы можете безошибочно утверждать, что он переживает вдвое больше, чем показывает это. Мужчина часто скрывает чувство неполноценности, демонстрируя свои достижения. Одна из наиболее жизненно важных услуг, которые жена может оказать своему мужу, своему браку и самой себе, – укрепить пошатнувшееся этого своего мужа. Женщина, которая находит нечто достойное похвалы в своем мужчине, сможет поддержать его ослабленное это. Если похвала искренняя, уже не столь важно, что сказано.

Выразите благодарность за все то, в чем он принимал участие, включая детей. И поддерживайте его в том, чтобы он открывался перед вами. Чем более открыто мужчина сможет разговаривать со своей женой о себе, тем большую безопасность он будет ощущать. Слушайте его открыто и без критики.

Женщина, способная исцелить израненное этого мужа, становится для него самым важным человеком в мире. Она заслужит его вечную благодарность и привязанность, которые принесут богатые дивиденды на протяжении всей ее жизни в браке.

### *Мужчина нуждается в организованном спокойном доме*

Одну группу мужчин спросили, чего они больше всего ожидают от своего дома. Оказалось, что мужчины не стремятся иметь дорогую мебель, бассейн или «Лексус» у подъезда. Больше всего они желают спокойствия. Конкуренция на рабочем месте жестока. Стресс от выполнения указаний начальника, выживание в профессиональном плане и борьба с инфляцией настолько ожесточенны, что мужчине необходима тихая гавань, куда он может вернуться. Это возводит спокойствие на вершину его потребностей. А кто может обрести спокойствие посреди беспорядка, суматохи и неразберихи? Так же как женщина нуждается в финансовой безопасности, мужчина нуждается в организованной спокойной атмосфере в доме.

Мужчина имеет потребность и право ожидать, что его жена будет поддерживать порядок в доме и воспитывать детей организованно и эффективно. Потребность мужчины в хорошо организованном доме настолько глубока, что некоторые мужчины фантазируют, как они возвращаются домой к привлекательной, ухоженной жене, которая приветствует его в дверях с любовью и лаской. Дом находится в полном порядке, его наполняет прекрасный аромат. Приготовлен ужин.

В своих мечтах он садится вместе с женой за ужин при свечах, в сопровождении приятной фоновой музыки. Во время еды она не поражает его какой-то большой неприятностью. После ужина вся семья выходит на прогулку. Позже он спокойно укладывает детей в кровать. Потом они

вместе с женой расслабляются, недолго смотрят телевизор, разговаривают и ложатся спать.

Многие мужчины лихорадочно пытаются идти на шаг впереди других. Такой мужчина едва выдерживает напряжение рабочего дня, но, взглянув на него, вы никогда не догадались бы об этом. Он носит улыбку, шутит и приветливо ведет себя. Однако внутри разрывается на части. Он не может дождаться, когда выберется из офиса подальше от стресса, разрывающего его на части.

Ему необходим дом, который даст ему передышку от рабочего давления. Ему нужна жена, которая бы облегчила его жизнь, как только он переступит порог дома. Это не значит, что он не должен участвовать в домашних делах; но если он должен финансово обеспечивать семью, тогда она должна обеспечить такую атмосферу в доме, которая дарила бы необходимые ему мир и покой.

Это касается также семей, в которых жена работает частично или полный рабочий день. Возможно, муж немного отрегулирует свой график и сможет чем-то помочь ей в ее домашних заботах, но его потребность в мирном упорядоченном доме все равно остается.

Это вызывает сложности в браках, где муж и жена работают вне дома, чтобы свести концы с концами. Она приходит домой такая же уставшая, как и он. Кто должен готовить ужин, убирать в доме, заботиться о детях, стирать одежду и отвечать за сотню других вещей?

Логическое левое полушарие подсказывает мужу, что жена устала так же, как и он, и не может сделать всего. Он может попытаться помочь в чем-то. Но даже тогда,

как показывают исследования, только 5% мужчин-служащих помогают своим женам в домашней работе. Делая это, мужчина перенапрягается. Жена начала перенапрягаться с тех пор, как пошла работать. Каков же результат? Бесконечные ссоры и вспышки гнева. Тлеющие вопросы разгораются вновь, вызывая расстроенные чувства и обиды.

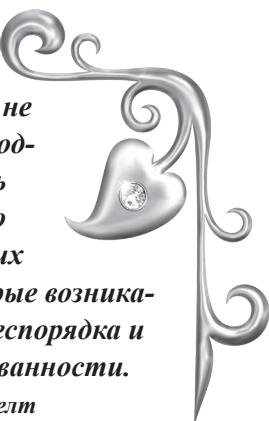
Исследования показывают, что более успешны те браки, в которых женщина работает не больше 20 часов в неделю и еще меньше, когда дети маленькие. Уровень разводов удваивается, когда матери работают полный рабочий день вне дома. Требования к женщине слишком высоки, если она работает полный рабочий день, пытается удовлетворить потребности своих детей и мужа, а также должным образом заботится о доме.

Но, мужчины, потребность в хорошо ухоженном доме не избавляет вас от ответственности. Вы все же должны принимать участие в жизни семьи, разделяя домашнюю нагрузку.

Я твердо убеждена в том, что женщины должны научиться, как управлять семьей и домом: готовить пищу, убирать и поддерживать жилую территорию в порядке (или научиться делегировать эти обязанности). Я написала книгу об управлении домом

*Я бы даже не рискнула подсчитывать количество супружеских ссор, которые возникают из-за беспорядка и неорганизованности.*

*Нэнси Ван-Пелт*



«Организуйте себя: семь разумных секретов для занятых женщин». Но женщинам необходимо научиться чему-то еще более важному в создании спокойной и мирной атмосферы в доме – научиться поддерживать мужа, когда он расстроен, слушать его, прощать, смеяться вместе с ним, играть с ним и делать его дом счастливым, радостным местом.

Спустя многие годы разведенные женщины жаловались: «Я содержала наш дом в идеальной чистоте, я пре-восходно готовила, а этот грязный мерзавец бросил меня!» Эффективное управление семьей представляет собой воз-вышенную цель для женщины; но безукоризненный дом никогда не сможет заменить теплого, дружелюбного, любящего товарища, в котором нуждается ваш муж.

В одном интервью Мами Эйзенхауэр спросили, что она считает своим наибольшим вкладом в карьеру Айка как президента Соединенных Штатов. Она чувствовала, что в ее силах сделать его дом тихой гаванью, в которую он мог возвращаться после трудностей дня. Независимо от того, находилось ли их жилище в военных кварталах или посреди величия Белого Дома, она считала, что ее величайшим вкладом было создание дома в полном смысле этого слова.

Для мужчины действительно важны не столько на-чищенные до блеска столы, безупречные окна и превос-ходный интерьер, сколько теплая спокойная атмосфера в доме. И именно жена в большой степени создает такую атмосферу. А расположение женщины к своим мужу и детям составляет важнейшую часть этой атмосферы.

### **Мужчина ценит привлекательную жену**

Внешняя привлекательность женщины значит для мужчины больше, чем это признает большинство женщин. Привлекательная жена – женщина, напоминающая ту, на которой он женился, а не которая позволила себе набрать лишний вес. И нет вам никакого оправдания, если вы перестали следить за своими волосами или старомодно одеваетесь.

Многие женщины не любят слышать этого. Они отказываются менять привычки, следить за своим питанием и ежегодно набирают по несколько килограммов к своей округляющейся фигуре. Их мужья разочаровываются, теряют интерес к сексу и становятся менее внимательными.

Однако, мужчины, не будьте слишком строги к своим женам, если они набрали несколько килограммов. Мужчинам легче сбросить лишний вес, чем женщинам, потому что их жир распределяется по-другому. Кроме того, мужчины имеют больше мышц, чем женщины. Чем большее соотношение мышц к жиру, тем легче этот жир сбросить.

Бог создал мужчин таким образом, чтобы они сексуально возбуждались визуальным образом. Им нравится смотреть и наслаждаться тем, что они видят. Если женщина не следит за своей внешностью, ее муж не будет часто смотреть на нее; а когда будет смотреть, то может разочароваться или даже испытать отвращение. Постепенно он начнет замечать других женщин, которые могут заставить его почувствовать себя виновным. Даже если он не ищет романта на стороне, он становится уязвимым перед ними.

Жена может помешать этому, прилагая разумные усилия, чтобы оставаться привлекательной. Простой тест

вашей привлекательности состоит в том, как часто ему нравится смотреть на вас и что он делает после того, как смотрит. Сексуальное возбуждение должно следовать за визуальным. Даже если они не стремятся к половому акту, большинство мужей гладят или ласкают своих жен, когда они находят их физически привлекательными.

Женщины также хотят, чтобы их мужья были привлекательными. Но привлекательность мужа занимает не наивысшее положение в их перечне наиболее важных потребностей.

Женщина может кардинально изменить свою внешность, используя немного макияжа, чтобы подчеркнуть данную ей Богом естественную красоту, особенно когда она становится старше. Если у вас избыточный вес, и вы не можете сбросить его (поскольку у меня проблемы с весом, я прекрасно понимаю, насколько это может быть трудно), вам необходимо более внимательно следить за своей манерой одеваться. Стройная, изящная женщина может надеть большинство из нарядов и выглядеть привлекательно. Женщина с излишним весом также может быть привлекательной, но ей необходимо усердней трудиться, чтобы добиться этого.

Обычные джинсы и тенниска выглядят прелестно на худенькой женщине. Но нет ничего прелестного в полной женщине с чрезвычайно округлыми бедрами в рубашке большего размера, присобранной в бесполезных попытках скрыть «милые недостатки». Более крупные женщины могут быть привлекательными, но только в том случае, если уделяют пристальное внимание покрою и линиям своей

одежды, а также цвету и дизайну. Одевайтесь так, чтобы быть привлекательной для вашего мужа.

Эдди рассказывала, что тогда была длинная холодная зима, и она практически жила в своем старом свитере и джинсах. Но однажды днем она решила принять душ и переодеться в красивое платье перед приходом мужа. Когда ее муж вернулся, он спросил: «Мы ждем гостей?» Ее сын зашел в комнату и спросил: «Ты куда-то идешь, мама?», а маленький мальчик из соседнего дома, «завсегдатай» перед их телевизором, посмотрел ей вслед и спросил: «А кто это?» Эти разные реакции стали ценным уроком для Эдди.

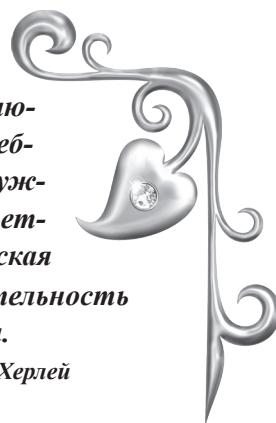
В конце концов, вы почувствуете, что вам нравится быть привлекательной женщиной во всех случаях жизни. Вам вовсе не обязательно быть сногшибательной красавицей, вы просто можете наилучшим образом использовать то, что у вас есть.

Максимально используя свои возможности, вы можете добиться великолепной внешности. По большому счету, привлекательной не столько рождаются, сколько становятся.

Привлекательность женщины жизненно важна для успеха ее брака. Возрождение вашей привлекательности сотворит чудеса с вашей самооценкой.

*Преобладающей потребностью мужчины является физическая привлекательность женщины.*

*Виллард Ф. Херлей*



Когда вы выглядите лучше, вы чувствуете себя лучше. А когда вы увидите реакцию мужа на «новую вас», вы почувствуете внутреннее удовлетворение. Вы удовлетворите его потребность, которую он, возможно, никогда не осмеливался озвучить, и сделаете огромный вклад на его ЭБС.

### ***Мужчина нуждается в товарище по отдыху***

В своей книге *«Его потребности, ее потребности»* У.Ф.Харли указывает на товарищество по отдыху как вторую по значимости настоящую потребность мужчины – вторую только по отношению к его первичной потребности в сексуальном удовлетворении. Я согласна с мнением Харли, потому что в совместной деятельности с женщиной мужчина находит близость.

Маленькие девочки обычно играют со своими лучшими подружками и делятся с ними своими «секретами». Когда женщина выходит замуж, она ждет близких содер-жательных задушевных разговоров с мужем, которого хочет видеть своим лучшим другом. Она получает огромное эмоциональное удовлетворение от этих разговоров, но он может испытывать настоящее беспокойство от продолжительности таких обсуждений.

Маленькие мальчики, наоборот, чаще играют в больших группах и в основном на улице. Среди мальчиков обыч-но меньше разговоров и больше «дела», когда они собираются вместе. Мальчикам нравится активность. Для них не столь важно, чем заниматься: то ли бросать камни, то ли забрасывать мяч в корзину, пинать контейнер или лазить по деревьям. Мужчины запрограммированы с самого

детства получать удовольствие от того, что собираются вместе и участвуют в какой-то деятельности, с намного меньшим количеством «разговоров». Будучи уже взрос-лым, мужчина переносит это стремление на свою жену – он хочет ходить куда-то вместе с ней и заниматься чем-то вместе с ней. Совместная деятельность восполняет его врожденную потребность. Он чувствует близость и приоб-ретает чувство единства.

Женщины успешно удовлетворяют эту потребность в деятельности своих мужчин и женихов в период свиданий. Но выйдя замуж и образовав семью, они больше не чув-ствуют необходимости сопровождать мужей в играх и на от-дыхе. Они считают, что у них теперь «более важные за-боты», например: уборка в доме, приготовление пищи, за-бота о детях.

Но женщины, которые упускают возможность присое-диниться к своим мужьям во время досуга, могут, в кон-це концов, обнаружить, что, несмотря на все их старания и стремления, им так и не удалось установить близкие от-ношения с мужьями. Такие женщины могут немедленно указать пальцем на мужа как на виновника сложившейся ситуации, но окончательная вина лежит на них самих. Эти женщины никогда не считали нужным провести время до-суга с мужем.

Когда дело касается развлечений и занятий, мужчины и женщины проявляют очень разные вкусы. Мужчины, в основном, любят занятия, которые содержат больше рис-ка, приключений и насилия. Мужчины любят такие раз-нообразные занятия, как футбол, бокс, охота рыбалка,



*Среди пяти основных потребностей типичного женатого мужчины развлекательное времяпровождение с женой стоит на втором месте после секса.*

Виллард Ф. Херлей

Важно понимать, каким образом каждый из супругов видит близость, ибо эти способы могут быть очень разными.

Если женщина не научится приспособливаться и участвовать с мужем в его занятиях на досуге, он пойдет сам или вместе с товарищами. Возможно, он не оставит свою жену и не перестанет любить ее, но она, без сомнения, ограничит свое общение с ним. Это также означает, что нечто из того, что для него ценно и важно, никогда не будет разделено с его женой. Если жена отказывается отпускать его заниматься

Женщины больше любят занятия, связанные с общением. Самым любимым занятием для большинства женщин является совместный ужин. Когда женщина сидит за столом напротив мужа, это обеспечивает больший контакт глаз и более активный диалог. Для нее это является доказательством участия, интереса и заботы. Когда она делится с любимым человеком своими размышлениями о людях и отношениях, она обретает чувство близости и единства.

в свободное время тем, что ему нравится, и заставляет его быть дома, он может возненавидеть это время. Она может обидеться, когда в выходные он идет рыбачить или охотиться, ожидая, что он проведет это время с ней и детьми.

Мужчины зачастую обманываются во время свиданий. Они считают, что нашли прекрасного товарища, человека, действительно разделяющего их интересы и увлечения. Но после свадьбы, когда жена отказывается идти со своим мужем, он часто разочаровывается. Поэтому идет один.

Например, его жена не хочет присоединиться к его команде по боулингу. Он встречает Бонни, которая любит боулинг. Иногда они смеются вместе, разговаривают о своих успехах в боулинге за чашкой кофе, и прежде чем вы успеваете оком моргнуть, ваш муж уже завел роман. Если эта сцена разыгрывается до трагичного конца, муж разводится со своей женой и женится на Бонни только для того, чтобы удовлетворить свою потребность в товарище по досугу.

Поступивший так муж вполне может ожидать другого хода событий. Женившись на Бонни, он может обнаружить, что ее интерес к боулингу угасает, и на самом деле она предпочитает концерты, пикники, прогулки в парке, романтические фильмы, культурные мероприятия и хождение по магазинам.

Женщины открыто делятся своими желаниями, чтобы мужья удовлетворяли их потребность в романтическом внимании и нежности. Но женщины должны признать и другую сторону медали – потребность мужчины в товарище во время досуга. Женщина, которая не признает или не удовлетворяет этой потребности, упустит возможность

стать его лучшим другом и провести с ним множество замечательного времени.

### ***Мужчина нуждается в освобождении от стресса***

Исследования показывают, что стресс более губителен для мужчин, чем для женщин.

- Вдвое больше мужчин по сравнению с женщинами умирает от сердечных заболеваний.
- Пневмония и грипп приводят к летальному исходу у мужчин в три раза чаще, чем у женщин.
- Несчастные случаи и побочные эффекты от употребления лекарств убивают в три раза больше мужчин, чем женщин.
- Соотношение мужских и женских самоубийств – соответственно 3:1.
- От рака мужчин умирает на 30% больше, чем женщин (рак может быть связан со стрессом).
- Мужчины живут меньше женщин на восемь лет.
- Мужчины больше страдают от проблем, связанных со стрессом например, от гипертонии, атеросклероза, сердечных приступов и инфарктов.

Стресс является результатом всего, что раздражает, представляет угрозу, возбуждает, беспокоит, злит, огорчает или подвергает опасности самооценку. Эти события, приятные или неприятные, мобилизуют тело человека либо бежать, либо лететь. Натиск стресса опасен для сердца, подвергая мужчин риску сердечных заболеваний.

Мужской стресс берет начало в четырех основных источниках: 1) физические недостатки; 2) карьерные

переживания; 3) семейные переживания; 4) неспособность поделиться чувствами или выразить эмоции.

От стресса страдают и мужчины, и женщины, но мужчины имеют более высокий уровень смертности по причине стресса. Женщины должны понимать уникальную природу стресса, которому подвержен мужчина. Если они хотят прожить долгую счастливую жизнь со своим мужем, то должны научиться ограждать его от стресса.

Сердечные приступы более распространены среди мужчин. Личность типа А – мужчина, который стремится к высоким достижениям, доводя себя до предела в конкурентной борьбе, – наиболее склонна к сердечным приступам. Этот мужчина постоянно пытается удержаться на гребне волны, чтобы добиться цели. Он наполняет свою жизнь бурной деятельностью, чтобы добиться успеха за максимально короткое время. Его ощущение борьбы абсолютно неуравновешенно, оно преследует его и на работе, и во время досуга, в кругу семьи и среди друзей. Расслабление кажется невозможным для такого мужчины.

Мужчины типа А имеют в пять раз большую вероятность пострадать от сердечного приступа, чем другие мужчины. Считается, что три артериальные болезни: мигрени, высокое кровяное давление и коронарная болезнь, – берут начало в поведении типа А.

Еще одной опасностью для мужчин являются ссоры. По мнению психологов, изучавших реакции супругов во время обсуждения проблем в их браке, мужчины реагируют на стрессы в спорах большим повышением сердечного ритма. Поэтому, когда конфликты становятся затяжными,

мужчины более склонны избегать их или уходить, чтобы защитить себя от повышенного уровня адреналина.

Мужчины более склонны высвобождать гнев рывками, а не медленно текущими обсуждениями. Такое адаптивное поведение помогает держать стресс на расстоянии. Когда жена считает, что ее муж уходит от спора, возможно, он просто реагирует на врожденный, защитный механизм. Накаленный спор может быть губителен для здоровья мужчины!

В стрессовом состоянии мужчины уходят в себя и становятся замкнутыми. Джон Грей в книге «Мужчины – с Марса, а женщины – с Венеры» характеризует эту мужскую реакцию как «уход в свою пещеру». Реакция мужчины противоположна потребности его супруги поговорить о проблемах. Придя домой после тяжелого трудового дня, он хочет сбросить с себя все напряжение и найти облегчение в чтении газет, просмотре телепередач и т.п.

Ему нужно обдумать свои проблемы и проанализировать их в попытке найти решение. Если он не может найти решения, он будет искать отдушину, которая позволит ему забыться, например, пойти на футбол или заниматься в спортзале. Отключаясь от своих проблем, он постепенно избавляется от стресса.

Когда мужчина находится в состоянии стресса, он зачастую настолько сосредоточивается на своем стрессе, что перестает замечать другие вещи. Он часто становится далеким, забывчивым и нечувствительным. Чем больше проблема, тем большее его погружение в нее. В такие времена ему сложно уделить своей жене и семье достаточно внимания, в котором они нуждаются. Его проблемы и стресс держат его в тисках,

и он бессилен освободиться до тех пор, пока не найдет решения. Поскольку он не говорит об этом, его жена чувствует себя оставленной и воспринимает это на личный счет, как склонны поступать женщины в большинстве случаев. Скорее всего, он даже не подозревает, насколько отдался от нее.

Женщине будет легче смириться с этой тенденцией мужчины, если она поймет, что его замкнутость не означает отсутствия любви к ней. Заботливая жена даст своему мужу свободное пространство в период стресса. Одна жена, у которой был чрезвычайно замкнутый в себе муж, прекратила разговаривать, когда поняла, что он сейчас где-то далеко. Без единого слова упрека она перестала разговаривать, пока он не заметил ее молчания, и вновь продолжила разговор, когда вернула его внимание.

Поведенческие признаки стресса легче узнать, чем медицинские или физиологические. Ранние сигналы могут быть такими:

1. Словесные оскорблений или повышенная критика в адрес жены и детей.
2. Уход от семейных бесед или взаимодействия, рассеянность, молчание.
3. Переедание и набирание веса.
4. Более интенсивное употребление алкоголя или сигарет.
5. Необычная усталость и сонливость.
6. Переутомление или чрезмерная активность.
7. Скрежетание зубами, постукивание пальцами, болтание ногами или другие незначительные нервные действия.
8. Избирательная глухота – отключение от того, что он не хочет слышать.

9. Легкомысленное вождение машины и тенденция полагаться на удачу.
10. Пристрастие к телевизору, видео или компьютеру.
11. Нервные тики на лице, моргание глазами, чрезмерное глотание и т.п.
12. Повышенная траты денег.
13. Навязчивый секс или потеря сексуального интереса.

Вот некоторые психологические индикаторы стресса: защитные реакции, депрессия, дезорганизация, вызывающее поведение, зависимость, сложность в принятии решения. Помните: мужчины отличаются своей реакцией на стресс, а также уровнем интенсивности стресса, который они могут пережить.

Женщин может обеспокоить и испугать то, что происходит с их мужьями. Но такое беспокойство только усилит

стресс мужчины. Лучшее, что может сделать женщина, – воодушевить своего мужа поговорить о его стрессе и чувствах. Но не удивляйтесь, если он отвергнет ваши попытки помочь ему. Мужчина зачастую отказывается от совета жены, каким бы «правильным» он ни был, но может принять те же рекомендации от доктора или другого уважаемого человека.

Лучшее, что может сделать жена, – поддержать своего супруга в том, чтобы пройти хорошее медицинское обследование.



**Что подходит женской интуиции – так это прозрачность мужчины.**  
Джордж Джин Натан

Лечение стресса включает физические упражнения, технику расслабления и ежедневные размышления над Словом Божиим. Большая часть внутреннего стресса мужчины самопроизвольна. Для него может быть полезно посетить хороший семинар об управлении стрессом и навыках управления временем, чтобы научиться оценивать свои жизненные позиции.

### **Стремитесь к пониманию**

Франциск Ассизский молился: «Господи, даруй мне стремиться больше... понимать, чем быть понятым». Эта цель в браке, поддерживаемая смягчающим влиянием Святого Духа, способна устранить недоразумения между супругами. Если же человек слишком занят тем, чтобы быть понятым своим супругом, он становится эгоистичным, требовательным и раздражительным.

Пол Турниер, известный христианский психолог, настолько явно видит потребность во взаимном понимании между супругами, что заявляет: муж и жена должны быть поглощены и увлечены этим, узнавая, что раздражает вашего супруга, что он любит, а чего не любит, чего боится, о чем беспокоится, о чем мечтает, во что верит и почему воспринимает что-то именно так. Эта цель приведет супругов непосредственно к преимуществам высокоэффективного брака.

Брак зависит не столько от того, как сильно супруги любят друг друга, сколько от того, в какой степени они понимают особенности противоположного пола.





*Мак все-таки,  
кто виноват?*



*Глава 15*

*Божий план  
для руководства в браке*

*К*

рис и Бен влюбились друг в друга, поженились и столкнулись с проблемами с самого начала, потому что оба хотели быть лидерами. Бен был фермером и покорил Крис своими знаниями сельского хозяйства. Он учил ее водить трактор, сеять, собирать урожай и управлять системой орошения. Она ценила силу его характера и способность зарабатывать на жизнь работой на земле. Крис, будучи медсестрой в местном госпитале, привыкла общаться с родителями и детьми, которые считали, что она знает все. Когда Бен женился на Крис, он знал: как медсестра она была человеком, привыкшим ухаживать и заботиться о ком-то, но Бен не нуждался в опеке. Фактически ему не нравилось то, как Крис занималась

домашними делами – начиная от оплаты счетов и заканчивая вождением автомобиля или планированием приемов пищи.

Каждый раз, когда они вместе работали над чем-то, все заканчивалось ссорой.

Когда они только поженились, Крис оплачивала счета, так как ее кредитная карточка пополнялась регулярно, а у Бена – не-регулярно. Крис оплачивала счета до тех пор, пока их финансы не исчерпывались. Затем они проводили остальную часть месяца в ссорах и взаимных обвинениях в создавшейся проблеме.

Однажды Крис решила удивить Бена, помыв машину. Вместо того чтобы обрадоваться сюрпризу, он рассказал ей, как «правильно» мыть машину. Его критика так разозлила Крис, что она облила Бена мыльной водой и высказала все, что о нем думала.

В конце концов пара обратилась к консультанту. Они оба прошли тест на выявление характеристик личности, который обнаружил, что они обладают одинаковым доминирующим темпераментом. Это только подтвердило то, что они уже знали, – оба хотели руководить всем.

Консультант предложил, чтобы они определяли заранее, кто отвечает за каждое задание, дабы свести конфликты до минимума. Затем каждый должен был согласиться следовать указаниями лидера в этом задании. Когда речь зашла о финансах, они решили, что Бен будет заниматься оплатой ежемесячных счетов и управлением банковскими делами. В ведении Крис находилась чековая книжка и подготовка подоходного налога, поскольку она была специалистом в этой области.

Бен был ответственен за содержание автомобилей, работу во дворе, покупки в гастрономе и стирку белья, в то

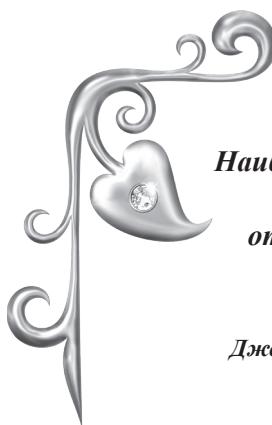
время как Крис должна была следить за празднованием дней рождения и других знаменательных событий, уборкой дома и приготовлением еды. Этот перечень со временем видоизменился. Потребовались месяцы, чтобы сгладить все острые углы, но они продолжали подавлять свои желания контролировать друг друга.

Теперь, когда они начинали какое-то новое дело, один из них спрашивал: «Кто будет ответственный?» Определение ролей с самого начала облегчало задание каждого, потому что оба заблаговременно знали, чем будут заниматься. Все семейные обязанности были разделены в соответствии с тем, кто делал то или иное наилучшим образом. Это принесло мирные решения в годы перетягивания каната между ними. Теперь они не только способны по-новому оценить сильные стороны супруга, но и больше доверяют друг другу. Наконец-то они научились работать в одной команде.

### ***Где же искать равновесие?***

Любовь, общение и понимание являются важнейшими характеристиками высокоэффективного брака. Однако их может оказаться недостаточно, если дом находится в беспорядке, все голодны и никто не может приготовить еды. Кто ответственен? И за что? Кто будет принимать решение и в каких сферах? Как распределяются обязанности? Должна ли она работать вне дома? Если да, будет ли он помогать ей в приготовлении еды, домашних делах и воспитании детей? Поскольку она зарабатывает почти столько же, сколько и он (а иногда даже больше), должен ли он все-таки сам принимать все решения?

Принятая на протяжении многих лет модель брака предписывала мужчине приносить в дом деньги, а жене воспитывать детей и поддерживать дом в порядке. Сегодня эта модель изменилась. Как показывает исследование, почти 96% всех женщин ожидают, что у них будет хорошо оплачиваемая работа, если у них нет детей или дети уже ходят



**Наибольшая  
польза  
от силы –  
помощь  
людям.**

Джордж Буш

в школу. Свыше 60% женщин работают полный рабочий день или частично заняты вне дома. Это создает огромную неразбериху в том, что касается обязанностей мужа и жены по дому. Продолжают появляться искаженные представления о распределении руководства в семье. Существует определенный Божий план в этом вопросе, но многие борются или спорят с ним. Некоторые не понимают его. Другие не хотят верить в него. А некоторые пытаются обойти, игнорировать или искажать священные тексты. Но для того, чтобы достичь высокоэффективного брака, необходимо принимать и учитывать вопрос лидерства в браке, определенный Писанием.

### **Божий первоначальный замысел**

Божий первоначальный замысел для брака состоял в том, чтобы муж и жена жили вместе в совершенной гармонии. До появления греха Бог был Верховным Правителем в семье. В их совершенной среде Адам и Ева охотно

подчинялись Богу как своему лучшему другу. Адам и Ева были абсолютно равны.

Роль Евы как «помощника, соответственного ему» (Быт. 2:18), была не менее важна, чем положение мужчины. Взятие на себя различных ролей не означало тогда более низкое положение или неравенство.

Бог создал мужчину и женщину, чтобы они обогащали друг друга. Как успех организации зависит от способности каждого работника соответствовать занимаемой им должности и выполнять свои обязанности наилучшим образом, так и люди в браке взаимозависимы. Муж и жена зависимы друг от друга. Хотя их ответственность и роли отличаются друг от друга, они одинаково важны по степени значимости и необходимы для благополучия здорового общества.

Библия содержит несколько важных текстов, называющих мужчину главой или руководителем в доме. Один ключевой текст находится в Ефес. 5:23-25: «Потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви... Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее». Что означают эти тексты? Они возлагают на мужа особую ответственность за семью – духовную и материальную. Они также предполагают, что мужья должны быть для своих жен тем же, Кем является Христос для Церкви.

Общее управление всем семейством ложится на плечи мужа. Слово «муж» буквально означает глава дома мужского пола; тот, кто управляет семейством и направляет его. В английском языке слово «дом» (*«house»*) происходит от древнеанглийского *«hus»* – корня слова *«husband»* (муж). Муж – священник, добытчик и защитник всех сокровищ, находящихся в доме.

### **Диктатор**

Под видом «руководства» многие мужья унижают своих жен и детей. Деспотичному, властному, диктаторскому стилю управления главы дома не место в христианской жизни, ибо он заставляет жену чувствовать себя неравным партнером в браке. Результаты такого управления разрушительны для мужа и жены как индивидуальностей, а также для брака в целом. Авторитарные мужчины обычно воспитываются в авторитарных домах, где они видели пример такого поведения.

Или же они могут быть слабыми, неуверенными мужчинами, опасающимися, что кто-то отнимет у них власть. В любом случае, диктат становится единственным образом лидерства, который они знают.

Но не только мужчины демонстрируют авторитарный стиль управления. Каждый раз, когда один из супругов пытается контролировать или доминировать над другим, не уважает точку зрения, желания, деятельность и образ жизни другого, пытается навязать супругу что-то против его воли, тогда проявляется недостаток взаимной зависимости.

Поведение, демонстрирующее недостаток взаимозависимости, может не быть насильственным или физически жестоким; оно может быть эмоционально подавляющим. В одном исследовании 53% пар, опрошенных на предмет неудачи их браков, сказали, что разрыв стал результатом попытки их супруга контролировать их.

Типичные примеры контролирующего поведения предполагают принятие решений без обсуждения с супругом, указания другому супругу, как он должен одеваться, где они должны жить, как тратить деньги и т.д. Некоторые решения

могут быть значительными, другие – менее значительными. Но общим является отсутствие внимания к желаниям, мнениям и чувствам другого в процессе принятия решения.

Когда происходит отклонение от программы диктатора, он делает немедленные попытки силой вернуть супруга обратно «в строй» с помощью страха и запугивания. Люди, контролирующие супругов в браке, живут в постоянном страхе потерять свое положение силы и власти. Они боятся раскрыться и стать уязвимыми. Подчиненные супруги боятся гнева и нападения своего деспотичного супруга. Подобные отношения полностью блокируют близость и единство.

Поскольку диктатор действует в одиночку, он (или она) зачастую изолирует и отчуждает себя от своего супруга, а также от других членов семьи. Поскольку он изолирует себя, его супруга ощущает острый недостаток в близости. Его контролирующая природа обычно убивает любовь жены. На общественных мероприятиях он может проявлять вежливость, но подобные проявления имеют одну цель – контроль. Проявления любви не имеют значения. Не существует настоящей заботы, и это заставляет другого супруга чувствовать себя использованным.

Жизнь контролирующего человека регулируется «правилами». Чем более жесткие правила, тем более счастливым чувствует себя диктатор. Существует только один правильный способ выполнения чего-либо – его способ. Он знает, что лучше всего в любой ситуации.

Поскольку не существует взаимной зависимости с диктатором, у него отсутствуют уважение другого человека и способность смотреть на мир с его точки зрения. Эмпатия

означает перемещение в мир вашего супруга и способность видеть мир его глазами без осуждения. Отсутствие эмпатии означает одно: «Ты не в счет. Ты незначительный и недостойный». Такой подход аннулирует самооценку супруга и препятствует ее укреплению. Диктатор просто не обращает внимания на чувства своего супруга.

Если во имя лидерства муж полностью контролирует свою жену, могут проявиться серьезные последствия. Постоянное подавление ее желаний, в конце концов, умертвит ее любовь к мужу, и она может попытаться наказать его множеством коварных способов. Также у нее могут развиться головные боли, язвы, сонливость или одно из многих других последствий эмоционального гнета.

Женщина нуждается в свободе действий в своей сфере ответственности. Ей необходимо принимать решения и производить изменения, когда это необходимо, а также получать поддержку от мужа, который поощряет ее в этой роли.

Вырваться из цепкой хватки диктатора нелегко, но возможно при участии третьей стороны, поскольку в этом случае требуется еженедельная отчетность об изменениях. Однако желание перемен должно быть с обеих сторон. Перемены всегда возможны с помощью Господа.

Система, в которой руководит жена, имеет все недостатки системы руководства мужа плюс некоторые другие, например склонность к гомосексуализму у детей. Один из факторов, способствующих гомосексуализму, – доминирующая мать и невыразительный отец. Все причины, ведущие к гомосексуализму, еще не определены до конца, но прочная фигура матери и слабый отец становятся одним из способствующих факторов.

Это напоминает мне притчу о двух воротах, ведущих на небеса. Над одними воротами висела вывеска: «Вход для мужчин, которыми когда-либо управляли жены». Над другими воротами было написано: «Вход для мужчин, которыми никогда не управляли их жены». Один смущенный мужчина стал напротив вторых ворот.

Святой Петр приблизился к одиноко стоящему человеку и спросил, почему он стоит здесь один. «Моя жена приказала мне стоять здесь», – ответил тот.

Муж-подкаблучник является мишенью многих шуток, символизирующих отношение общества к такому состоянию вещей. Управление со стороны жены разрушает мужскую самооценку и может закончиться глубокой обидой. Не идите этим путем.

### *Совместное лидерство*

Совместное лидерство звучит хорошо: идеальное равенство – это достойная цель. Пары, которые пытаются быть совместными лидерами, считают, что могут принимать решения вместе, вести переговоры и всегда соглашаться. Они считают, что никогда не наступит момент, когда одному придется применить власть над другим.

Однако при более близком рассмотрении проявляются многочисленные недостатки этого стиля лидерства. Не

*Горе тому  
дому, где  
кукарекает  
курица  
и молчит  
петух.*

*(Испанская пословица)*



всегда возможно принятие совместных решений или проведения медленно текущих переговоров, особенно в критических ситуациях или когда один из супругов отсутствует.

Даже совместные руководители предприятия не всегда соглашаются друг с другом. Две головы не всегда лучше, чем одна, как было написано в одной газетной статье об обнаруженной двухголовой змее. «Две головы не только дерутся за еду, но даже не всегда сходятся во мнениях, куда ползти, – описывал герпетолог-любитель, который обнаружил двухголовое создание и теперь выращивает мышей, чтобы кормить его. – Я должен кормить обе головы одновременно, иначе они могут подрасться. Одна голова заглатывает переднюю часть мыши, а другая голова – заднюю, и в итоге они не двигаются никуда».

Однажды весенним вечером мы с Гарри ехали рядом на велосипедах и приблизились к перекрестку. Никто из нас не высказал предпочтения, куда повернуть. В результате мы оба повернули навстречу другу и столкнулись. Социологи утверждают, что люди нуждаются в лидере и лидер получит право контроля либо силой, либо назначением. Ни одна организация не функционирует по принципу совместного лидерства. Бизнес-организации, школы, клубы, церкви и правительство функционируют по принципу одного лидера.

Конкуренция, которая становится результатом борьбы за власть, заканчивается обидой, возмущением супругов и замешательством детей. Пары, состязающиеся за лидерство, никогда не достигнут гармоничных отношений. Когда дети наблюдают за тем, как их родители борются за положение, они принимают ту или иную сторону, натравливая одного

родителя на другого и перенимая те же приемы, которые используют родители.

Когда родители поглощены борьбой за власть, контроль и авторитет переходят от одного супруга к другому и обратно. Дети чувствуют, что их верность должна разделяться и перемещаться, а это делает их ранимыми и озадаченными. Решение этой проблемы приобретает большое значение, ибо супруги должны придерживаться единого курса в воспитании детей.

### ***Поддерживающие отношения***

Позвольте представить вам тип взаимоотношений, которые учитывают библейские указания и хорошо адаптируются во взрывоопасных семьях. Поддерживающие отношения основаны на организованном взаимодействии супругов. Поддерживающие супруги охотно передают друг другу свое право управлять или контролировать. Никто из них не настаивает на своей правоте и на беспрекословном подчинении другого, «повинуясь друг другу в страхе Божием», – как советует Писание в Ефес. 5:21.

В поддерживающих отношениях пара функционирует как успешная корпорация с хорошо выраженнымми целями и общими задачами. Пара работает вместе над достижением этих целей, признавая право каждого иметь различные методы их достижения.

В поддерживающих отношениях муж признает свою ответственность за определенные задания по причине компетентности в этих сферах. Жена управляет другими территориями, соответствующими ее способностям. Однако обе стороны согласны с тем, что необходим общий

лидер, который направляет, когда они зайдут в тупик, что обязательно однажды произойдет. В соответствии с Писанием, оба согласны, что мужу следует принять на себя роль лидера.

Хотя муж ведет семью, он не присваивает характеристики диктатора. Он ведет себя скорее как президент успешной организации, в которой каждый сотрудник представляет собой значимую часть команды, которая делает компанию успешной.

В нашем доме Гарри – президент корпорации Ван Пелт, но, подобно всякому хорошо обученному руководителю, он сверяет свои планы и решения со своим вице-президентом. Я, как вице-президент, владею сферами ответственности, которые выполняю самостоятельно, благодаря своим способностям и склонностям. Другие вопросы я согласовываю с ним, прежде чем поступить так или иначе. Мы часто проводим совещания, чтобы обсудить наши планы и цели.

Иногда Гарри говорит: «Дорогая, ты более компетентна в этом вопросе, поэтому прими окончательное решение сама». Это не умаляет его положения или способностей, наоборот, – повышает его эффективность в моих глазах. Он всегда выслушивает мое мнение, уважает мои способности и опыт, желает моего максимального вклада.

Поддерживающие отношения предполагают более равномерное распределение власти там, где существует четкое разделение ответственности, и каждый супруг имеет сбалансированное ощущение контроля. Это взаимно подчиняющие, взаимодополняющие отношения. Оба супруга считают себя компетентными, что способствует укреплению

их самооценки. Оба считают друг друга компетентными, что способствует укреплению оценки другого.

В поддерживающих взаимоотношениях президент и вице-президент относятся к проблемам как к врагам, угрожающим безопасности их дома. Они борются со своими проблемами единым фронтом.

Клиффорд Нотариус и Ховард Маркман сравнивают этот командный подход к решению проблем со стратегией, проиллюстрированной в первых сериях «Звездных Войн», транслировавшихся по телевидению много лет назад. В одном эпизоде команда столкнулась с чуждой жизненной формой, которая получала силу от гнева, возникающего в команде. Эта жизненная форма незаметно и творчески провоцировала ссоры, чтобы вызвать большее количество гнева, которым она питалась. Мудрый Капитан Кирк понял, что происходит, и приказал своей команде заменять вспышки гнева смехом. Чуждая жизненная форма продолжала провоцировать ссоры и распри. Но как только команда взяла под контроль свои реакции и встречала провокации смехом, захватчик потерял свою силу. Если бы хотя один член команды отказался сотрудничать с капитаном, рассердившись и вступив в состязание за власть, корабль потерпел бы поражение.

Супруги в браке также нуждаются в подобной стратегии. Единственный способ победить врага состоит в том, чтобы объединиться со своим супругом и защитить свой брак от чуждого вторжения. Согласитесь: если проблемам удастся разделить вас, вы оба проиграете.





## *Глава 16*

# *Руководство в семье*

*Н*

---

роблемы Джима с женой и детьми-подростками заставили его обратиться к консультанту. Он рассказал консультанту о том, что у него жена-истеричка и трое недисциплинированных, непокорных детей. По его словам, жена обвиняла его в том, что он испортил жизнь ей и детям, и все время рыдала. Она жаловалась на то, что ей все приходится делать самой, что он совершенно не интересуется ею, детьми или домом. Ей надоело, что он не проявляет никакого лидерства, и она больше не считает его «мужчиной».

Джим был компетентным профессионалом. Он открыто рассказал свою историю. Джим был поставлен в тупик безумными требованиями жены и не понимал, чего она хочет, ведь он зарабатывал хорошие деньги и содержал семью.

Он признал, что их отношения быстро разрушаются. Их ссоры были отмечены горечью и враждебностью, за которыми следовали дни безмолвия. Джим хотел знать, как успокоить свою жену.

Консультант попросил его прийти еще на несколько сеансов, чтобы лучше узнать Джима на личном уровне. Он узнал, что у Джима был пассивный отец и контролирующая, доминирующая мать. Эта модель из прошлого научила Джима, что мужчины сидят в стороне в качестве молчаливых наблюдателей и избегают открытых конфликтов. Он также научился, что женщины идут впереди, их слово имеет решающее значение, и они принимают все важные решения в семье.

Такая модель прочно укоренилась в сознании Джима, и теперь он поступал так, как научился в детстве. Он всегда присутствовал в семье, но избегал семейных стычек, уходил в себя, в телевизор, газеты, работу или старую машину, которую ремонтировал. Он редко принимал участие в семейных обсуждениях, не пытаясь утвердить в семье мир и спокойствие.

Управление домом и семьей Джим полностью возложил на жену, как в свое время поступил его отец. Вместо того чтобы спорить со своей волевой женой относительно решений, которые она принимала, нравились они ему или нет, он обычно ретировался. «Мир любой ценой» – стало его девизом.

Джим имел успех на работе и всем нравился. Он хорошо улаживал конфликты и за несколько лет добился огромного успеха в бизнесе. Его консультант заметил: если бы он использовал дома те же методы управления, что и на работе, его семейные конфликты давно бы рассеялись. Джим слушал. Совет был разумным.

Со временем Джим начал работать над возвращением себе своих прав, приняв на себя более активную лидерскую роль в доме. Вместо того чтобы бороться с ним за власть, чего он боялся, жена с благодарностью передала власть в его руки. Доказательства новой силы, руководства и мужества поначалу проявлялись незначительно, но со временем набирали все больший и больший вес.

Всем стало очевидно, что его самооценка укрепилась. Постепенно его отношения с женой и детьми начали меняться. Когда он проявил больше интереса к жене и начал общаться с ней более открыто, она стала менее неистовой и истеричной. Он поставил перед подростками твердые требования, хотя они бунтовали. Когда он первый раз оказал им сопротивление, они испытывали его, но затем отреагировали позитивно.

Джим постепенно брал на себя все больше и больше ответственности за полное участие в жизни семьи и поддерживающее лидерство. Жена и дети, которые привыкли спорить с ним и бросать вызовы, теперь отвечали ему с любовью. Семья работала над своими проблемами. А все это началось, когда муж и отец признал свою ошибку и начал искать ясных ответов.

### **Поддерживающее лидерство**

Лидерство весьма отличается от авторитаризма. Сторонник авторитарного стиля подавляет индивидуальную свободу; лидер же поощряет свободу мысли и действий. Авторитарный руководитель не идет на компромисс; лидер, наоборот, проявляет понимание. Авторитарный руководитель

непреклонен; лидер легко приспосабливается. Авторитарный руководитель не приемлет никакого сотрудничества, поэтому навязывает свои требования; лидер управляет, мотивирует, вдохновляет и оказывает влияние, дабы добиться добровольного сотрудничества на пути к взаимной цели.

Любовь поддерживает равновесие в лидерской роли, потому никого не унижает. Она дает путь открытому, честному обсуждению (даже при несогласии во мнениях) и обеспечивает прочную систему для принятия решений, разрешения проблем и постановки целей. Если муж серьезно воспринимает повеление любить свою жену так же, как Христос возлюбил Церковь (Ефес. 5:25), он установит поддерживающее партнерство, в котором никогда не станет принуждать жену покоряться, но мудро предложит мягкое лидерство, поощряющее следовать за ним. Подобное поддерживающее лидерство дарует гармонию и счастье обоим и, без сомнения, принесет Божьи благословения.

Писание предлагает множество советов относительно эффективного лидерства в доме. Власть даруется главе для того, чтобы он удовлетворял нужды своей семьи. Но никогда Слово Божье не наделяло мужчину властью для того, чтобы он *командовал кем-либо с целью удовлетворить свои эгоистичные потребности*. Его лидерство должно предполагать неэгоистичную любовь и ответственный авторитет, а не тираннию.

### **Принципы эффективного лидерства**

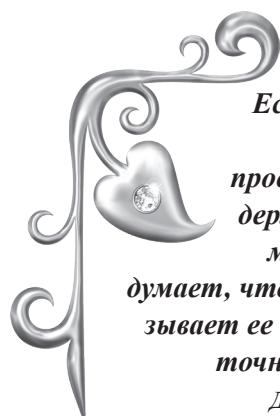
Текущие исследования обнаружили определенные принципы успешного лидерства. В то время как эти принципы не являются жесткими и незыблемыми правилами,

они, без сомнения, могут быть применены любым мужчиной, желающим руководить своей семьей посредством любви. Давайте исследуем некоторые из тех идей, которые были перенесены в сферу семьи.

*Принцип номер один: Чтобы достичь благополучия в семье, лидер семьи должен знать свою жену.* После брака большинство мужчин становится настолько занятым обеспечением семьи и преследованием собственных интересов, что узнавание своих жен больше не представляет для них приоритета. Но если мужчина не знает свою жену, как он может ожидать ее благополучия? Разве она не нуждается в понимающем сердце и выслушивающем ухе, в не-

скольких словах благодарности за ее вклад в семью? Разве ей не нужно время, свободное от детей? Или молитвенная поддержка? Разве она не испытывает потребности в сильном мужском плече, несущем ответственность за семью? Во времени для своего хобби? Любящий муж должен знать свою жену, а затем попытаться удовлетворить ее разумные потребности.

Иногда мужчина забывает, что совместная работа очень важна. Признаком грядущих проблем в браке служит ситуация, когда один или оба супруга настолько заняты защитой собственных мнений и интересов, что не замечают и не слышат своих супругов. Но поддерживающий муж



**Если женщина не просит поддержки, то мужчина думает, что он оказывает ее в достаточной мере.**

Джон Грей

ставит себя на место жены и смотрит на ее проблемы ее глазами, а не только собственными. Он признает, что ее стремление к успешным взаимоотношениям обычно пре-восходит его стремление. Однако она более или менее зависита от него: от его понимания, мудрости и сотрудничества, – чтобы воплотить свои цели.

*Принцип номер два: Ответственный лидер семьи должен советоваться со своей женой и поддерживать каналы коммуникации открытыми и ясными.* Один из супругов чувствует обиду, когда узнает, что было принято какое-то важное решение или сделана какая-то покупка без его ведома. Когда решения принимаются совместно, тем самым укрепляются равенство и самоуважение.

Муж должен доверять своей жене, спрашивать ее мнение по семейным вопросам и внимательно слушать, когда она говорит. Он нуждается в ее советах, а не только в том, чтобы она вторила его мыслям и идеям. Ему следует признавать ее как партнера, обладающего разумным пониманием ситуаций, которые он может не увидеть или не понять. Он должен дать ей полную возможность выразить свои чувства, одновременно наблюдая за выражением ее лица, движениями тела и тоном голоса.

Когда определяются и вырабатываются цели, неплохо было бы провести выходные вдали от детей и всех обязанностей наедине друг с другом, разговаривая о целях и задачах вашей совместной жизни. Семейный лидер должен спланировать стратегию обсуждения, не навязывая своих идей, но лишь указывая направление – подобно планированию повестки дня на деловой встрече.

Эти выходные должны сопровождаться молитвами о Божьем водительстве, в то время как вы будете планировать свое будущее. Обсуждение также должно касаться того, как вы будете проявлять в вашей повседневной жизни плоды Духа: любовь, радость, мир, долготерпение, мягкость, благость, кротость, самоконтроль и веру (Гал. 5:22,23).

*Принцип номер три: Семейный лидер подает последовательный пример.* Как может мужчина, желающий быть ответственным руководителем своей семьи, требовать от жены и детей того, что не считает нужным выполнять сам? Он должен представлять собой последовательный пример благочестивых качеств, которые включают целостность, нравственность и ответственность.

*Принцип номер четыре: Успешный лидер семьи следит за соблюдением семейной политики, распределением заданий, принимая здравые своевременные решения.* Успешное лидерство также включает наблюдение за выполнением семейной политики и распределением заданий. Любой президент, пытающийся взять на себя все управление, не делегируя власть и ответственность, вскоре увидит, что работает один. Внимательное распределение ответственности жизненно важно в любом хорошо организованном доме, дабы каждый человек мог действовать на своей территории, наилучшим образом используя свой потенциал.

Поддерживающий муж не будет выдвигать своей жене неразумных требований, понимая ее загруженность и занятость домашним трудом, также и он ожидает, что она понимает его ответственность. Он будет практиковать взаимное подчинение, не всегда уступая ее просьбам или мнениям, но всегда слушая

ее с уважением и обращаясь с ней справедливо. Он будет внимателен к ее чувствам, признавая ее права в каждом вопросе, относясь к ним с уважением, справедливостью и мягкостью.

Принятие разумных своевременных решений требует многих размышлений, работы и молитв. Одно из величайших преимуществ подчинения себя Божьему руководству состоит в том, что вы имеете абсолютный доступ ко всем небесным ресурсам. Слово Божье обещает, что Господь будет руководить и направлять вас на пути, по которому вам следует идти. Принятие разумных решений означает, что лидер не только будет слушать свою жену, но и искать по каждому вопросу компромисс, который бы удовлетворил потребности обоих.

Каждый раз, когда пара заходит в тупик, он должен спросить: «Что нам сделать, дабы наилучшим образом послужить интересам наших взаимоотношений?», а не «Что может сделать моя супруга, чтобы послужить моим интересам?» Лидер должен быть открытым для обсуждения и компромисса в таких вопросах, как траты денег, приоритеты в использовании времени, проблемы с родителями друг друга, разные стили воспитания детей и сексуальные проблемы. На муже как главе дома лежит ответственность быть бдительным относительно возникновения проблем и их обсуждения.

*Принцип номер пять: Лидер семьи признает дары и способности своей жены и поддерживает ее в их использовании.* Некоторые мужчины не испытывают никаких сложностей в том, чтобы делегировать домашние дела, воспитание детей и планирование времени приема пищи своим женам. Но многие пугаются, когда таланты их жен превосходят их собственные или когда жена зарабатывает больше, чем они.

На протяжении многих лет я и Гарри имели две ответственные карьеры. Последние годы моя карьера имела больший успех благодаря общественной природе моих публикаций и устных выступлений.

Однако мы не состязаемся друг с другом, и никто не стремится превзойти другого. Гарри верит в то, что Бог наделил меня особым служением для семей, и он поддерживает и ободряет каждый мой шаг на этом пути. С самого раннего периода нашего брака он поддерживал меня в том, чтобы я использовала свои способности, даже когда это было неудобно для него.

Мы поддерживаем успех нашего брака посредством общения. Мы обсуждаем все – от ежедневных событий до мечтаний относительно будущего. Многие наши разговоры происходят на курорте с минеральными источниками, где мы позволяем горячей воде смыть наш стресс и усталость, и мы снова соприкасаемся с жизнью друг друга.

Бог не предназначил, чтобы муж и жена соревновались друг с другом, но чтобы они обогащали друг друга. Внимательный лидер будет учитывать таланты и способности жены и соответственно ее поощрять.

*Принцип номер шесть: Лидер семьи берет на себя ответственность за свои ошибки.* Многие мужчины отказались от своего положения в семье, а женщины укрепили ослабевшее звено, взяв контроль в свои руки. Но мужчине необходимо брать ответственность на себя, а не только требовать подчинения! Кроме того, мужчина должен нести ответственность за собственные действия.

Иногда лидеры совершают ошибки, просчеты. Даже чрезвычайно успешные бизнес-лидеры ошибаются. Однажды и

вы будете на 100% неправы. Когда это происходит, не пытайтесь прикрыть свою ошибку или отказаться признать ее, лучше подойдите к жене и расскажите, что допустили промах. Скажите ей, что сожалеете об этом и просите ее о прощении. Затем обсудите шаги, которые необходимо предпринять для разрешения проблемы. И тогда жена будет еще больше уважать и любить вас.

Каждая пара должна решить для себя, кто и в чем будет ведущим. Со временем мы распределили ответственность в нашей семье. Гарри определяет модель семейной машины. Я высказываюсь больше по части цены и цвета. Когда в доме что-то ломается, я иду к Гарри. Он смотрит, может ли починить это или необходим серьезный ремонт. В вопросах стиля мебели и декорирования Гарри отдает больше власти в мои руки. (Это хорошо работает, потому что его способность различать цвета погребена вместе с Лох-Несским чудовищем!). Я выписывают чеки, а он составляет банковские балансы и платит налоги.

Наши внутрисемейные дела могут быть вам неинтересны, однако они дают некоторое представление о том, как живые людиправляются с будничными аспектами брака. Справедливое распределение обязанностей и правильное выполнение их дает жизнь браку.

Если лидер семьи действует эффективно, жена знает, что может всецело доверять ему, ибо ее ценят. И тогда не возникает никаких ограничений для ее любви, уважения, готовности подчиняться и поддерживать его лидерство, поскольку он доказал, что способен быть всем, чего она только могла ожидать от мужа.

### **Лидерство, которого женщина ожидает от мужчины**

Чего хочет женщина, когда речь идет о лидерстве, – так это сочетания жестких и мягких качеств. Каким образом мужчина может быть жестким и мягким одновременно? Эти характеристики, кажется, противоречат друг другу. Но есть мужчины, способные поддерживать четкое равновесие между твердой решительностью во время принятия сложных решений и донесением этих решений до своих семей в мягкой, нежной форме.



**Руководите в семье  
очень нежно, словно  
вы зажигаете малень-  
кую рыбку.**

(Китайская пословица)

в том случае, если он с Божьей помощью принимает решение обдуманно, настойчиво и верно.

Если мужчина собирается эффективно руководить своей семьей и успешно пережить кризисы жизни, он должен просить Бога войти в его жизнь, простить его прошлые грехи и падения, сделать его лидером, способным направлять своих близких. Помните: позитивные перемены никогда не происходят с помощью недовольных критичных жен, помешанных на преобразовании своих мужей. Перемены

берут начало во внутреннем желании, подкрепленном силой Святого Духа.

На столе у Гарри написан такой текст из Писания: «Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое» (2 Кор. 5:17)

### **Претензии к лидерству**

«Мой муж недостоин уважения!» Некоторые женщины заявляют, что их мужья вульгарны, несправедливы, слабохарактерны, вспыльчивы, придиличивы, беспечны и непорядочны, поэтому они не могут уважать их. Женщина, которая находит для себя сложным уважать своего мужа, может научиться проводить различие между личностью мужа и его положением. Можно уважать его положение, в то же время признавая личные недостатки, которые нуждаются в корректировке.

Предположим, полицейский выдает вам штрафной талон за превышение скорости. Я очень сомневаюсь в том, что вы проигнорируете талон из-за того, что вам не понравилась личность полицейского! Его положение предписано законом и порядком. Его униформа свидетельствует об авторитете. Вы должны уважать его положение, даже если не уважаете самого человека.

Этот принцип можно применить и по отношению к браку. Вы можете не одобrirять или не уважать все, что бы ни делал ваш муж. Все лидеры имеют те или иные недостатки, но Бог все же работает через них. Бог не заставит жену отвечать за недостатки ее мужа, но Он сделает ее ответственной за ее отношение к нему. Бог может работать во благо даже через людей с недостатками.

*«Мой муж слабохарактерен и у него нет лидерских качеств!»* Как женщина может вверить лидерство слабому мужчине, который скучен и пассивен? Обычно, если муж – слабый лидер, его жена обладает сильными качествами управления и контроля. Она подсознательно выбирает слабого или пассивного супруга, дополняющего ее сильные черты характера. Возможно, она с детства наблюдала подобную модель в своей семье или же ее муж недостаточно силен, чтобы противостоять ей. В конце концов, такие мужья сознательно позволяют своим волевым женам взять власть в свои руки, вместо того чтобы противостоять им.

Но со временем с женщиной, даже чрезвычайно независимой, что-то происходит. Постепенно она начинает осознавать, что ей необходим кто-то, на кого она может опереться в трудные минуты. Она не хочет осуществлять весь контроль и руководство, взяв на себя инициативу. Если бы ее муж начал руководить на этом этапе, возможно, она продолжала бы бороться за свои права. И все же она искренне желает, чтобы ее мужчина был немного сильнее ее. О, если бы только мужчины могли понять это в своих волевых женах и твердо стояли на своем, когда им бросают вызов!

Если женщина считает своего мужа «слабым» партнером, который не может разделить груз ответственности, ее уважение к нему угасает. Поднимается глубокое чувство возмущения по отношению к тому, кто должен принимать на себя ответственность, даже если она сопротивляется.

Одна из величайших тайн женщины заключается в том, что она чувствует себя в безопасности, когда находится под руководством мужа. Она желает его лидерства и нуждается

в нем. В Едемском саду Бог Сам сказал об этом Еве: «И к мужу твоему влечение твое» (Быт. 3:16). Одно из значений еврейского слова «влечение» – «идти за кем-то».

Часто мужчина принимает на себя ответственность тогда, когда жена перестает претендовать на нее и он может почувствовать полный вес лидерства. Иногда все, что необходимо женщине, – это отпустить поводья и позволить мужу взять все в свои руки. Поддерживающая жена поощрит даже слабые попытки лидерства, проявляя свое одобрение.

Когда ее муж высказывает какое-то предложение, она может принять его с благодарностью, даже если не совсем согласна с ним. Если внимание и признательность жены укрепляют попытки мужа взять на себя лидерство, он будет чувствовать побуждение совершать эти попытки снова и снова.

*«Мой муж постоянно терпел поражение!»* Одно из сложнейших испытаний для женщины – сойти с дороги и позволить мужчине упасть. Поскольку противоположности часто притягиваются, для доминирующей жены это может быть чрезвычайно сложно, особенно если она считает, что не потерпит поражения.

Часто женщина заявляет, что желает мужу преуспевать в лидерстве, но подсознательно не позволяет ему сделать это. Она может сопротивляться каждой его идеи или критиковать его неуверенные попытки борьбы за лидерство. Она также может уничтожить его усилия словами: «Я же говорила тебе» в случае его неудачи. Все-таки она нуждается в том, чтобы опустить поводья, а не пытаться спасти его и дать ему почувствовать полное бремя его поражений.

Она также может пожелать испытать свою готовность дойти до полных границ подчинения.

«Мой муж – не христианин!» Поскольку духовная зрелость жены зачастую глубже, она может использовать этот аргумент как уважительное оправдание своему нежеланию подчиняться мужу. Она чувствует себя вправе противопоставлять его и свои желания в вопросах христианского образования, посещения церкви, крещения, изучения Библии, воспитания детей и т.п.

Вместо того чтобы помочь в трудной ситуации, пренебрежение желаниями мужа зачастую только ухудшает ее. Он начинает противиться Богу, Который, по его мнению, принуждает жену пренебрегать его желаниями. Это уменьшает возможность приобрести его для Господа. Фактически муж начинает ревновать жену к самому Богу, Которому она служит!

*Святая Библия проливает свет на эту проблему: «Также и вы, жены, повинуйтесь своим мужьям, чтобы те из них, которые не покоряются слову, житием жен своих без слова приобретаемы были» (1 Петра 3:1).*

Этот Божественный совет был воспринят буквально церковной группой в Бразилии во время великого религиозного возрождения. Некоторые мужчины были просто равнодушны к обретенной вере их жен, но другие проявляли открытую враждебность и запрещали своим женам посещать церковь или заниматься церковной деятельностью. Церковные руководители мудро советовали таким женщинам принять это, оказывая мужьям любовь и уважение, и доверять Богу в том, что Он изменит сердца их мужей. Ряд мужчин, таким образом, были приобретены для Господа.

### Границы послушания

Послушание имеет свои границы. Женщина не должна склоняться перед каждым злым желанием и каждой идеей развращенного мужа. Бог дал женщине собственные совесть и разум, чтобы она их использовала; и она должна определить границу между тем, что считает нравственно правильным и неправильным согласно Слову Божьему. Этот очень тонкий, деликатный вопрос не всегда будет означать одинаковое решение для каждой женщины, даже по одной и той же проблеме, поэтому зачастую может понадобиться вмешательство христианского консультанта.

Мать должна без сомнения защитить своих детей от морального и физического насилия. Если отец предлагает ребенку наркотики или алкоголь, оказывает физическое или сексуальное насилие, она должна вмешаться, чтобы защитить своего ребенка. Но даже тогда ей следует приложить все усилия, чтобы сохранить уважение между ребенком и отцом.

Она может объяснить, что папа столкнулся с нравственными проблемами. Предположим, муж хочет, чтобы жена сопровождала его в увеселительные места, неприемлемые для нее, смотрела оскорбительные фильмы или участвовала в сомнительных занятиях. Что женщина может сделать в подобных ситуациях? Она должна определить границу в соответствии с принципами, изложенными в Гал. 5:19-21. Она не имеет никакого обязательства подчиняться своему мужу, если он пытается увести ее на нечистый путь.

Однако женщина должна оставить всякий суд для Святого Духа. Когда она вынуждена сказать «нет», то должна сделать это с любовью и уважением. Если она желает

пойти в церковь, а он нет, ей следует идти. Но она должна уйти с тем же отношением, как если бы она шла в супермаркет, – поцеловать его на прощание, не пытаясь заставить его почувствовать свою вину за то, что он не идет вместе с ней. Следует ли ей взять детей с собой – это уже другой вопрос, поскольку воспитание детей находится не только в ее сфере ответственности. Также она не должна доводить его до исступления своими собраниями, из-за которых ее постоянно нет дома, а он остается один.

Если он отказывается проводить семейные богослужения, это следует делать ей. Как только предоставляется возможность пригласить его присоединиться, она может сказать: «Дорогой, давай уложим детей спать и услышим их молитвы» или «Ты не хочешь почитать детям перед сном библейскую историю? Им нравится сидеть на коленях у папы и слушать, как он им читает». Если он отказывается, она должна продолжать сама.

Она может предложить одному из детей попросить благословения на пищу за столом, если он не желает взять на себя эту функцию. Если отец говорит детям, что Бога нет, мать должна позже объяснить, почему она верит по-другому, всегда демонстрируя уважение к праву выбора их отца.

Женщине, переживающей такие сложные ситуации, потребуется дополнительное время общения с Богом в поиске Божественных руководства и силы. Поддерживающих взаимоотношений достаточно сложно достичь, даже если оба супруга вместе работают над достижением взаимных целей. Но когда муж противостоит ее духовным

убеждениям, жена имеет еще большую потребность в молитвенной поддержке гармонии в доме.

Ей не следует выставлять напоказ перед ним свою молитву и время поклонения как свидетельство ее духовности. Вместо этого ее жизнь должна быть молчаливым свидетельством. Ежедневное время изучения Библии и молитвы даст необходимую мудрость для того, чтобы наилучшим образом выйти из сложных жизненных обстоятельств. Верный друг по молитве и консультант смогут помочь ей пережить наиболее тяжелые времена.

Постоянное проявление уважения и готовности покоряться своему мужу, даже если это идет вразрез с желаниями женщины, позволяет Богу решить проблемы внутри их семьи. Женская покорность часто смягчает негативное отношение мужа к христианству, ибо он не может не уважать веру, побуждающую его жену отдавать ей такую большую часть себя.





## *Глава 17*

# *Покорность*



Донна и Брэд были женаты пять лет, когда возник вопрос о том, когда родить первого ребенка. Брэд хотел завести ребенка когда-нибудь, но не сейчас. Эта тема стала настолько накаленной, что они обратились за советом к профессиональному консультанту.

После нескольких месяцев консультирования, появился еще один тупик – где провести рождественские праздники. Брэд хотел остаться дома, а Донна решила навестить своих родителей на востоке. Попытки прийти к взаимно удовлетворительному решению по любому вопросу оказались безнадежными. Эта пара еще не научилась, что в длительных отношениях каждый супруг должен идти иногда на жертвы.

В конце концов, Донну и Брэда попросили посмотреть на обе проблемы глазами друг друга. Произошла удивительная трансформация. Донна начала спорить о том, чтобы остаться на выходные дома, а Брэд стал убеждать посетить ее родителей на востоке! Увидев проблему с точки зрения друг друга, они снова вернулись на этап решения проблемы и начали искать более творческие решения.

Наконец они решили остаться дома и работать над своими взаимоотношениями. Путешествие к родителям Донны было запланировано на следующий год. И супруги даже начали разговаривать о попытке забеременеть во время выходных.

### *Взаимное подчинение*

С небольшой помощью эта пара узнала о взаимном подчинении. Подчинение – это нечто большее, чем просто то, что женщины делают для своих мужей. Оно должно проникнуть в ежедневную жизнь каждого христианина.

Христос – пример в процессе подчинения. Наша первейшая преданность должна принадлежать Богу. Затем христоподобные слуги Божии должны повиноваться и чтить духовных лидеров, родителей, старших и друг друга. «Повинуйтесь друг другу», – гласит Ефес. 5:21. Это утверждение касается как отношений между братьями и сестрами по вере, так и брачных взаимоотношений.

Таким образом, взаимное подчинение, воплощенное в ежедневную жизнь, означает: бывают времена, когда каждый супруг уступает или подчиняется мнениям и желаниям другого. Поддерживающие друг друга супруги признают индивидуальные особенности. Каждый супруг с

готовностью приспосабливается, когда происходит конфликт интересов.

Очевидно, взаимное подчинение действует только тогда, когда оба супруга считают друг друга равными. Доминирование и подавление происходит, если более слабый подчиняется более сильному. Евангелие представляет величайший пример подчинения Иисуса Богу Отцу. Иисус совершенно добровольно покорился воле Своего Отца, но, подчинившись, Он не стал ниже Его. Он всегда оставался равным Отцу. Пары должны стремиться к такому типу взаимного подчинения.

### *Недостающее звено*

Я называю это «недостающим» звеном в вопросе «кто ответственен?». Это не вопрос подчинения и доминирования. Это не отношения господина-раба или послушание типа диктатор-робот, это отношения взаимного подчинения.

Заметьте: текст Ефес. 5:21 о подчинении друг другу не случайно, но по Божьему замыслу, предшествует известному тексту: «Жены, повинуйтесь своим мужьям». Взаимное подчинение предполагает, что над браком не доминирует «господин», т.е. муж командует, а его жена подчиняется (или наоборот). Подобная интерпретация лишает силы взаимность, описанную в Ефес. 5:21.

Взаимное подчинение просто означает, что бывают времена, когда каждый из супругов уступает другому. Каждый человек имеет определенные сферы компетентности, в которых его или ее мнение имеет больший вес, но благодаря равновесию власти это не представляет собой угрозы. Оба супруга имеют свободу инициировать действие и дать

совет, но их поведение не приобретает форму состязания. Никто не соперничает за доминирующее положение. Каждый готов адаптироваться во время конфликта.

Брак требует постоянного взаимного подчинения по принципу «отдачи-принятия». Мне и Гарри было необходимо научиться этому. Он предпочитает классическую музыку, я – поклонница легкой поп-музыки. Я – жаворонок: рано ложусь и рано встаю; он – сова, которая наилучшим образом выполняет работу после 11 часов ночи. Он пессимист, а я – вечный оптимист. Он любит тратить, а я – экономить. Он склонен откладывать на потом, я же предпочитаю эффективность и оперативность. Он домосед, а я – активный общественный человек. Он предпочитает комедию, а я – драму. Как такие противоположности могут ужиться? Без взаимного подчинения такие различия было бы практически невозможно совместить под одной крышей.

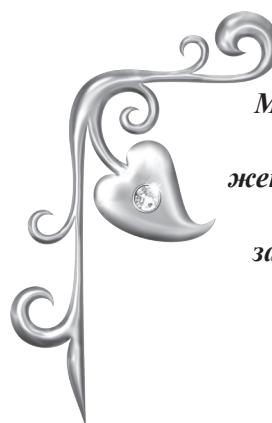
### *Чем подчинение не является*

Слово «подчиниться» в нашей культуре ассоциируется с унижением, утратой собственного достоинства, раболепством, слепым послушанием и пассивностью. Однако это не так. Согласно Новому Завету, подчинение лежит в основе всяких христианских взаимоотношений и имеет своим образцом добровольное подчинение Христа Небесному Отцу. Иисуса никто не принуждал к этому, Он подчинился добровольно. В таком контексте подчинение – это готовность одного человека приспособливать свои права к правам другого.

Раболепство жены перед мужем так же далеко от Божьего идеала, как и муж-подкаблучник. Точно так же брак не

может укрепиться беспомощной, зависимой женой, которая отказывается принимать ответственность или решения в своей сфере ответственности. Жена несет свою ответственность и имеет обязанности, которые необходимо выполнять для укрепления взаимоотношений. Если мужа нет рядом, чтобы с ним посоветоваться, она поступает в соответствии со своим суждением.

Жена, которая воспринимает решения мужа как неправильные или пагубные для благополучия семьи, должна сказать ему об этом твердо, честно, но уважительно. Если возникает вопрос и жена говорит: «Делай, что хочешь», не высказывая своей точки зрения, хотя видит, что его решение влечет за собой проблемы, тогда она проявляет не здоровое подчинение, а безрассудное раболепство.



**Мужчина,  
который  
женился на  
деньгах,  
зарабаты-  
вает их.**

Талмуд

Женщина, которая вторит «да, дорогой» на каждый каприз своего неразумного мужа, добровольно унижает себя перед мужем и быстро теряет его уважение и преданность. Ей недостает чувства собственного достоинства, поскольку она не позволяет себе высказать свое мнение даже в случае необходимости.

Крайности молчания, беспомощной зависимости, раболепства и слепого повиновения не являются качествами, присущими поддерживающей жене.

### Поддерживающая жена

Мысль о муже, руководящем семьей, беспокоит многих женщин. Слово «подчинение» поднимает волосы дыбом на их голове. Однако если муж любит свою жену настолько, что готов умереть за нее, пострадать от насмешек и боли ради нее, и дарит ей такую любовь, которую Христос проявил к Церкви, я покажу вам жену, которая с благодарностью и любовью подчинится.

Какая здравомыслящая женщина искренне не отдастся мужчине, который возлюбил ее так, как Христос любит Церковь? Такая жена – это не раздавленная тень женщины, не знающей ничего об окружающем мире. Она независима, сильна, ориентируется в жизни ее церкви и общества, заинтересована в них.

Независимо от того, имеет ли она яркую общительную индивидуальность или спокойный застенчивый темперамент, она живет со спокойной уверенностью, ибо чувствует себя в безопасности и доверяет своему мужу.

Когда мы с Гарри поженились, мне пришлось напрямую столкнуться с вопросом подчинения. Могла ли я подчиниться и подчинилась ли бы при необходимости? Этот вопрос не был шуточным. Могла ли такая волевая, независимая личность, как я, стать послушной супругой? В юности я была лидером, капитаном команды, директором, менеджером и наставником всего, что только можно было наставлять. Могла ли я подчиниться лидерству мужа?

Я считала себя Божьей дочерью, открытой для Его планов в моей жизни. Я не упустила ни одного библейского указания относительно места женщины в доме. Я

признавала: когда двое людей женятся, один из них должен принимать окончательные решения, когда прекращаются всякие препирательства. Если я могла доверять Богу в том, что Он простит мои грехи и спасет для вечности, разве я не могла доверять Его Слову относительно того, кто должен быть главой семьи?



*Самое важное, что отец может сделать для своих детей, – любить их мать.*

С тех пор я поняла, что подчинение – это не отвратительное слово. Несмотря на то, что Гарри является главой нашего дома, он нежно и с любовью относится ко мне, готовый поддержать во всем. Он ожидает того же от меня, но никогда не требует этого.

Подчинение находится полностью в моем распоряжении, чтобы дать его или забрать, потому что я свободный человек. Если я отказыватьсь подчиняться своему мужу, я проявляю неповинование не по отношению к Гарри, а нарушаю Божье повеление для женщин: за такой поступок мне придется дать отчет перед Богом, когда мое имя предстанет на суде.

Женщина, полностью понимающая принцип взаимного подчинения будет с готовностью приспосабливать свои права к правам мужа в момент конфликта. Каким образом работает эта идея?

Предположим, Гарри хочет принять предложение работать в другом штате, что означает грандиозный переезд для

меня и детей. Он предоставляет мне полную свободу выражать свои мысли и сомнения на этот счет. Он внимательно слушает мои доводы, но остается убежденным в том, что мы должны переехать.

Я могу подождать несколько дней и поднять эту тему снова, особенно если я считаю, что он не проанализировал все стороны. Мы можем снова и снова поднимать этот вопрос, всегда выслушивая с уважением все, что беспокоит друг друга. Но когда уже все высказано и сделано, необходимо принимать решение. Смогу ли я принять окончательное решение мужа, даже если сомневаюсь или сопротивляюсь, – это испытание моего подчинения.

Когда он говорит мне однозначное «Нет», я делаю все со своей стороны, чтобы принять его. В других ситуациях я могу быть настолько откровенной, что скажу: «Ты можешь думать, что прав со своей точки зрения, но я права с моей точки зрения!» Мы можем никогда не согласиться по поводу некоторых решений, но я чувствую себя лучше, потому что я выразила свое мнение.

Такая свобода выражения также является частью поддерживающих взаимоотношений.

Принять решение, противоречащее нашим желаниям, не всегда просто. Мы все немного эгоистичны, когда нам переходят дорогу. Иногда нам необходимо время, чтобы приспособиться к решениям, которые идут в разрез с нашими планами. Если мужчина в этот момент с любовью обнимет свою жену и заверит ее в своей любви и заботе о ней, в то же время объяснив ей, что он должен поступить по своей совести в этом вопросе, это будет иметь для нее

большое значение. Ей необходимо время, чтобы принять решение, с которым она не согласна.

Представьте себе, какой стресс лежит в основе ответственности за результат всех решений. Нарисуйте себе картину давления, которое испытывает мужчина. Что если его окончательное решение станет ужасным провалом? Что если он окажется в трудном положении и поймет, что спилил сук, на котором сидел? Сможете ли вы ободрить его после того, как он допустил ошибку в своем решении?

Вот когда фраза из брачной клятвы «в радости и горе» подвергается наибольшему испытанию. Когда мужчина терпит поражение, его жена переживает вместе с ним. Она должна быть готова принять свою часть его поражения, потому что двое стали одним. Это требует мужества, как с ее, так и с его стороны. Но пятая глава Послания к Ефесянам разъясняет его и ее обязанности, четко определяя окончательную ответственность.

Таким образом, при окончательном анализе поддерживающая жена обладает достоинством, собственным мнением и мужеством; но она также с уважением реагирует на поддерживающее лидерство мужа, уступая и адаптируясь к решению, которое идет вразрез с ее мышлением в момент конфликта.

### ***Подчинение – это отношение***

Приспособление и уступчивость, необходимые для подчинения, начинаются с отношения. Жена может подчиняться любому желанию своего мужа, но если это делается неохотно и неуважительно, значит это неискреннее

подчинение. Под мнимой покладистостью жена может таить тайные обиды и негодование, накапливающиеся в основное вместилище горечи и бунта, который вскоре вырвется наружу.

В основе истинного подчинения находится уважение. Когда женщина не уважает своего мужа, это проявляется во всем, что она говорит и делает. Она может говорить: «Папа главный», но глубоко в сердце знает, что это не так. Когда возникает конфликт желаний, она поступает по своей воле.

Дети быстро замечают, когда их мать сама не воплощает в жизнь то, что проповедует. Однако если дети видят, как мама постоянно относится к папе с уважением, подобный пример не может не оказать влияния на них. Каждому ребенку необходим герой. Мать может и должна помочь своим детям уважать отца.

Уважительное, покорное отношение не подавит личности женщины, наоборот, создаст наилучшую атмосферу для выражения ее творческого потенциала и индивидуальности. Бог желает, чтобы мы сполна использовали Его дары интеллекта, проницательности и здравого смысла. Личность каждого человека в высокоэффективном браке должна быть сохранена любой ценой.





## *Глава 18*

# *Духовное лидерство*



### *Несовершенные ситуации*

ужчины иногда думают, что духовное руководство – это женский труд точно так же, как рождение детей и приготовление ужина. Многие женщины признавались мне со слезами на глазах, что

они отдали бы все на свете за то, чтобы их мужья взяли на себя духовное руководство в семье. Однако часто женщины идут по пути духовной смерти, поскольку их мужья не желают быть священниками в доме. Некоторые мужчины оправдывают себя, говоря, что посещают церковь каждую неделю (по настоянию их жен) или несут служение в церковном совете и произносят слова благословения над столом Святой Вечери. Но такое христианство не удержит семью вместе во время серьезного кризиса или когда дети станут подростками.

Когда речь заходит о духовном лидерстве, Иисус Навин потрясает мои сердце и разум. В 23-й главе своей книги Иисус Навин говорит руководителям Израиля, что он уже пожилой человек. Затем вспоминает, что Бог совершил для Своего народа во время его руководства. Он дает некоторые практические указания по вопросам брака, предупреждая людей не смешиваться через брак с иноплеменниками, иначе они не будут иметь Божьей защиты.

В 24-й главе Иисус Навин начинает свою любимую и самую красноречивую тему. Он говорит Израилю, что служение Богу должно быть высочайшим приоритетом в жизни. Затем призывает каждого из них избрать в тот же самый день, кому они будут служить. «А я и дом мой, – заявляет вождь, – будем служить Господу» (стих 15-й).

Иисус не сказал: «Я буду служить Господу». Он взял на себя ответственность за всю свою семью. Он провозгласил перед всем народом, раз и навсегда, свое непоколебимое решение: он и его семейство будут служить Богу. Он не передал духовные обязанности госпоже Навин.

Женщины во всем миреплачут вместе со мной в мольбе о том, чтобы их возлюбленные мужья взяли на себя духовные обязанности в доме. Это ответственность мужа – обеспечивать духовную безопасность его семейному союзу. Муж и жена нуждаются друг в друге эмоционально и физически, но духовно мы нуждаемся друг в друге чрезвычайно!

### *Три секрета духовного единства*

1. *Посещайте церковь вместе.* Недавние исследования показали, что пары, посещающие церковь вместе даже

всего один раз в месяц, увеличивают свои шансы остаться в браке на всю жизнь. Посещающие церковь пары чувствуют себя в браке лучше, чем те, кто не поклоняется вместе.

Смешанные<sup>1</sup> браки переживают трудности чаще, чем браки, в которых оба супруга исповедуют одну религию. Когда молодые люди встречаются, им сложно думать реалистично о браке и легко приуменьшать трудности, которые могут возникнуть. Ниже перечислены четыре наиболее распространенные причины конфликтов в смешанных браках.

А. Конфликт на почве того, какую религию будут исповедовать дети. *По результатам одного исследования, в семьях, где детей берут поочередно на религиозные служения обоих родителей, 6 из 10 детей, в конце концов, отказываются от всякой религии.*

Б. Конфликт по поводу посещения церкви.

В. Конфликт из-за вмешательства родственников по религиозным вопросам.

Г. Конфликт на тему численности семьи и воспитания детей. Для меня и Гарри совместное поклонение всегда было опытом покоя, мира и обновления.

Мы посвящаем день поклонения Богу освобождению себя от тирании продуктивности, которая заполняет всю остальную неделю. Посвящение одного дня в неделю



*Ни один  
мужчина не  
в силах все  
делать сам.*

*Гомер*

<sup>1</sup> Смешанные – браки, в которых супруги принадлежат к разным вероисповедованиям.

поклонению Богу укрепляет наши взаимоотношения, а также обеспечивает обновление энергии для предстоящей недели. Совместное поклонение питает саму душу наших взаимоотношений.

Такое поклонение автоматически сближает супружес. В дополнение к физическому единству, появляется духовное единство, которое сопровождается смирением, сопереживанием, состраданием и близостью. Духовные истины помогают супругам преодолеть свои эгоистические желания и стать частью большего плана.

2. Участуйте в служении. Существуют сотни способов включить в ваш брак служение другим. Необходимо найти нечто, что соответствует вашему личному образу жизни.

Нам с Гарри нравится приглашать друзей и незнакомых людей в наш дом после богослужения. Мы попытались сделать наш дом центром дружбы и ободрения. Иногда наше гостеприимство спонтанно и непроизвольно, иногда – запланированное и изысканное, но мы всегда пытаемся сделать такие встречи чем-то особенным.

Именно благодаря гостеприимству я впервые встретила Гарри. У моих родителей был прекрасный дом на берегу с превосходным видом на бухту. Во время моей юности мы с мамой всегда считали своим патриотическим долгом приглашать на обед после богослужения всех самых высоких, самых привлекательных незанятых военнослужащих, размещенных в Форт Льюис. Гарри пришел на обед и с тех пор так и остался в моей жизни.

Сегодня гостеприимство стало нашим любимым служением, которое принесло нам бесчисленные возможности

для прекрасного времяпрепровождения, стало поводом познакомиться с новыми людьми и внести их в список наших друзей. Если вам нравится эта идея, вы можете больше прочесть об этом в моей книге «Творческое гостеприимство: *Как превратить гостеприимство в настоящее служение*».

Следующий перечень содержит некоторые идеи служения, которые помогли семьям.

- Взять шефство над престарелым человеком без семьи, чтобы посещать его и ухаживать за ним.
- Работать добровольцем на кухне для бездомных.
- Посещать дом престарелых, петь песни или читать истории для престарелых.
- Посещать больных в больнице.
- Приносить корзины с едой нуждающимся.
- Составлять «корзину дружбы» с фруктами и приносить кому-то новому в вашей округе.

Совместное участие в каком-то служении помогает достичь духовного единства. Участвуя в служении близким, вы учитесь бескорыстию. Это создаст возможности проводить больше времени вместе, а также обеспечивает новые темы для разговора.

3. *Молитесь вместе*. Как часто вы и ваш супруг вместе молитесь вслуш? Рассказывают историю об одной молодой паре, которая желала начать свой брак с совместной молитвой перед отходом ко сну каждый вечер. У кровати в ту первую брачную ночь невеста не смогла подавить улыбку, когда ее молодой муж молился: «Господи, помоги нам быть искренне благодарными за то, что мы вскоре получим».

Исследования показывают, что пары, которые молятся вместе, счастливее пар, которые не делают этого. И пары, часто молящиеся вместе, более вероятно оценят свой брак как высоко романтичный, чем те, которые молятся вместе время от времени. Обратите внимание: женатые пары, которые молятся вместе, отмечают более высокий уровень удовлетворения своей сексуальной жизнью, чем те, которые не молятся вместе! Поскольку молитва делает человека уязвимым, это сближает пару.

Вначале нам с Гарри было сложно молиться вместе. Прежде всего, мы чувствовали себя слишком неуютно и смущенно, чтобы молиться вслух друг перед другом. В те немногие моменты, когда мы вечером молились, Гарри засыпал во время моей молитвы. А когда молился Гарри, я мысленно писала главы для моей новой книги или позволяла своему разуму блуждать в вихре проблем, которые готовил завтрашний день.

Затем нас познакомили с «молитвой единства», которая стала одним из наиболее обогащающих опытов в нашей жизни. Идея состояла в том, чтобы по очереди быть молитвенным лидером и высказывать свои просьбы. В первый вечер была моя очередь, и одним предложением я высказала в молитве первую просьбу моего сердца. Затем Гарри помоглся краткой молитвой о той же просьбе. Затем я высказала в молитве вторую просьбу и Гарри последовал за мной.

Мы повторили процесс, пока я не охватила всех проблем, обременявших мое сердце. Гарри признался, что на сей раз это было значительное усовершенствование по сравнению с нашими предыдущими попытками «молиться

вместе». Этот метод не только заставлял его бодрствовать, но и стал интересным. Такая молитва была подобна трехстороннему разговору с Богом. Мы оба теряли счет времени. На следующий вечер была очередь Гарри высказывать просьбы его сердца.

В течение недели начали происходить некоторые удивительные вещи. Поскольку теперь я знала, что было близко и дорого сердцу Гарри, я начала молиться о его просьбах, почти сделав их своими. Он сделал то же самое с моими просьбами. Наши любовные нити укрепились, ибо мы видели, что другой помнит, заботится и молится о просьбах партнера.

Однажды, когда я путешествовала из Фресно в Бразилию, меня задержали в Майами из-за проблем с визой. Служащие в Бразильском посольстве предупредили, что получить визу за один день невозможно. Я оказалась одна в отеле «Шератон» в центре Майами в 13.30, названивая в Бразилию и предупреждая контактное лицо, что не смогу приехать вовремя на свое выступление.

Измученная, я позвонила мужу и рассказала ему все об этой проблеме. Гарри начал молиться за меня по телефону: «Дорогой Господь, моя жена на расстоянии 3000 км отсюда по пути в Бразилию. Она напугана, и я практически ничего не могу сделать, чтобы помочь ей выбраться из этой ситуации. Но я прошу Тебя позаботиться о ней и успокоить ее.

Дай ей мир, который только Ты можешь дать. Ты можешь сотворить чудо, чтобы она получила необходимые документы, продолжила свой путь и в безопасности возвратилась домой. Спасибо, Господи, за то, что Ты начинаешь действовать уже сейчас. Аминь».

Прежде чем Гарри закончил свою молитву, моя истерика прекратилась. Моя уверенность в моем Господе, моих планах служения и моем муже была восстановлена, когда он вслух молился за меня. Я мирно спала до утра. Я получила визу на следующий день и продолжила путь в Сан-Паулу.

Чем дольше я продолжала свое служение семьям, тем больше убеждалась, что глубина взаимоотношений, которая становится следствием совместного поклонения, участия в служении и совместной молитве, может предотвратить многие губительные для брака проблемы.

### *Преимущества взаимно поддерживающих взаимоотношений*

Брак, который функционирует на взаимно поддерживающей основе, подвержен меньшему количеству споров и разногласий. Когда прекращается борьба за власть, в семье воцаряются естественный мир и гармония. В результате появляются близость и единство, которые в других условиях были бы невозможны.

Муж укрепит уверенность в себе, если будет практиковать поддерживающее лидерство. Жена заметит улучшения в своем отношении к себе и своему браку, если принимает это лидерство и адаптируется к нему. Их поддерживающая позиция обогатит отношения и сделает брак более близким и приятным.

Дети научатся естественному уважению к семейной организации. Это уважение перенесется из семьи в школу, церковь, общество. Чаши семьи являются базовыми

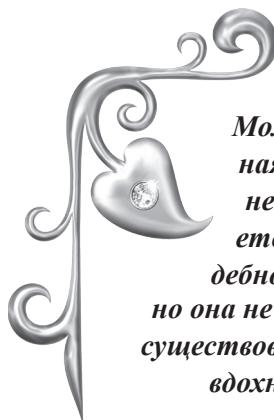
единицами общества, и если семья в порядке, общество, церковь и народ могут функционировать надлежащим образом.

### *Успех прямо у дверей*

Ренди и Райлин, женатые девять лет, имели отношения, отмеченные борьбой авторитетов насчет денег, проблем с воспитанием детей и сексом. Ни один из них не одобрял методы воспитания их двоих сыновей. Они постоянно ссорились из-за того, как необходимо тратить и экономить деньги. Ренди считал, что Райлин была слишком критична в своих настроениях, полагая, что восстановить их брак невозможно. Райлин была готова сдаться, считая, что Ренди никогда не изменится.

Дома их ссоры были настолько постоянными, что они избегали друг друга. У них не было секса больше года. Хотя супруги вместе посещали церковь, а также выполняли необходимые социальные функции, они не проводили свободного времени вместе. Ренди и Райлин были заложниками борьбы за контроль в их браке.

Поскольку оба были физиотерапевтами, консультант персонализировал концепцию «Звездных путешествий» и заставил их представить их деструктивное поведение посредством медицинской терминологии. Пара должна была представить, что брак атакует смертельный вирус. Единственный способ выжить – сплотиться



*Молитвенная жизнь не нуждается в свадебном пире, но она не может существовать без вдохновения.*

одной командой в поисках целебного средства. Чем дольше они ссорились между собой, тем больше вся существующая энергия и ресурсы направлялась в сторону простого выживания. Никаких ресурсов не оставалось на борьбу с врагом.

Как только Ренди и Райлин усвоили эту аналогию, они согласились работать над спасением своего брака. Каждый признал, что они хотят меньше ссор, лучшего воспитания детей и укрепленной близости. Они начали работать над основными навыками брака, например, пополнением ЭБС друг друга. Они научились принимать личные различия, контролировать свои мысли и поступки. Затем они начали работать над навыками общения, чтобы научиться уважительно говорить посредством я-утверждений и эффективно слушать.

Через несколько недель этой паре удалось сдержать распространение «болезни». Спустя некоторое время, они выразили уверенность в своей способности управлять разногласиями без борьбы за собственный путь. Одобрение, поддержка и утверждение начали заменять критицизм, унижения и вспышки гнева. Их позитивное взаимодействие отразилось в том, что они думали и как относились друг к другу. Теперь они начали возвращаться к близости, которую утратили в водовороте конфликтов и борьбы за власть и контроль.

Был ли ваш брак заражен битвами авторитетов? Вы также можете изгнать чудовища, угрожающие вашему браку, и стать нежными, близкими супругами, которыми и должны быть.





## Хороший секс – не случайность



## Глава 19

### *Удовлетворение вашего супруга*

С

доровое сексуальное общение является результатом гармонии супружеского брака. Только познав истинную любовь, научившись понимать и ценить друг друга, осознав индивидуальность и неповторимость каждой из сторон, супруги могут ожидать полноценного сексуального удовлетворения. Аллан Фромм называет половое сношение «общением тел», подразумевая, что во время полового акта сливаются воедино и тело, и душа.

Нужно время, чтобы после свадьбы муж и жена ближе узнали друг друга в сексуальном плане. Иногда это шокирует того, кто думает, что, вступив в брак, сразу достигнет полной гармонии. Исследования показали, что большинство молодых людей вступают в брак, не обладая достаточной информацией о психологии секса, эмоциональных факторах, характеризующих противоположный пол. И прежде чем супружеская пара овладеет техникой

сексуального общения, потребуется немало времени, понимания и терпения.

### **Частота**

Распространенной проблемой в браке является частота половых сношений. Раньше по этому поводу чаще жаловались мужчины, но с недавнего времени это стало проблемой женщин, особенно тех, кому за 40. Статистика по данному вопросу может смутить нас множеством цифр, но опрос христианских семей показал, что интимная близость три раза в неделю – это средняя частота на протяжении всей супружеской жизни.

На частоту половых сношений оказывает влияние множество факторов, таких как возраст, состояние здоровья, эмоциональное состояние, проблемы в социальной и трудовой сферах и т.д. Тем не менее средняя цифра может ввести в заблуждение. Каждая пара должна определить частоту, приемлемую для обоих, которая бы соответствовала их желаниям и стилю жизни. И даже при условии согласованности половое влечение с течением времени изменяется в зависимости от различных обстоятельств и факторов.

Например, у мужчин даже на протяжении одних суток отмечаются существенные колебания уровня половых гормонов в крови. У женщин также отмечаются большие колебания гормонального фона.

Доктор Давид Реубен пишет: «Большинство мужских организмов работают по 48-часовому циклу, то есть так часто им секс нужен для того, чтобы "держаться на плаву"». Другой ученый считает, что здоровые сперматозоиды

образуются каждые 42—78 часов, создавая давление, которое нуждается в освобождении.

Желаемая частота половых сношений в силу индивидуальности этого параметра, как показали опросы мужчин и женщин, характеризуется широким диапазоном крайних проявлений. Такая разница установлена не только между людьми разного пола.

Например, исследования показали, что приблизительно 20—25 процентов женщин зрелого возраста занимают негативную или равнодушную позицию по отношению к сексу. Два процента женщин являются фригидными (холодными в сексуальном плане), в то время как два процента отличаются высоким половым влечением. 20—25 процентов женщин занимают в этом плане активную позицию. Остальные 40—50 процентов представляют среднюю сексуальную заинтересованность.

Повышенное сексуальное влечение у некоторых женщин отмечается в период менструального цикла. Как мужчины, так и женщины должны быть осведомлены об этих циклических изменениях.

Бывают ситуации, когда сексуальное влечение у одного из супругов выше, чем у другого. В таких случаях, чтобы сохранить семейное счастье, обе стороны, выражая взаимное понимание и любовь, должны идти друг другу на уступки.

### **Давайте поговорим об этом**

Стараясь избегать в разговорах наболевшей темы, многие супружеские пары наивно верят, что таким образом возникшая проблема сама незаметно разрешится. Есть пары,

которые никогда не обсуждают свою сексуальную жизнь. В анонимном опросе христианских семей было выявлено, что только 43 процента мужчин и 38 процентов женщин могли свободно обсуждать с супругом/супругой интимную сторону жизни. А 10 процентов мужчин и 25 процентов женщин никогда не говорили или очень редко говорили об этом. Из опроса женщин выяснилось, что причиной этого было смущение, испытываемое ими при обсуждении данной темы.

Результаты опроса, опубликованные в журнале «Рэдбук» в 1975 г., показали, что если супруги обсуждают проблемы секса, то у них, как правило, нет проблем в сексуальной жизни. Из каждых 100 опрошенных женщин, заявивших о том, что всегда говорят на эти темы с мужьями, 88 были удовлетворены своей сексуальной жизнью. И, наоборот, из каждых 100 женщин, которые никогда не обсуждали сексуальную жизнь с мужьями, 70 заявили о средней или слабой удовлетворенности сексом, т. е. те, кто больше всего нуждается в обсуждении сексуальных проблем, не делают этого, что приводит к расстройствам, неудовлетворенности и разочарованию в браке.

### *Описание отношений в половой жизни*

В семейной жизни секс находится не на последнем месте. Но тем не менее многие супружеские пары очень мало знают о половой жизни. Предложенные вам вопросы обусловлены распространенными проблемами, с которыми часто сталкивается консультант по вопросам секса. В тех областях жизни, где Бог желал бы видеть чудесные переживания, многие люди встречают боль, растерянность и страх. Познакомившись с этими вопросами, можно

избежать многих критических ситуаций.

Ответьте на вопросы и в форме свободной беседы поделитесь ответами с вашим супругом (супругой):

1. Насколько важно для меня всегда достигнуть кульминации во время половых сношений?
2. Как я реагирую, когда мой партнер достигает кульминации?
3. Что я делаю для того, чтобы мой партнер достиг кульминации?
4. Какие я испытываю чувства, ожидая момента, когда мой партнер достигнет кульминации?
5. Я помогаю в возбуждении партнера тем, что...
6. Когда я не испытываю оргазма, я...
7. Когда я испытываю оргазм, я чувствую...
8. Сексуальные действия, которые возбуждают меня больше всего...
9. Когда я говорю своему партнеру о том, что возбуждает меня, я чувствую...
10. Если у меня появилось желание физической близости, а мой супруг не согласен, то я чувствую...
11. Оргазм для меня – это переживание...
12. Когда мой партнер не возбуждается во время моих действий, я...
13. Когда я недостаточно возбужден/возбуждена и не реагирую во время полового акта, я чувствую...
14. Когда я вижу моего партнера обнаженным, я...
15. Когда мой партнер видит меня обнаженным, я...
16. Когда мой партнер раздевает меня, и это является частью любовной прелюдии, я чувствую...

17. Как часто возникает желание иметь половой акт?
18. Какое мнение о половом акте у моего супруга (супруги)?
19. Мое искреннее мнение о половом акте следующее...
20. В Евр. 13:4 сказано: «Брак у всех да будет честен и ложе непорочно». О чем эти слова говорят вам?
21. Прочтите 1 Кор. 7:3–5. Что, по вашему мнению, хочет донести до нас апостол Павел?
22. В вопросах половой жизни у меня есть следующие неразрешенные вопросы...
23. Насколько честны были вы, отвечая на эти вопросы?
24. Испытывали вы напряжение, отвечая на эти вопросы?

По данным журнала «Рэдбук» верующие женщины более склонны к обсуждению сексуальных проблем, чем неверующие. Фактически, заключает «Рэдбук», информация, собранная в ходе исследований, – это доказательство того, что уровень общения между верующими супружами в каждой возрастной группе превышает средний показатель, в то время как уровень общения между неверующими супружами всегда ниже среднего.

Несмотря на то, что мужчины более склонны к разговорам о сексе, чем женщины, это может представлять трудности и для них. Но в любом случае мужчина должен быть инициатором и помощником своей жене в разрешении сексуальных проблем. Обоим партнерам следует научиться честно и открыто говорить о том, что им нравится и что нет, что возбуждает и что нет.

Если пара еще не пробовала обсуждать эту сторону супружеской жизни, то начинать это делать необходимо осторожно, и ни в коем случае не следует падать духом,

если реакция другого на подобный разговор будет негативной. Пройдет время, и оба научатся обсуждать интимные чувства легко и открыто. Тем не менее все исследования показывают, что чем более открыто супруги говорят о сексе, тем счастливее их сексуальная жизнь. Вывод: конечные результаты стоят того, чтобы сделать попытку.

### **Искусство прелюдии**

Значение прелюдии в сексуальном общении трудно переоценить. В отличие от мужчин большинство женщин испытывают потребность в ласках, и сексуальные игры, таким образом, обуславливают готовность партнеров к самой интимной близости. Женщина достигает кульминационного возбуждения примерно после 20 минут прелюдии. Женщине с опытом в среднем потребуется для этого 10–15 минут, неопытной невесте – возможно, около получаса, а тем, кто имеет сексуальные проблемы, – 45 минут и более. Жена не должна считать себя фригидной только по той причине, что ее сексуальная реакция замедлена. Поскольку возбуждение у женщин нарастает гораздо медленнее, за ними нужно ухаживать более терпеливо, но они в такой же мере способны наслаждаться сексом, как и мужчины.

Часто женщины жалуются на то, что мужья не уделяют достаточно времени подготовке. Женщины, мужья которых переходят к интимной близости без необходимой подготовки, считают, что их тела эксплуатируют для удовлетворения своих желаний, не уделяя никакого внимания их индивидуальным особенностям. Такое отношение оскорбляет женщин. Они говорят, что чувствуют себя обиженными. Но

небольшая романтическая нежность, проявленная в течение дня и особенно вечером, перевернет мир.

Мужей, которые не уделяют достаточного внимания прелюдии и эякулируют слишком быстро, жены обычно называют «невеждами» или «грубиянами». В то же время такие мужья, переоценивая свои способности, часто считают своих жен неискренними и не желают перестраиваться. Они продолжают считать себя хорошими «специалистами» и говорят, что жена достигает гораздо высшей кульминации, но не признается в этом.

Для мужчины также есть много плюсов в продленной прелюдии. Это не только удовлетворенность из-за того, что найден «подход» к жене, но и приятные ощущения. Эротическое воображение, стимулирующие особые интонации, взгляды и многое другое, являясь составной частью прелюдии, помогают войти во вторую фазу, которая может продлиться до 20 и более минут.

Во время прелюдии супруги должны заниматься тем видом любовной игры, который нравится обоим. Обычно инициатором здесь является муж, но он не должен при нуждать, главное здесь – обоюдное удовлетворение.

Все сексуальные опыты должны быть желанными для обоих. Никогда никто из супружей не должен заставлять другого делать то, чего тот не желает.

### ***Возбудимость женщины***

Внимание мужчины во время интимной близости в основном приковано к груди и к влагалищу, это доставляет ему наибольшее удовольствие. Одновременно эти части тела у многих

женщин являются эрогенными зонами, т.е. чувствительными участками, прикосновение к которым вызывает состояние полового возбуждения. Наибольшей же возбудимостью у женщины обладает клитор, который находится примерно в двух сантиметрах над влагалищем и состоит из железы, ствола и головки. Когда он стимулируется, то так же, как и пенис (мужской половой член), наполняется кровью и приятно пульсирует.

Согласно исследованиям Мастерс и Джонсона, главная функция клитора – доставлять сексуальное удовольствие. Являясь самой чувствительной точкой из эрогенных зон, клитор по праву был назван «спусковым курком женского влечения». Для самого полового сношения он не является анатомически необходимым. В строении женщины Бог допустил нечто добавочное, что помогает ей переживать такое же сексуальное наслаждение, какое испытывает ее муж.

Обычно во время сношения пенис не касается клитора. Следовательно, мужчинам рекомендуется нежно массировать зону расположения клитора до тех пор, пока жена не обнаружит свою готовность к введению пениса. Денис Гернслей уподобляет клитор роговице глаза: как никто никогда не прикасается прямо к глазу, так и к клитору не нужно прикасаться. Лучше массировать кожную складку, которая прикрывает его.

Во время прелюдии мужчина не должен прерывать стимуляцию клитора, потому что в среднем женщине требуется больше времени для того, чтобы половое возбуждение, нарастающее у нее медленнее, чем у мужчины, привело к оргазму. Прерванная стимуляция на женщину действует так же, как и на мужчину. Мужчина может научиться вводить пенис, продолжая стимулировать зону клитора.

### **Возбудимость мужчины**

Сексуальное возбуждение мужа начинается с эрекции пениса, которая происходит под действием стимулирующего взгляда или ласки. При дальнейшей стимуляции мужчина из начальной стадии возбуждения быстро переходит в следующую фазу.

Пенис, как и клитор, состоит из трех частей: головки, ствола и основания. Он завернут в упругую, эластичную кожную складку. Головка, расположенная на конце пениса, является самым чувствительным местом мужских половых органов. Здесь сосредоточены от 80 до 90 процентов сексуальных центров и нервных окончаний.

Мужчинам также нравится массаж в области гениталий, (половых органов), потому что второй по чувствительности зоной является мошонка. Женщине важно уметь обращаться с мужскими половыми органами, так как неправильное движение может причинить боль. Женская ласка должна быть сосредоточена в основном вокруг верхней части ствола пениса. Стимуляция этих мест, головки пениса и ободка при вершине ствола пениса повышает степень возбуждения.

### **Религия, женщины и оргазм**

Оказывается женщина, считающая себя посвященной христианкой, имеет больше шансов получить полное половое удовлетворение, чем нехристианка. Мир был потрясен результатами опроса 100000 женщин, опубликованными в журнале «Рэдбук». Стало известно: верующие женщины бывают куда лучшими в сексуальном плане и чаще испытывают оргазм.

Тим и Беверли Лахай, авторы книги «Супружеская жизнь», подтвердили эту информацию, проведя опрос, по результатам которого среди верующих 11 процентов двадцатилетних женщин часто испытывали оргазм и 81 процент – в большинстве случаев. Это самый высокий показатель, выявленный в хорде проведенных когда-либо опросов.

Те же исследования дали следующие результаты: 89 процентов женщин 30-40 лет, 86 процентов – 40-50 лет и 84 процента – 50-60 лет часто испытывали оргазм.

Эта информация полностью опровергает мнение о том, что верующие женщины слишком праведны, чтобы наслаждаться интимной жизнью. Истинные христиане рассматривают физическую близость как дар Бога, предназначенный для укрепления отношений между супругами.

### **Нарушение оргазма у женщин**

Еще недавно женщина, не испытывающая удовлетворения от половой жизни, свыкалась со своей участью и не надеялась что-либо изменить в своей сексуальной жизни. Однако современные исследования доказали, что все замужние женщины способны переживать оргазм.

Способность женщин переживать оргазм тесно связана с их самооценкой. Обида, горечь, неправильная информация, усталость воздвигают барьеры, мешая сексуальному возбуждению. И поскольку самым главным сексуальным органом является мозг, пока он не говорит: «Все в порядке, вперед», она не может испытывать удовлетворения.

Женщина, сознающая, что мешает ее сексуальному удовлетворению, может помочь себе, создав соответствующий

психологический настрой. Получить определенную информацию в этом плане помогут специальные книги, семинары или кассеты. Но если у вас нет таких возможностей, то следует обратиться к доверенному сексопатологу.

### **Преждевременная эякуляция**

Консультируя женщину, находящуюся только год в браке, я спросила, не эякулирует ли ее муж преждевременно. «Нет, не думаю», – ответила она. Затем спросила: «А что такое преждевременная эякуляция?» Я объяснила, что такое выражение относится к тем мужчинам, которые не могут сдержать семязвержение в течение необходимого для удовлетворения жены времени. Я объяснила пациентке, что у мужа может извергнуться семя почти сразу после введения пениса. В этот момент она кивнула головой и сказала: «Наверное, он эякулирует преждевременно».

Хотя преждевременная эякуляция фактически является проблемой мужчин, для исправления ее необходимо обоюдное сотрудничество. Муж должен устранять проблему, а жена проявлять понимание и терпение. Иногда огорченная женщина может выругать своего «быстро-го» мужа, но такая реакция может только усугубить его чувство неполноценности и усложнить ситуацию. Более того, поскольку преждевременная эякуляция может явиться проблемой долгих лет, каждая пара не должна обязательно рассчитывать на быстрый успех в решении проблемы. Ее можно устраниć навсегда, но для этого мужчине придется освоить новые способы поведения, а это требует времени.

### **Несколько предложений для женщин**

Ниже перечислено несколько творческих идей о том, как улучшить вашу интимную жизнь.

Используйте эти советы и дополните их своими предложениями.

1. Вместо старого потрепанного домашнего халата подберите себе новый. Разнообразьте ночные рубашки, включая стиль, длину и цвет.
2. Сделайте мужу массаж спины и закончите нежными поцелуями в области шеи.
3. Разрешите раздевать вас.
4. Купите для спальни низковаттную цветную лампочку.
5. Теперь допишите свои идеи.

Ваш план на предстоящую неделю – быть любящей и доступной для мужа. Мысленно приготовьтесь к интимной близости. Когда у вас будет соответствующее настроение и вы будете готовы, помните – не просто реагировать, а быть активной.

Теперь запишите одну творческую идею, которую вы будете осуществлять в интимной жизни на протяжении следующего месяца.

Моим планом будет...

Выучите наизусть следующие стихи: 1 Кор. 7:4, Прит. 5:18,19, П.Песен 5:6. Руководством на эту неделю будет стих...

### **Несколько предложений для мужчин**

Вот несколько творческих предложений, которые сделают вашу интимную жизнь более интересной. Дополните их своими идеями.

1. Вместо старых трусов, в которых ваша жена видит вас годами, купите себе новые. Примите ванну, слегка на-  
душитесь одеколоном, который нравится ей. Не забудьте почистить зубы, причесаться и побриться.

2. В спальне рядом с букетом цветов поставьте заж-  
женную свечу.

3. Создайте интимную атмосферу, включив легкую ро-  
мантическую музыку.

4. Устройте любовный роман по телефону. Позвоните ей  
после обеда и шепотом скажите ей нежные слова.

Теперь добавьте свои предложения...

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Все ухаживания заканчиваются в спальне. В такой об-  
становке секс становится как бы комнатным романом. По-  
чему бы не запланировать особую встречу в особый день и  
в особом месте? Может быть, и уик-энд вдали от дома? А  
может быть, ночь в гостинице или в любом другом новом  
месте? В этом есть нечто романтическое.

### ***Импотенция у мужчин***

Импотенцией страдают примерно 10 процентов мужчин.  
Развивается она вследствие различных обстоятельств. Но в  
основе половой слабости лежат, как правило, психологиче-  
ские факторы. Эмоциональные расстройства, гнев, страх,  
обида, чувство собственной вины, заниженная самооцен-  
ка часто усугубляют снижение потенции. Различного рода  
стрессы, чрезмерная полнота, слабое физическое развитие,

сильное пристрастие к курению и алкоголю, депрессии так-  
же могут внести свой вклад в развитие импотенции. Кос-  
венной причиной подобного заболевания может явиться и  
пассивная, вялая, не проявляющая участия жена.

Методы лечения импотенции, так же как и фригидно-  
сти женщин невозможно ограничить одними предписания-  
ми. Но мужчина, который честно признает наличие проб-  
лемы, всегда найдет силы для полного восстановления. А  
вышеперечисленные эмоциональные факторы лучше все-  
го разрешаются, когда мы просим Бога освободить нас от  
них. Самой трудной проблемой является заниженная само-  
оценка, которая наносит серьезный вред мужской половой  
силе. В таких случаях потребуется профессиональная по-  
мощь. Программы по здоровью и физическому развитию  
могут исключить упомянутые факторы стресса.

Самой большой трудностью может быть недостаточное  
осознание серьезности проблемы. Кроме того, отрицательную  
в этом плане роль играет самовнушение. Когда мужчина впер-  
вые сталкивается с импотенцией, ему следует непременно  
пройти медицинское обследование. И если нет никаких фи-  
зических отклонений, он может с большим оптимизмом идти  
по пути к успеху. Своей сексуальной активностью жена может  
оказать мужу помощь в период выздоровления.

### ***Чего желают и в чем нуждаются женщины***

Оценка женой своего мужа находится в прямой зави-  
симости от его способности удовлетворять ее эмоциональ-  
ные нужды. Мужчина, не умеющий создать нужную атмос-  
феру, может лишить и себя, и жену полового удовлетворения,

которое так сильно влияет на супружеское счастье. Мужчина иногда не понимает, почему его супруга говорит о любви и в то же время отказывает ему в удовлетворении его желаний. А это значит, что ему надо больше уделять внимания сексуальной жизни. Нет фригидных женщин, а есть мужья, которые не способны удовлетворить их.

Интимная близость – это глубокое эмоциональное переживание для женщины. Она придает большое значение ласкам мужа на протяжении дня, и каждая интимная близость является для нее моментом проявления любви и частью ее жизни. Но если муж воспринимает роль жены в сексуальной жизни как должное, это может ее сильно обидеть. И в этом не будет ничего наигранного. Женщина инстинктивно избегает половых встреч, лишенных любви и нежности. Она должна быть уверена в том, что мужчина уважает ее как личность, она не будет удовлетворена любовью, если не почувствует признания своей индивидуальности. Поскольку ее самооценка тесно связана с сексуальным наслаждением, она будет искать одобрения именно в тех областях, где она чувствует слабость.

Сексуальная сторона жизни человека тесно связана с психологической природой. Если женщина считает себя непривлекательной, если ей присущи застенчивость, глубоко укоренившееся чувство неполноценности, такие же симптомы она будет проявлять и в половой жизни. И наоборот, люди, уверенные в себе, чаще всего являются хорошими партнерами в сексуальной жизни. Хорошо, если муж всегда замечает, что именно влияет на самооценку его жены и снижает ее активность в спальне. И если он даже в форме шутки говорит о

ее маленькой груди, худых ногах или чрезмерном весе, все это может явиться причиной ее скованности, замкнутости.

Сексуальное удовлетворение для женщины необязательно означает переживание оргазма. Многие женщины довольны своей половой жизнью, хотя не испытывали момента кульминации. В таких случаях не следует требовать от них оргазма, чтобы они не стали его разыгрывать. Доктор Добсон пишет: «Если женщина начинает обманывать в кровати, то этого уже не остановить. И в дальнейшем она всегда будет делать вид, что находится в восхитительном путешествии, в то время когда ее машина все еще будет стоять в гараже».

То, что возбуждает мужчину, может никак не отразиться на женщине. Нередко мужчине достаточно одного беглого взгляда на жену, одетую в прозрачную ночную сорочку, чтобы включилось его воображение и началось мысленное предвосхищение дальнейших действий. Женщина же реагирует на все это иначе. Ей может нравиться атлетическое телосложение ее избранника, однако это редко приводит ее в возбужденное состояние. Страстный поцелуй больше возбуждает его, чем ее.

Из проведенного мною опроса выяснилось, что в большинстве случаев сексуальному возбуждению женщины должны предшествовать слова о любви, выражение чувств со стороны мужчины. По мнению женщин, это является для них главным. Одну женщину спросили, какую перемену она хотела бы видеть в своем муже. Ответ последовал незамедлительно: «Дайте ему понять, что атмосфера интимной близости начинается с момента, когда он утром спрыгивает с кровати, а не вечером, когда он запрыгивает на кровать. Немножко внимания, нежные слова, забота обо

мне, прикосновения – все это создает особый настрой». Любой муж, который считает, что войдет в спальню и возбудит свою жену без приготовления, совершенно не понимает сексуального характера женщин.

Некоторым мужчинам следовало бы больше внимания уделять личной гигиене и уходу за своим телом. Запах пота, плохо выбритое лицо, дурной запах изо рта, липкое тело могут вызвать отрицательные эмоции у женщины еще на пути в спальню. Мужу важно быть физически подготовленным как для жены, так и для себя.

Мужчина, который настаивает на половой близости независимо от настроения жены или состояния ее здоровья, в итоге всегда будет неудовлетворен. Высокосексуальный, но эгоистичный мужчина от подобной близости может испытать максимум облегчения, но минимум удовлетворения. Удовольствия от такого секса будет меньше, чем полученных наряду с этим разочарований.

Опровергая распространенное мнение, женщины все чаще заявляют о своем желании больше знать и разнообразить свою половую жизнь. В проведенном мною опросе одна женщина написала: «Мой муж всегда делает одно и то же и всегда говорит одни и те же слова: «Я люблю тебя». Другие женщины также говорят о том, что хотели бы получать больше разнообразия в сексе. Мужчина, который в постели однообразен, лишен всякого воображения. Для того чтобы его жена всегда живо отзывалась на ласки, ему нужно приложить максимум умений.

Даже скованная женщина может возбудиться, если муж будет нежно, с любовью дарить ей ласки. Что еще может

быть более приятным для мужчины? Каждый мужчина может стать прекрасным партнером в интимной жизни, если серьезно будет к этому относиться.

### ***Чего хотят и в чем нуждаются мужчины***

В опросе, напечатанном «Лэдис Хоум Журнал», более четырех тысяч мужчин отметили, что холодная и безразличная женщина – это для них самое большое разочарование в интимной жизни. Эксперты заключили, что во время любовной игры женщина реагирует автоматически и возбуждается в большинстве случаев только при эффективной стимуляции.

Чтобы получить большее удовлетворение от секса, женщине, как и мужчине, нужно учиться. Какой бы техникой ни обладал муж, пассивная женщина не испытывает полноты чувств, она должна идти навстречу не только супругу, но и своему желанию испытать освобождение от сексуального напряжения. Вряд ли кто-то из мужчин будет жаловаться на страстную женщину, которая с большим чувством реагирует на его ласки. Одним из главных источников половой неудовлетворенности среди мужчин является недостаточно активная и неумелая женщина. «Я хотел бы видеть свою жену более энергичной и живо выражющей свои чувства, чтобы она была инициатором физической близости и разговоров об интимной жизни». Он даже пообещал, что стал бы уделять жене больше внимания и времени.

Помимо эякуляции, мужчина также испытывает сексуальное удовлетворение от любимой жены, считающей его лучшим половым партнером. Иногда, к сожалению, жена-христианка не считает секс необходимой

составной частью супружеской жизни. Такие женщины, возможно, удивятся, узнав, что 65 процентов их мужей хотели бы видеть их более заинтересованными, чувственными. Только 35 процентов мужей удовлетворены существующим положением вещей.

Поскольку в половом возбуждении женщины большую роль играет чувство, ей не всегда понятна быстрая возбуждаемость мужчин. Мужчины могут быть готовы к половому акту, даже если только мельком увидели обнаженную или частично обнаженную женщину. Одна пожилая женщина думала, что ее муж «грязный сластолюбец» только потому, что он возбуждался, когда она ночью раздевалась в его присутствии. Это смущало их обоих до тех пор, пока она не узнала, что это не указывает на наличие какого-либо недостатка. Напротив, это естественная реакция, таков замысел Божий.

Женщина должна уделять особое внимание одежде, в которой муж видит ее дома. Недопустимо ходить в затрапеянной фланелевой пижаме и покрытом пятнами халате. Одно из заданий, которое я даю женщинам на лекциях о счастливой семейной жизни, – это купить привлекательные ночные рубашки разной длины и цвета (ни один муж никогда еще не жаловался по поводу таких расходов). Недавно, после того как я рассказала об этом задании одному из мужчин, он с восторгом воскликнул: «И скажите им, чтобы никогда не надевали пижамы!»

У женщин большим препятствием для полноценной половой жизни является усталость. После напряженного 18-часового дня половая близость для уставшей женщины – пустое дело. Но любящая жена должна так распределять время и

работу, чтобы секс не был на последнем месте. К вечеру она должна быть готова отказаться от любого последнего запланированного дела. Жена, считающая интимный аспект важным в супружеской жизни, сбережет для этого и время, и энергию.

Инициатива в сексуальной жизни обычно принадлежит мужчинам. Но чтобы их усилия не были напрасными, женщины должны чутко реагировать на все их старания. В счастливой супружеской жизни большую роль играют взаимоотношения и атмосфера, обстановка дома и интерьер спальни. Попробуйте время от времени менять что-либо в своей спальне. Новые обои, освещение или перестановка мебели, а также интимный ужин при свечах на двоих, смена места и времени для физической близости – пусть все это станет первым шагом на пути к разнообразию в интимной жизни.

### **Программа «Интимный час»**

Программа «Интимный час» была разработана доктором Робертом Ф. Кауфманом, служителем церкви и консультантом по вопросам брака, чтобы помочь супругам узнать, что им нравится и что не нравится в области интимной жизни. Мужья и жены сделают удивительные открытия, узнав новое не только о том, что нравится супругу, но и много нового о себе.

Супружеские пары должны вместе сесть и ответить на вопросы. Здесь нет правильных и неправильных ответов, нет высоких и низких баллов. Можете записывать ваши ответы или, по желанию, обсуждать их устно. Важно ответить на все вопросы сразу, чтобы не делить их на части. Не останавливайтесь для долгой дискуссии на каком-то одном пункте. Отметьте вопросы, к которым вам бы хотелось вернуться позже.

Не обязательно ограничиваться ответами, которые даны ниже. Добавляйте любые другие ответы, которые вам нравятся.

Убедитесь, что никто другой не видит ответы на вопросы, кроме вас и вашего супруга. Сделайте так, чтобы никто не мешал вам целиком сосредоточиться друг на друге. Постарайтесь, чтобы для этого у вас было достаточно времени.

1. Нравится ли вам интимная жизнь? (а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

2. Желает ли ваш супруг (супруга) так часто иметь близость, как и вы? (а) да; (б) нет; (в) не знаю.

3. Самая удовлетворяющая вас близость, когда: (а) вы и ваш партнер достигаете оргазма одновременно; (б) жена достигает оргазма первой; (в) жена испытывает оргазм, а муж нет; (г) муж достигает оргазма, а жена нет.

4. Вы предпочитаете иметь близость: (а) при ярком свете; (б) при мягким свете; (в) в полу затемненной обстановке; (г) в полной темноте; (д) независимо от световых условий.

5. Если у вас в спальне есть телевизор: (а) включаете вы его перед интимной близостью; (б) включаете после половогого акта; (в) оставляете включенным на все время близости?

6. Было ли в вашей интимной жизни что-то, что вас беспокоило, но вы ничего об этом не говорили: (а) было; (б) не было; (в) было, но сейчас нет; (г) не знаю.

7. Если вы решили просто с нежностью приласкать супруга, возникает ли у него (у нее) желание к половому акту? (а) слишком часто; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

8. Сколько времени вы проводите в предварительной любовной игре? (а) слишком много времени; (б) недостаточное количество времени; (в) достаточное количество времени.

9. Я хотел бы, чтобы время, потраченное на близость, было в среднем: (а) короче, чем это есть на данном этапе; (б) примерно как на данном этапе; (в) больше, чем на данном этапе.

10. Для вас (вашего супруга) важно: (а) иметь единичный или многократный оргазм за время близости; (б) быть уверенной в том, что вы и супруг любимы во время близости; (в) быть уверенной в том, что вы и супруг любимы после близости; (г) чувствовать ласки и нежность после близости.

11. Предположим, у вашего супруга (супруги) оргазм происходит раньше, чем у вас, заинтересован ли он (она), чтобы и вы испытали оргазм? (а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

12. Из-за того, что после оргазма муж невнимателен к жене, она часто чувствует, что нужна только для его сексуальных потребностей. Испытывали ли вы такие чувства в ваших отношениях? (а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

13. Если вы что-то предпринимаете, чтобы доставить удовольствие супругу (супруге), показывает ли он (она), что это приятно? (а) редко; (б) часто; (в) никогда.

14. Будучи сексуально возбужденным, он (она): (а) желает всегда испытывать оргазм; (б) иногда; (в) никогда не нуждается в оргазме; (г) скорее всего любит секс независимо от того, получает ли он (она) оргазм.

15. Я предпочитаю иметь близость: (а) утром; (б) после обеда; (в) вечером; (г) вечером после ужина; (д) независимо от времени.

16. Мой супруг более сексуален, когда он ложится в кровать: (а) в пижаме; (б) в одежде, прикрывающей только

верхнюю часть тела; (в) в одежде, прикрывающей только нижнюю часть тела; (г) нет разницы.

17. Нравится ли вашему супругу видеть вас обнаженной? (а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

18. Предпочитаю близость: (а) у себя дома; (б) в гостинице или мотеле; (в) на природе; (г) в романтических местах

19. В половом жизни мой супруг: (а) очень активен; (б) достаточно активен; (в) пассивен; (г) очень пассивен

20. Во время близости мы с супругом (супружой) используем: (а) единственную любимую позу; (б) несколько поз; (в) немного поз; (г) много поз.

21. Я хорошо знаю, как возбудить своего партнера и с легкостью это делаю: (а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко.

22. Три самые эрогенные зоны вашего супруга (супруги), прикосновение к которым больше всего возбуждает его (ее):

23. Изменились ли эрогенные зоны вашего супруга с тех пор, как вы стали его женой? (а) все прежние, (б) большинство; (в) некоторые; (г) одна; (д) все изменились; (е) не знаю.

24. Какие картины, звуки, запахи, развлечения возбуждают вас? (а) романтические рассказы; (б) определенная музыка; (в) любовные приключения киногероев; (г) духи; (д) ни один из вышеперечисленных; (е) другие.

25. Что из вышеперечисленного снижает ваше половое влечение?

(а) \_\_\_\_\_; (г) \_\_\_\_\_;  
(б) \_\_\_\_\_; (д) \_\_\_\_\_;  
(в) \_\_\_\_\_; (е) \_\_\_\_\_.

26. После неприятной беседы или ссоры с супругом следует ли вам ложиться в кровать непримиренными? Или вы

используете близость как средство примирения? (а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

27. Если во время близости звонит телефон: (а) я пренебрегаю этим; (б) я поднимаю трубку и отвечаю; (в) если это мне, то я быстро отвечаю и кладу трубку; (в) если это моей супруге, она быстро отвечает и кладет трубку; (д) моя супруга говорит столько, сколько бы ни потребовалось времени для разговора.

28. Кому важнее сохранить фигуру: жене, чтобы быть привлекательной для мужа, или мужу, чтобы нравиться жене? (а) жене; (б) мужу; (в) это неважно.

29. Если продолжительное время вы будете неудовлетворены своей (своим) супругой (супругом), то вы (а) сделаете ей (ему) намек почтить книги о сексе; (б) предложите что-то изменить; (в) станете более требовательными; (г) примиритесь с неудовлетворяющими вас половыми отношениями; (д) по возможности будете избегать близости; (е) прямо и открыто скажете ей (ему), что это беспокоит вас?

30. Когда ваш супруг (супруга) хочет близости, то он (она) делает это: (а) романтически; (б) соблазнительно; (в) так, чтобы вам было приятно; (г) как само собой разумеющееся; (д) одинаково всегда; (е) требовательно, как будто это ваш прямой долг иметь близость в любое время, когда он (она) пожелает; (ж) ничего не говоря и не делая, просто надеясь, что вы желаете близости в то же время, что и он (она).

31. Когда я хочу показать мое восхищение или любовь к своему супругу, я прибегаю к особому сексуальному поведению: (а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (г) никогда.

32. Скрываете ли вы вашу сексуальность? (а) всегда, (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

33. Скрывает ли ваш супруг желание иметь близость?  
(а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

34. Как вы избегаете сексуальной близости с супругой (супругом), когда вы не в настроении? (а) говорите о головной боли или о другой болезни; (б) отвлекаете беседой; (в) выходите; (г) засыпаете; (д) жалуетесь на нехватку денег; (е) злитесь; (ж) говорите о проблемах с детьми; (з) смотрите телевизор или читаете; (к) другое.

35. Споры между вами и вашим супругом (супружой) обычно разрешаются: (а) очень быстро; (б) сравнительно за короткое время; (в) медленно; (г) очень медленно; (д) часто они вообще не разрешаются.

36. Знали ли вы до женитьбы, что будут периоды высокой и низкой половой активности? (а) да; (б) да, хотя не знала (не знал) продолжительность таких периодов; (в) нет.

37. Вы так же следите за своей гигиеной и внешностью, как и до свадьбы? (а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

38. Моя (мой) супруга (супруг) относится к половой жизни: (а) серьезно; (б) слишком серьезно; (в) немного с юмором; (г) с большим юмором; (д) слишком легкомысленно.

39. Думаете ли вы, что ваши фантазии в области секса должны быть сугубо личными и оставаться в тайне? (а) всегда; (б) некоторые из них; (в) нет, их нужно обсуждать, ими нужно делиться.

40. Сексуальные фантазии: (а) увеличивают радость сексуального общения; (б) снижают сексуальное наслаждение; (в) лишают сексуального наслаждения; (г) никоим образом не влияют на наслаждение близостью.

41. Была ли в вашей интимной жизни ситуация, когда ваш супруг пытался попробовать то, что вам не понравилось, вы отвергли, но теперь хотели бы применять? (а) было немало случаев; (б) несколько раз; (в) один раз; (г) никогда.

42. Во время половой близости вы равноправны или один из вас является ведущим? (а) всегда; (б) обычно; (в) нет.

43. Возникало ли у вас когда-либо желание изменить роли? (а) регулярно; (б) нет; (в) иногда.

44. Что вы предпочитаете: (а) планировать интимную близость; (б) иметь произвольные встречи?

45. Говорите ли вы супругу (супруге), что вам нравится интимная жизнь с ним (с ней)? (а) часто; (б) от случая к случаю; (в) редко; (г) никогда.

46. Как вы считаете, достаточно ли часто вы и ваш супруг говорите: «Я тебя люблю»? (а) да; (б) нет.

47. Что предпочитает делать ваш супруг сразу после оргазма: (а) обнимать вас; (б) беседовать; (в) включать телевизор; (г) засыпать; (д) что-либо другое?

48. Чего вы ждете от вашего супруга после наступления оргазма? Чтобы он: (а) обнимал вас; (б) разговаривал с вами; (в) включил телевизор; (г) уснул; (д) что-либо другое?

Муж и жена должны сделать все от них зависящее, чтобы достичь наибольшего удовлетворения в интимной жизни. Бог замыслил, чтобы новая жизнь – не стесненная эгоизмом – была радостной и приятной. Гармония в половой жизни – это результат прекрасных отношений между супругами. Если у вас проблемы в области секса, ищите ответа не в самой половой жизни, а в характере ваших взаимоотношений.





## Как предотвратить ожлаждение в браке?



## Глава 20

*Пусть ваша любовь длится  
всю жизнь*

**Как сохранить романтику в браке?**

A large, elegant, stylized letter 'K' is positioned above the text, serving as a decorative element.

Эрол и Пэт познакомились, влюбились друг в друга, поженились и родили троих детей. Но со временем их брак начал расплазаться по швам. Их мечты потерялись где-то между наивными иллюзиями и застывшей реальностью воспитания детей. Открытием реальной жизни для этой пары стало то, что дети могут оказаться настоящим испытанием для взаимоотношений родителей, а однообразные детали домашней жизни – эмоциональными минами.

Часто родители настолько глубоко погружаются в жизнь своих детей, что забывают о том, что их брак все же должен оставаться приоритетом. Если эта модель продолжается, дети, в конце концов, становятся единственным kleem, удерживающим супругов вместе. Пара обычно не осознает, что

они оставили свой брак на произвол судьбы. Все начинается с незначительного смещения приоритетов и зачастую остается незаметным до тех пор, пока дети не становятся старше. Отрезвляют обычно такие жесткие жизненные сигналы, как сорокалетие одного из супругов или выпускной вечер детей. Как только дети вылетают из семейного гнезда, эти люди смотрят друг на друга и удивляются тому незнакомцу, который сидит на другом конце обеденного стола.

Нелегко поддерживать брак в русле романтики. Лори описывает это таким образом: «После того как мы поехали в отпуск праздновать нашу десятую годовщину, я была поражена, когда осознала, что семь лет прошло с тех пор, как мы проводили вместе больше времени, чем уик-энд. Я никогда не испытывала недовольства тем, что у нас никогда не было совместного отпуска, но сейчас это была удивительная возможность делать, что мы хотим, когда хотим, где хотим, без детей. Это было подобно тому, как носить таймер девять лет и вдруг снять его и оставить где-нибудь на целую неделю. Я чувствовала себя такой свободной! Я никогда так не расслаблялась дома. Это было подобно медовому месяцу до того, как у нас появились дети».

Прожив в браке уже какое-то время, мы начинаем отдавать работе и детям нашу самую свежую энергию. Брак же получает остатки. Но если супруги хотят поддержать здоровый брак надолго, романтика и веселые мероприятия должны стать частью искусного уравновешивающего акта. Без посвящения этому времени терпение друг друга начнет ослабевать.

Как гласит второй закон термодинамики: «Все, оставленное без внимания, идет в сторону разрушения». Жизнь

в одном и том же доме, исповедание одной веры, воспитание одних детей, каждая ночь в одной кровати – уже недостаточны.

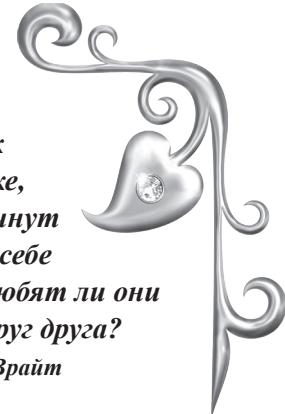
Обратите внимание: упомянутые здесь пары не думали о разводе. У них, возможно, были лучшие отношения, чем у многих других. Но они не были счастливы.

Быть в браке – больше неудовлетворяло их. Это происходит во многих браках. Новобрачные разочаровываются в брачной жизни, когда их брак больше непохож на телевизионные сериалы со счастливым концом через 30 минут. Вместо этого воцаряется рутина, однообразие, скука и сосредоточенность на детях. Такие пары оседают на краю того, что можно было бы назвать «брачное истощение».

Брачное охлаждение – это состояние полного физического, эмоционального и психологического охлаждения в браке. Оно поражает тех, кто ожидает, что брак придаст смысл жизни; однако вскоре осознают: несмотря на все их попытки, брак не приносит им ожидаемого.

Брачное охлаждение не происходит в одну ночь. Наоборот, это постепенный процесс, растущее осознание того, что все уже не так хорошо, как когда-то, что супруг уже не настолько привлекательный и волнующий, каким он или она были раньше.

Пары, не готовые к романтике, вскоре начнут задавать себе вопрос: любят ли они все еще друг друга?  
Г. Норман Врайт



### Способы сохранения романтики

- Попробуйте 20-секундную романтическую подзарядку. Поцелуйте друг друга, по крайней мере, 20 секунд дважды в день, вместо обычных легких поцелуев в губы или щеку.
- Прикрепите к зеркалу записку: «Привет, любимый. Ты смотришь на человека, которого я люблю всем сердцем».
- Подготовьте самодельный буклеть из купонов, которые ваш супруг может оторвать по желанию. Эти купоны могут гласить: «Этот купон дает тебе право на два часа моего безграничного внимания. Ты выбирайешь, чем мы будем заниматься». Или: «Этот купон дает тебе право на время после полудня на поход в твое любимое место».
- Когда вы знаете, что у вашего супруга был очень напряженный день, сделайте ей/ему расслабляющий массаж.
- Напишите перечень того, что вы любите в своем супруге. Запечатайте список в конверт и оставьте его на подушке.
- Когда ваша супруга заходит в комнату, повернитесь всем корпусом ей навстречу и выражите свое восхищение длинным, низким присвистом.
- Пригласите свою супругу на «вечеринку объятий». Назовите себя терапевтом объятий, который раздает великолепные объятия, и скажите ей, что вечеринка без нее не удастся.

- Уложите детей спать на 30 минут раньше и оставшееся время проведите с супругой. Дети могут жаловаться, но вы стойте на своем.
- Каждый день выделите пять или десять минут, чтобы побывать друг с другом наедине. Например, выпейте чашку чаю перед тем, как дети проснутся утром.
- Выключите телевизор и лежите в кровати в объятиях друг друга, разговаривая, пока не уснете.
- Позвоните своей супруге в течение дня, просто чтобы услышать ее голос.





## Глава 21

# *Назначайте свидания со своим супругом*



*Выделите время для романтики.* Планирование времени для романтики и совместного времяпрепровождения крайне необходимо для успешного брака. Количество времени, которое вы проводите вместе, отразится на качестве вашего брака. Консультант Уильярд

Ф. Харли рекомендует: если ваш брак здоров, муж и жена довольны им, то 15 часов в неделю безраздельного внимания будет вполне достаточно для удержания романтики в браке. Заметьте, это минимально необходимое количество времени. Он советует распределять это время равномерно в течение недели вместо того, чтобы перегружать выходные.

Но когда супруги переживают определенные проблемы, например, восстанавливают отношения после измены одного из них или борются с другими серьезными

### *Назначайте свидания со своим супругом*

семейными конфликтами, рекомендуется еще большее количество времени для того, чтобы восстановить любовь, которую супруги однажды испытывали друг к другу; требуется 20-30 часов в неделю. В подобных случаях Харли рекомендует супругам поехать вместе в отпуск, где они смогут посвятить все время восстановлению потерянной близости и спасти свой брак. Обычно 2-3 недели безраздельного внимания друг к другу подводят супругов к той черте, где они смогут принять разумное решение относительно их будущего.

Многие пары заявляют, что у них просто-напросто нет для этого времени. Но если бы у одного из них был тайный роман, они бы нашли время. Все дело в приоритетах. Настоящая проблема заключается в том, что они не хотят проводить время вместе, ибо так мало получают от своих взаимоотношений. Но если эти супруги смогут научиться воссоздавать романтические ситуации периода их свиданий, есть надежда на то, что они смогут восстановить прежнюю любовь.

Сконцентрируйте свое внимание во время свидания с супругом. Наверное, необходимо напомнить, что такое сконцентрированное внимание. Это время, проведенное в исключительном внимании друг к другу. В это время вы не должны рассеивать свое внимание на детях, друзей или родственников. Романтика может расцвести только в единении. Некоторые супруги считают, что они могут провести романтическое время в присутствии детей. Нет. Романтика и дети несовместимы. В этом случае разрушается близость.

Запомните: практически невозможно создать близость между мужем и женой, в то время как по вам ползают малыши,

ребенок постарше плачет в соседней комнате или когда за вами наблюдают. И все же, будучи родителями, вы несете ответственность за то, чтобы всегда демонстрировать своим детям, какие возможности лежат в рамках брака. Романтические взаимоотношения между вами двоими совершают чудо.

Договоритесь о том, что вы не будете обсуждать предстоящее лечение у стоматолога, непонятное раздражение кожи у ребенка, футбольные матчи, изменения в расписании или проблемы передачи инфекции. Посещение кинотеатра, совместный просмотр телевизора, посещение спортивных мероприятий, концертов и игр также не в счет, потому что таким образом ваше внимание будет отвлечено внешним раздражителем, и у вас останется совсем мало времени (если останется вообще) для душевного разговора или внимания друг к другу.

Необходимо, чтобы супруги занимались тем, что удовлетворит их высочайшие эмоциональные потребности. Романтика для большинства женщин означает разговор по душам и нежность; для мужчин – совместные занятия чем-нибудь и секс.

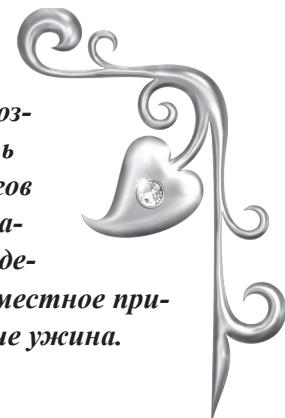
*Наденьте что-то особенное.* В день свидания обоим супругам необходимо надеть нечто необычное, неповседневное. Женщина, одетая так, будто она собирается чистить газовую плиту, не сможет привлечь внимание и остановить на себе взгляд супруга. Наденьте платье с разрезом, чтобы заставить мужа заглядеться на вас. Уложите волосы, купите новые духи и вскользните в туфли на высоком каблуке, которые сделают ваши ноги великолепными. Если ваши дети начнут плакать, а у няньки перехватит

дыхание при виде вас – значит, вы добились желаемого эффекта.

Во время подготовки к этому событию мужчинам также необходимо привести себя в порядок. Выросший живот, дырявый футболка и щетинистое лицо не пройдут тест на привлекательную внешность. Рваные джинсы, грязные ногти и дурной запах изо рта также не подойдут. А вот мужчина, гладко выбритый и благоухающий лосьоном после бритья, одетый в чистую оттуюженную рубашку, широкие брюки и начищенные туфли, наверняка произведет самое благоприятное впечатление. Но что важнее всего – «наденьте» улыбку!

Женщина чувствует себя особенной, когда вы уделяете время тому, чтобы хорошо выглядеть для нее. Когда вы прикладываете дополнительные усилия, чтобы подготовиться к встрече с ней, она воспринимает это как доказательство вашей любви. Если же вы этого не делаете, она думает, что вы ее не любите. Выглядеть привлекательным для нее было важной составляющей периода ухаживания. Теперь она нуждается в той же внимательности с вашей стороны.

Один мужчина рассказывал в сердцах: «Вы правы. Я хорошо одеваюсь каждый день, когда иду на работу. Но после работы и в выходные я ношу только любимую пару джинсов и рваную футболку. Я пытаюсь проявить к жене



*Лучшая возможность для супругов побывать наедине без детей – совместное приготовление ужина.*

больше внимания, а она отстраняется от меня и говорит, что мне нужно побриться. Единственное время, когда я могу ее завести, это когда выхожу из дверей дома по утрам. Теперь я знаю почему».

Попробуйте встретиться где-то в назначеннем месте, а не выходить из дома вместе. Это создает ощущение, что вы идеите на свидание с кем-то особенным. Вечера в течение рабочей недели прекрасно подойдут для такого метода. Есть нечто волнующее в том, чтобы войти в помещение, заполненное людьми, и позволить своему супругу увидеть вас во всей красе и великолепии, прежде чем вы займете свое место.

*Флиртуйте друг с другом.* Когда вы находитесь в общественном месте, нетрудно отличить неженатые пары от уже женатых. В то время как влюбленные на свидании ласкают друг друга руками и глазами, что делает супружескую пару? Они поглощают пищу. Никаких прикосновений, никаких нежных томных взглядов, никаких манящих улыбок. Если они и разговаривают, то разговор обычно идет таким образом: «Осторожно, ты можешь пролить». Когда приносят еду, они усаживаются поудобней и сосредоточенно перемещают вилку ко рту и обратно. Им нечего сказать, потому что они уже все знают друг о друге и даже не пытаются открыть для себя что-то новое.

Когда женатые уже несколько лет супруги прошли через ранний этап откровений друг о друге, все равно остаются некоторые едва уловимые секреты о другом человеке, которые необходимо с любовью приоткрыть. Именно этим и является брак – непрекращающейся цепочкой открытий. И именно для этого нужны свидания после нескольких лет совместной

жизни. Куда вы пойдете и чем будете заниматься во время свидания, не настолько важно, как то, что вы планируете по-быть наедине и вырваться из повседневной рутины.

Мужья и жены должны опять научиться флиртовать друг с другом. Шепот на ушко, игривые объятия, записка, прикрепленная внутри дипломата, поцелуй без повода могут помочь супругам сохранить близость и связь в течение дня. Приятные взгляды, комплименты, взгляд украдкой, обворожительная улыбка, рука, слегка коснувшаяся руки супруга во время общего смеха на какое-то замечание, – все это мгновенно воодушевит обоих супругов.

Не волнуйтесь о проявлении на людях нежных чувств по отношению к вашему супругу. Вы можете выдержать хороший тон и в то же время положить руку на ногу супругу, поиграть ногами под столом или слегка захватить личное пространство супруга. Если вы ужинаете вместе, воспринимайте ужин, как соблазнительный тип прелюдии.

Невозможно развить близкие, интимные взаимоотношения, не проводя вместе значительного количества времени. Я советую супругам проводить вместе пару часов раз в неделю или каждую вторую неделю, если вы не можете позволить еженедельные свидания.

### **Интересные идеи для свиданий**

1. Увезите своего супруга/гу в мини-отпуск – днем или вечером, куда-нибудь, куда он/она давно хотел/а съездить.
2. Проедьтесь по новому жилому массиву и поговорите о том, каким вы хотите видеть свой новый дом.
3. Посмотрите новую мебель в мебельном салоне. (Просто посмотреть не будет вам ничего стоить).

4. Побродите по парку. Покатайтесь на качелях, посоревнуйтесь, кто сможет раскататься выше.

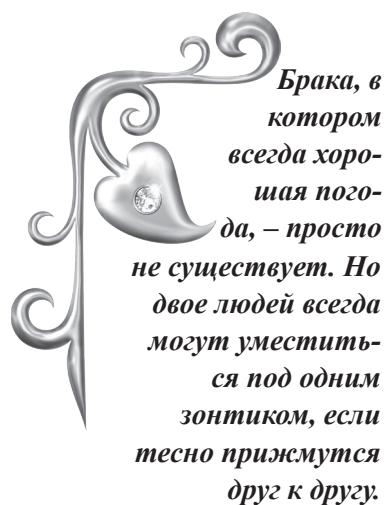
5. Попутешествуйте по прошлому – разожгите огонь в камине, выпейте чего-то горячего или просмотрите вместе семейные альбомы, вспоминая о веселых временах из прошлого.

6. Совершите прогулку поздно вечером.

7. Проведите исследование, куда бы хотел поехать ваш супруг (в пределах разумного), – в укромное место в горах или старинный город, о котором вы давно слышали. Зайдите в интересный магазинчик.

8. Купите пару бутылочек мыльных пузырей. Подымитесь на верхушку самого высокого места поблизости – здание, гора, крыша вашего дома. Пускайте пузыри и наблюдайте, как они растворяются в воздухе.

9. Сходите к ближайшему пруду или озеру покормить уток. Покрошите остатки хлеба, наблюдая, как утки подплывают и соперничают друг с другом за хлеб.



10. Поэкспериментируйте свидание в горячей ванне. Пусть горячая пенящаяся вода смоет весь ваш стресс.

11. Наденьте лучшую одежду, а затем пойдите поесть – в Макдональдс! Ваш нарядный вид в неформальном месте будет очень забавным! Флиртуйте друг с другом под столом.

12. Организуйте для своего супруга поиск клада. Начните с

записки, направляющей его к определенному ящику в комоде на кухне, где он найдет еще одну записку с указанием подойти к машине, где он найдет букет цветов с запиской ехать в определенное место за дальнейшими указаниями. В конце пути (вы можете сделать его таким длинным, каким захотите) он найдет вас на пляже с разложенными продуктами для пикника или в любимом ресторане.

13. Пока один из вас находится на собрании членов правления, а другой отвозит детей на занятия по музыке, назначьте свидание в каком-то месте и съешьте вместе что-нибудь вкусненькое.

14. По очереди приглашайте друг друга на свидания. Приглашающий супруг должен составить все планы на вечер: выбрать ресторан, заказать столик, позвонить няне и т.д.

15. Рискните. Заберитесь вместе на какую-то гору; совершите прогулку на плоте; совершите путешествие в другую страну.

16. Запишитесь вместе на какие-то вечерние курсы – кулинария, фотография, иностранный язык или какое-то ремесло. Это даст вам новые свежие темы для разговоров.

17. Встречайтесь раз в неделю, чтобы вместе пообедать. Это позволит вам ожидать чего-то особенного и растворит монотонность недели.

18. Спланируйте путешествие на велосипедах вечером в любимом районе, за городом или в каком-то интересном месте. Во время обеда на пикнике, поделитесь идеями о постройке своего дома мечты. Сделайте памятные фотографии.

19. Если ваш ребенок болен или нет няни, запланируйте свидание перед камином или в уютной ванной, превращенной в роскошное место для двоих. Зажгите свечи, поставьте свою любимую музыку и почитайте любовные письма, которые вы когда-то давно писали друг другу. Добавьте ко всему этому напитки и домашнее печенье, и у вас получится интересный вечер.

20. Составьте перечень из шести занятий, которыми вы хотели бы заняться со своим супругом. Как минимум раз в месяц по очереди выбирайте из списка вашего супруга одно занятие и присоединяйтесь к нему в этом. Будь это катание на лошади, подводное плавание или катание на коньках, делайте это с удовольствием, как если бы вы только встречались и не были еще женаты.



## Глава 22

### *Веселитесь вместе со своим супругом*



дна из причин, почему мы так любим играть со своими детьми, заключается в том, что с ними очень весело. Они рассказывают забавные истории, смеются, делятся новыми впечатлениями и строят планы на будущее. Когда вы в последний раз делали нечто подобное со своим супругом?

Детям отлично удается играть вместе и безудержно радоваться простым занятиям. Взрослые не теряют способности играть и развлекаться; они просто сдаются под давлением жизни. Кроме того, общество не придает особого значения развлечениям взрослых. Вместо этого приветствуются и возвеличиваются работа и всяческие достижения, в то время как досуг и свободное время препровождение

считываются пустой тратой времени. Но люди, более всего удовлетворенные жизнью, – это те, которые равномерно распределяют работу и отдых.

Совместные развлечения помогают нам достичь ощущения единства с теми, кого мы любим. Супруги, которым нравится весело проводить время друг с другом, считают это время важным фактором в укреплении их взаимоотношений. Пары, в браке которых нет этого ощущения игривости, несчастливы, потому что им этого не хватает.

Значимость веселого времяпрепровождения подтверждается исследованием Р.Уильяма Бетчера, клинического психолога, который установил, что игривость укрепляет брак. Она улучшает качество общения и укрепляет брачные узы, потому что мы высоко ценим взаимоотношения, построенные на легкости и веселье. Когда из отношений исчезает игра и развлечения, это первый симптом того, что брак распадается. Когда же игра восстанавливается, это указывает на то, что взаимоотношения на пути к исцелению.

Игра – один из способов проявления того, что вы счастливы. Играя, вы даете своему супругу понять: «Я люблю быть с тобой и делить с тобой веселые моменты. Ты делаешь меня счастливой, и я хочу сделать тебя счастливым».

Игра приобретает еще большее значение, когда в отношениях наблюдается напряжение. Она помогает супружам пережить тяжелые времена, потому что снимает напряжение и помогает сохранить ощущение равновесия во время борьбы с проблемой. Когда супруги чем-то раздражены, но затем начинают играть вместе или развлекаться каким-то

другим образом и смеяться, их отношения восстанавливаются, а раздражение рассеивается.

Веселье – это эффективная форма общения, потому что, по большому счету, это невербальный язык. С помощью нескольких слов вы можете в игровой форме выразить глубокие мысли и чувства.

Из-за большей ответственности их социальных ролей, взрослым сложнее, чем детям, находиться в игривом настроении. Обязанности усложняют и тормозят спонтанное поведение в детском стиле. Для того чтобы вновь обрести это ощущение игривости,

возможно, вам придется запланировать это. Один из вариантов – раз в неделю вечером выключать телевизор и поиграть со своим супругом в какую-то игру. И вместо того чтобы стремиться к победе, постарайтесь насладиться самой игрой: подтрунивайте, дразните друг друга, флиртуйте, разговаривайте и смейтесь как раньше, когда вы только встречались.

Гарри и я часто играем вместе. Я даю ему клички, бегаю за ним по дому; мы устраиваем подушечные бои и швыряния полотенцами друг в друга. Гарри способствует моей изобретательности, когда мне приходится отражать атаки игривости и веселья. Он реагирует на это позитивным образом, и это вдохновляет меня на то, чтобы и дальше пребывать в игривом настроении.

*Когда Адаму  
стало одино-  
ко, Бог создал  
для него не  
десять дру-  
зей, а одну жену.*



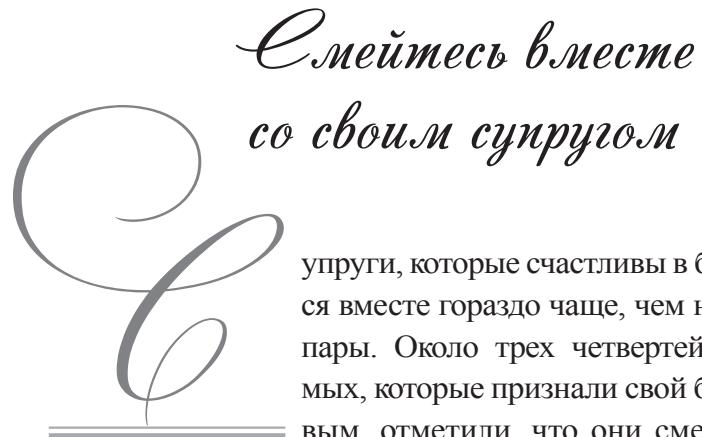
### Оригинальные идеи для совместных игр

Не найти лучшего времени для начала совместного венчания, чем сегодня! Вот некоторые забавные идеи:

- Вымойте вместе машину, а затем устройте водный бой.
- Швыряйте друг в друга носки или подушки.
- Пойте вместе в машине скверными голосами.
- Без предупреждения затяните своего супруга в небольшую нишу в своем доме и страстно поцелуйте его или ее в губы, так чтобы у него/нее перехватило дыхание.
- Покрасьте вместе ванну под звук старых романтических мелодий.
- Не скупитесь на сюрпризы. Переоденьтесь в какое-то животное, и прорычите грозным голосом: «Угадай, кто от тебя без ума, дорогой».
- Придумайте какие-то традиции только для вас двоих, о которых не будет знать никто другой.
- Придумайте какой-то сигнал, который будет означать «Ты особенный» и который вы сможете беззвучно посыпать друг другу в любом месте, чтобы никто не мог догадаться.
- Поделитесь друг с другом смешными фантазиями о том, как однажды у вас будет собственный остров и вы построите там дворец.



### Глава 23



## *Смейтесь вместе со своим супругом*

упруги, которые счастливы в браке, смеются вместе гораздо чаще, чем несчастливые пары. Около трех четвертей опрашиваемых, которые признали свой брак счастливым, отметили, что они смеются вместе раз в день или чаще. По оценкам счастливых пар, общий юмор находится на верхних позициях в перечне факторов, определяющих прочность взаимоотношений. Юмор сохраняет разнообразие и удовольствие от отношений. Супруги, которые смеются вместе, наверняка не страдают от рутины и тоски. Сотрудники Института Гелотологии (науки о веселье) при медицинском факультете Университета Стенфорда советуют парам смеяться громко. Согнитесь от смеха и катайтесь по полу, говорят они, потому что смех высвобождает эндорфины и энкефалины (естественные болеутоляющие химические союзники таким наркотическим веществам, как

морфий). Смех превращает вас в естественный вибратор, масажирующий практически каждый орган вашего организма.

Смех подобен аэробике. Обычный смех высвобождается со скоростью, эквивалентной свыше 100 км в час, и обеспечивает эффект, подобный 10 минутам гребли. Он укрепляет иммунную систему, облегчает боль, снижает стресс и улучшает циркуляцию и дыхание.

Юмор и смех снимают напряжение. Вот в чем смысл шуток. Вы создаете напряжение и накапливаете его; затем вы внезапно прокалываете воздушный шар резким толчком. Некоторые пары боятся юмора, потому что он обнажает их человеческую уязвимость, и они рассматривают его как угрозу их взаимоотношениям. Вместо того чтобы видеть в реальной жизни смешные ситуации, они предпочитают включить телевизор и пассивно смеяться над тем, что навязывается с экранов.

Однажды вечером один пастор навестил Боба и Сью, молодоженов, посещающих его церковь. Боб поприветствовал пастора и пригласил его пройти в гостиную, объяснив по ходу, что Сью сейчас в душе. Мужчины были поглощены каким-то серьезным обсуждением недавнего спортивного мероприятия, когда дверь ванной комнаты открылась. Сью, не подозревая, что ее муж не один, вылетела из ванной – совершенно обнаженная, – чтобы удивить мужа неожиданным поцелуем.

На ее лице отобразилось изумление, когда она увидела, что ее муж не один. С пронзительным криком она бросилась обратно в ванную. Ошеломленный пастор поспешил удалился, в то время как молодой муж безуспешно боролся с приступом веселья.

На следующей неделе, после богослужения в церкви, Сью демонстративно подошла к пастору и с огоньком в

глазах произнесла: «Здравствуйте, меня зовут Сью. Я думала, что вы не узнаете меня в одежде!» Они оба рассмеялись над комичной ситуацией, и вся неловкость рассеялась.

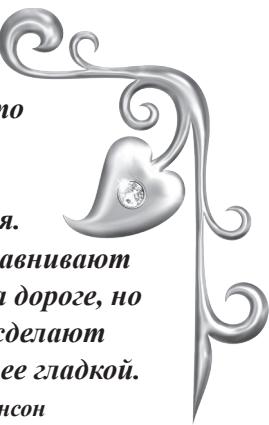
Юмор лишает нас многочисленных слоев самоправедности. Он снимает напряжение. Разговоры на повышенных тонах рассасываются общим смехом. Смех помогает нам посмотреть со стороны на мелкое раздражение и исцеляет тысячи ран.

Даже простая улыбка может укрепить здоровье, а также состояние вашего ума. Улыбка стимулирует зобовую железу, которая поддерживает иммунную систему организма. Один врач, который лечил людей, страдающих хроническими болями, рекомендовал своим пациентам улыбаться самим себе перед зеркалом дважды в день. Исследования показывают, что даже когда улыбка ненастоящая, разум со средоточивается на более приятных вещах.

Однако остерегайтесь того, чтобы все заботы решать с помощью смеха или занижать значимость серьезных проблем. Это может раздражать вашего обеспокоенного супруга. Некоторые ситуации не могут быть смешными.

У вас и вашего супруга могут быть очень разные вкусы относительно юмора. Гарри предпочитает устаревший юмор и глуповатые шутки. Мне же нравится находчивость и спонтанный юмор с сильными эффектными моментами. Тем не менее, юмор

*Смех для жизни – что амортизаторы для автомобиля. Они не выравнивают выбоины на дороге, но наверняка сделают поездку более гладкой.*  
Барбара Джонсон



и общий смех укрепили наш брак и привнесли в него непосредственность. Любовь и смех создают близость. Руф Белл Грэм в книге «Теперь моя очередь» пишет: «Невозможно любить кого-то, над кем вы не можете посмеяться».

Один исследователь обнаружил, что пары, которые были едины в том, что для них смешно, чаще влюблялись друг в друга и женились, чем те, чьи предпочтения в юморе отличались. Также супруги, чьи предпочтения в юморе были похожи, дольше оставались вместе, чем те, чьи вкусы были разными. Юмор естественно способствует близости, ибо свидетельствует об общих ценностях, интересах, интеллекте, воображении и потребностях.

### *Творческие идеи юмора*

Если вы желаете увеличить долю смеха в вашем общении, то можете воспользоваться некоторыми идеями:

- Узнайте, какой юмор нравится вашему супругу. Вырежьте карикатуру из журнала или газеты и покажите ее своему супругу.
- Расскажите смешную историю. Приукрасьте эту историю с целью вызвать смех или сами придумайте смешную историю.
- Придумайте друг другу личные прозвища, которые заставят вас улыбаться.
- Страйте смешные гримасы или издавайте смешные звуки, которые позволят проявиться вашей комичной стороне.
- Расскажите шутку. Плохая шутка лучше, чем вовсе никакой шутки. Цель в том, чтобы посмеяться, а не заработать чаевые в качестве комедианта. Вы можете посмеяться буквально над какой-нибудь глупостью.

• Если что-нибудь идет не так, как вы хотите, постарайтесь отшутиться, вместо того чтобы расстраиваться. Это снизит стресс и вызовет улыбку на вашем лице.

- Посмейтесь над чем-то смешным.
- Поделитесь личными шутками и прозвищами. Придумайте какие-то особенные традиции только для вас двоих.
- Поделитесь смешной фантазией или мечтой. Игровое общение создает ощущение конфиденциальности.

Если вы и ваш супруг не смеетесь вместе, пришло время начинать. Писание говорит нам: «Веселое сердце благотворно как врачество» (Прит. 17:22).

### *Романтический побег*

Я рекомендую романтический побег раз в три месяца, например, провести одну ночь в гостинице. Некоторые из вас могут усомниться в моей рассудительности. Вы спросите: А как же дети? Разве вы не знаете, во что это нам обойдется? У нас нет времени на подобное безумие!

Но подумайте: ведь это может быть лучшим вкладом, когда-либо сделанным для вашего брака. Неужели неразумно потратить сейчас какую-то часть времени, усилий и денег на создание романтических, здоровых взаимоотношений? Если вы не сделаете этого, велика вероятность, что вы потратите то же самое количество времени позже, но совершенно на другое, например, на консультантов, адвокатов, расходы на суды и алименты.

Да, это должна быть ночь в гостинице. Я объясню почему. Что такое «дом» для мужчины? Это его замок! Именно сюда он приходит после тяжелого трудового дня, чтобы провести свое свободное время, расслабиться, заправиться

энергией, чтобы вновь выйти из дверей дома сильным и готовым к жизненной борьбе.

А что такое «дом» для женщины? Независимо от того, работает ли она вне дома или нет, «дом» означает РАБОТА, РАБОТА и еще раз РАБОТА. И неважно, в какой комнате она сейчас находится. Постоянно что-нибудь взыывает к ней: «Подними меня», «Убери меня», «Почисти меня». В пределах дома с таким огромным количеством обязанностей, требующих ее внимания, ей тяжело оставить все, расслабиться и играть роль возлюбленной со всей отдачей.

Но когда женщина в гостинице или на курорте, она может забыть о работе и стрессе, оставленных позади. Увезти женщину на одну ночь из домашней обстановки раз в три месяца становится абсолютно необходимым условием, если вы хотите сохранить свой брак.

Вот некоторые общие правила, следуя которым вы сможете вдохнуть новую жизнь в ваш брак.

1. Никаких разговоров о счетах, детях, родственниках или других раздражающих тем.

2. Никаких портфелей, звонков в офис, пейджеров или мобильных телефонов.

3. Никакого телевизора, видео или кино (внимание должно быть сосредоточено друг на друге, а не на действиях других).

4. Допускается только чтение, относящееся к отдыху.

5. Никакой диеты! (Дамы, нет никакого смысла приглашать вас на особый ужин и затем слышать: «Ох, я не могу этого есть!» В этот единственный раз ешьте все, что душе угодно, и получайте наслаждение!)

6. Расскажите каждому встречному о том, что вы

празднуете свой романтический побег, и вы увидите, что они приложат максимум усилий для того, чтобы помочь вам провести это время самым великолепным образом.

7. Включите свою фантазию и необычным образом, с помощью романтических сюрпризов, покажите своему супругу, как сильно вы рады быть с ним сейчас!

Запомните: отношения не обновляются сами по себе. Ваша задача состоит в том, чтобы постоянно восстанавливать их. Романтика – только часть супружеской любви, но она приносит удовольствие и восторг. Смысл супружеской жизни состоит в том, чтобы научиться поддерживать взаимоотношения романтическими, интересными и живыми на протяжении всех непростых лет брака.

Время оказывает важное влияние на ваш брак. То, как супруги проводят время наедине в течение недели, становится наиболее ценными моментами их жизни, и в большой степени определяет их будущее счастье. Находите романтику во всем, в чем только можете. Ловите момент здесь и момент там. И держитесь за него!

Возможно, вы слышали историю о фермере и его жене, которые жили на среднем западе. Однажды торнадо заставил их обоих выбежать из дома на скотный двор. Когда пыль улеглась, фермер увидел, что его жена плачет.

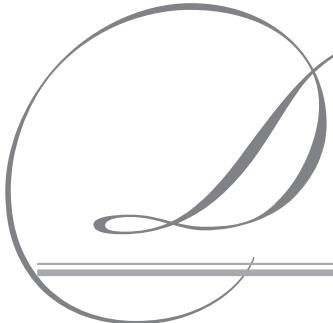
– О чём ты плачешь, женщина? – потребовал ответа он. – С тобой ведь не случилось никакого вреда.

– Я плачу не потому, что со мной случился вред, – возразила она, – а потому, что сегодня первый раз за последние 14 лет мы были вместе вне дома.

Пусть этого никогда нельзя будет сказать о вас!



## Послесловие



умали ли вы когда-нибудь о том, какой бы могла быть ваша жизнь, если бы вы не вышли замуж/не женились за своего супруга/на своей супруге? Я думала. Возможно, я была бы стареющей старой девой-затворницей (без девяти внуков), которая бы зависела от щедрости своих родственников и едва сводила концы с концами. И, безусловно, я никогда не написала бы свыше 20 книг о браке и семье.

И мне любопытно, что могло бы случиться с Гарри, если бы я не появилась в его жизни. У Гарри определенно нет такого безудержного рвения к приключениям и путешествиям, как у меня. Вместе мы открываем горизонты друг для друга, мы расширяем кругозор друг друга.

Кроме того, в нашем браке есть нечто большее, чем то, что лежит на поверхности, нечто наполненное Духом Святым. Мы можем взлететь выше и копнуть глубже, чем если бы были двумя отдельными личностями. Возможно, это наш вклад в дело Божье на Земле.

---

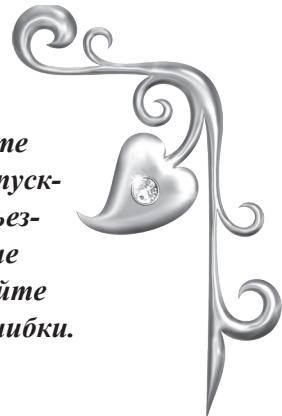
Когда я ложусь в кровать рядом с Гарри и слушаю его глубокое, ритмичное дыхание, то чувствую, будто нахожусь в святилище. Это то место, которому я принадлежу. Без его мудрости и силы, его объятий, его непоколебимой веры в невидимое, его спонтанных приглашений на ужин в любимый итальянский ресторан, возможно, я разорвалась бы на части.

Бог благословил меня чудесным мужем – человеком, который любит во мне живые потоки дневного света. Наш брак хорош, но не совершенен. Однако это не уменьшает нашей любви друг к другу и преданности нашим взаимоотношениям. Великое чудо заключается в том, что

Бог может использовать двух таких несовершенных людей, посвященных друг другу в их несовершенном браке, чтобы оказывать влияние на мир. Возможно, посредством нашей открытой честности о нас самих и нашем браке, Он может достичь сердец других. Бог берет все наши несовершенства и делает из них нечто прекрасное.

• • •

Я надеюсь, что, прочитав страницы этой книги, вы открыли для себя некоторые веселые моменты, вдохновились определенными мыслями и приняли решение сделать свой брак наилучшим, насколько это возможно. Впереди



*Оставьте  
свою напуск-  
ную серьез-  
ность, не  
допускайте  
этой ошибки.*

вас ожидают бесконечные испытания, независимо от того, поженились ли вы совсем недавно, погрузились ли в суматоху забот о маленьких детях или уже вырастили детей и отпустили их во взрослый мир.

Принимайте каждый новый этап вашей жизни с энтузиазмом и уверенностью. Пусть ваше сердце будет открыто для того, кого любите. Будьте готовы рискнуть и открыться перед этим особенным человеком.

Первой причина, почему мы женимся и выходим замуж, состоит в том, чтобы разделить нашу жизнь с человеком, который нам дорог. Каждая супружеская пара переживает непростые времена. Иногда брак укрепляется в результате преодоления кризиса и продвижения на следующую ступень.

Высокоэффективные браки появляются из кризисных ситуаций, в которых муж и жена сообща работают над тем, чтобы разрешить волнующие их проблемы, прежде чем их брак закончится крушением. Для этого необходима командная работы – два человека, которые любят, доверяют и уважают друг друга, которые полностью полагаются на Бога. И вы увидите, что выживание и победа в каждом кризисе ведет к более крепкому, более полному и более успешному браку – браку, который будет длиться все предстоящие годы вашей жизни.



## *Содержание*

<b>Благодарность</b> .....	3
<b>Предисловие</b> .....	5
<b>Часть 1. Ее/его потребности – раскрытие тайны</b> .....	15
Глава 1. Брак: игра на выживание .....	16
Глава 2. Ее потребности.....	27
Глава 3. Его потребности .....	54
<b>Часть 2. Как ужиться с несовершенным супругом</b> .....	77
Глава 4. Принятие .....	78
Глава 5. Привычки, разрушающие отношения .....	93
Глава 6. Влияние деструктивных привычек на взаимоотношения... .....	104
Глава 7. Как стать более принимающим человеком? .....	116
<b>Часть 3. Почему мой супруг не понимает того, что я говорю?</b> .....	133
Глава 8. Почему мы общаемся таким образом?.....	134
Глава 9. Слушание – способ проявить заботу .....	142
Глава 10. Как разговаривать с любимым человеком .....	156
Глава 11. Как справиться с конфликтом .....	170
<b>Часть 4. Почему женщина не может быть похожа на мужчину</b> .....	187
Глава 12. Действительно ли с мозгом мужчины что-то не в порядке? .....	188
Глава 13. Что мужчины должны знать о женщинах? .....	201
Глава 14. Что женщины должны знать о мужчинах? .....	221
<b>Часть 5. Так все-таки, кто виноват</b> .....	242
Глава 15. Божий план для руководства в браке.....	243
Глава 16. Руководство в семье.....	256
Глава 17. Покорность .....	274
Глава 18. Духовное лидерство .....	284
<b>Часть 6. Хороший секс – не случайность</b> .....	294
Глава 19. Удовлетворение вашего супруга .....	295
<b>Часть 7. Как предотвратить охлаждение в браке</b> .....	322
Глава 20. Пусть ваша любовь длится всю жизнь.....	323
Глава 21. Назначайте свидания со своим супругом.....	328
Глава 22. Веселитесь вместе со своим супругом.....	337
Глава 23. Смейтесь вместе со своим супругом .....	341
<b>Послесловие</b> .....	348

## **Успешный брак**

### **Ненси Ван-Пелт**

Директор издательства **В. Джулай**

Главный редактор **Л. Качмар**

Перевод с английского **А. Гречишкойной**

Богословская экспертиза **М. Крупского**

Корректура **Л. Заковоротная**

Дизайнер обложки **Т. Романко**

Компьютерная верстка **Т. Романко**

Ответственная за печать **Т. Грицюк**

Формат 84x108'/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Подписано к печати 8.07.2010 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*