

The background of the book cover features a close-up of a man and a woman's faces, partially obscured by a dark, stormy sky with bright, jagged lightning bolts. The overall color palette is dominated by deep blues and oranges.

Гэри Чепмен

автор книги «Пять языков любви»

НЕБЛАГОПОЛУЧНЫЕ

БРАКИ

*Движение по направлению к надежде
и исцелению в ваших отношениях*

Гэри Чепмен

автор книги «Пять языков любви»

НЕБЛАГОПОЛУЧНЫЕ БРАКИ

*Движение по направлению к надежде
и исцелению в ваших отношениях*



«БИБЛИЯ ДЛЯ ВСЕХ»

Санкт-Петербург

2012

ББК 86.376
УДК 242
Ч41

Gary Chapman
DESPERATE MARRIAGES
Moving Toward Hope and Healing
in Your Relationship
Northfield Publishing
215 West Locust Street
Chicago, IL 60610
ISBN-13: 978-0-8024-7552-7
ISBN-10: 0-8024-7552-3

Переводчик *Думчев М. А.*
Редактор *Земцова А. Г. и Рыбакова О. А.*
Технический редактор *Тимофеев Д. Б.*
Корректор *Лосева А. Ю.*
Дизайнер *Молчанов А. Ю.*

This book was first published in the United States by Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title *Desperate Marriages*, copyright © 1998, 2008 by Gary Chapman. Translated by permission.

Охраняется законодательством об авторском праве. Никакая часть этой книги не может копироваться и публиковаться никакими средствами (печатными, фотографическими, электронными, звукозаписывающими и пр.) без предварительного письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-7454-1268-4

© Русское издание. «Библия для всех», 2011

*Многочисленным семейным парам,
которые делились со мной своими
проблемами и которые доставили
мне удивительную радость, дав
возможность наблюдать, как они
становятся на путь реальной жизни.*

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Я искренне благодарен всем супружеским парам, предоставившим мне возможность совместно участвовать в поиске тех решений семейных проблем, которые были бы продиктованы любовью. Для некоторых этот путь оказался очень долгим и болезненным. Другие находили решение гораздо быстрее и проще, но всех путь этот вел к росту и открытиям. И мне выпала честь идти вместе с ними, а теперь рассказать эти истории. Этим людям я и посвящаю свою книгу.

Выражаю признательность моему помощнику по административной работе, Трисии Кубе, которая не просто систематизировала на компьютере мои заметки, но и помогала многочисленными дельными советами. Джим Винсент, главный редактор издательства «Нортфилд Паблишинг», оказал мне неоценимую помощь в окончательной шлифовке рукописи.

И, как всегда, хочу выразить любовь и благодарность Кэролин, на которой я женат уже более тридцати пяти лет. Вместе мы находили собственные «решения, продиктованные любовью». Ее дух радости является для меня неисчерпаемым источником вдохновения.

ВСТУПЛЕНИЕ

Как-то раз холодным субботним утром я проводил в одном из пригородов Чикаго семинар под названием «На пути к росту семьи» и там встретился с Марией. Перед этим я вкратце рассказал аудитории о своей книге *«Надежда для расставшихся. Проблемные семьи могут исцелиться»*. Я предложил пришедшим на семинар взять по экземпляру книги для своих друзей, с которыми они расстались. Мария взяла книгу и, подержав ее в руках, спросила:

— Доктор Чепмен, а когда вы собираетесь написать книгу для меня?

— Что вы имеете в виду?

— Эта книга хороша для тех, кто уже расстался, — сказала она, — а как быть с такими, как я? Мы с мужем состоим в браке уже семнадцать лет. Мы не стремимся к разводу: у нас строгие религиозные убеждения; но наша семейная жизнь просто ужасна. У нас есть серьезные проблемы, которые нам так и не удалось решить. Мы откровенно говорим о них, а когда что-то предпринимаем для их разрешения, то на несколько недель ситуация в семье становится прекрасной. Тем не менее вскоре мы опять возвращаемся к ссорам. Нам необходима помощь.

Мы уже несколько раз ходили на консультации, но, похоже, это бесполезно, прочитали несколько книг, посвященных вопросам брака, но о нашей

проблеме ничего не нашли. Я знаю, что существуют и другие семьи, в которых люди тоже хотят, чтобы их брак был счастливым, но так и не могут найти выхода из тупика.

Постепенно я выяснил, что у Марии муж — алкоголик, который в силу этой и других причин стал совершенно безответственно относиться к своей работе; таким образом, на первый план в семье вышла проблема финансовая.

После разговора с Марией я написал еще три книги, но так и не смог забыть ее вопроса: «Когда вы собираетесь написать книгу для меня?» Больше я с нею не встречался и не знаю, как сложилась ее дальнейшая семейная жизнь. Но если бы увиделись снова, я сказал бы ей: «Мария, вот эта книга для вас». Да, для Марии и тысяч других людей, подобных ей, которые искренне хотят сделать свою семейную жизнь счастливой, но не знают, как разрешить ее главные проблемы.

Три обстоятельства побудили меня написать эту книгу. Во-первых, на семинарах ко мне подходили множество таких людей, как Мария, просивших меня о практической помощи в том, что они и я считаем главными препятствиями на пути к единству в браке, — в тех вопросах, которые просто невозможно осветить в рамках семинара выходного дня, поскольку они накапливались годами и корни их стали очень глубокими; в проблемах, которые, если их не устранить, способны разрушить — и разрушают — многие семьи.

Вторым обстоятельством оказались воспоминания о собственных трудностях, связанных с первыми годами моей семейной жизни. Я хорошо помню боль, преследовавшую меня после месяцев усилий сделать то, что тогда представлялось единственно правильным, но что мне так и не удавалось осуще-

ствить. Я помню чувство беспомощности, переполнявшее меня, заставлявшее думать, что я вступил в брак с женщиной, с которой у меня никогда не будет настоящей близости. Разногласия выглядели непомерно глубокими, а силы для их преодоления настолько скудными, что мне казалось трудным даже предпринять «еще одну попытку». Но ответы все же были, и мы в конце концов находили их. Сейчас мы с Кэролин живем уже более тридцати пяти лет и радуемся нашей близости, о которой раньше даже и мечтать не могли. Оставшаяся память о давней боли теперь лишь побуждает меня искать пути помощи другим людям, которые стремятся решить свои проблемы так же искренне, как и мы.

И третьей силой, заставившей меня взяться за эту книгу, является неиссякающий поток людей, которых я консультирую уже больше двадцати пяти лет. Людей, которым довелось познать, что такое алкоголизм, моральные и физические оскорбления, супружеская неверность, деспотизм. Людей, которым не дает покоя их болезненное прошлое, в том числе и насилие со стороны родителей, и низкая самооценка. Людей, которые вступили в брак с трудоголиками и другими безответственными личностями.

Наградой за мой труд является возможность видеть, как все эти люди начинают предпринимать серьезные шаги для решения своих главных проблем, поддерживать их в непреклонных усилиях, а в качестве результата обнаружить улучшения в отношениях. Я просто убежден, что об успехах этих супругов должны знать как можно больше людей, поскольку шаги, которые они предпринимали, помогут и многим другим.

Чтобы уберечь моих подопечных от лишних трудностей, я изменил их имена и некоторые подробности, но сами случаи, описанные в этой книге, взяты из реальной жизни и показывают реальные проблемы, для решения которых необходимо было находить нужные пути.

В каждой главе я стремился прежде всего определить природу какой-то конкретной проблемы и представить все доступные социальные и психологические исследования по этой теме. В вопросах нравственности я прибегаю к своему иудео-христианскому наследию. Главная моя цель — дать практические предложения, как превратить вашу теперешнюю семейную жизнь в ту, какой вы ее хотите видеть. Конечно, я не могу гарантировать полного успеха, но уверен, что вы обретете чувство удовлетворения от одной только мысли, что приложили к улучшению собственной семейной жизни все свои силы. Мое самое искреннее желание состоит в том, чтобы помочь вам направить ваши усилия в наиболее продуктивное русло.

Да, Мария, эта книга для вас.

НЕБЛАГОПОЛУЧНЫЕ БРАКИ

У тысяч семей жизнь протекает далеко не гладко. Из этих проблем можно было бы составить целую книгу под названием *«Как семейные люди живут на грани отчаяния»*. В таких семьях люди живут и по пять, и по двадцать пять лет. Все они вступали в брак с одними и теми же высокими надеждами, с которыми произносили во время церемонии слова согласия. Никто и никогда не хотел оказаться в семейной жизни в отчаянном положении; наоборот, все без исключения мечтали, что их брак окажется исключительно счастливым. Некоторые были счастливы еще до вступления в брак и ожидали, что семейная жизнь сделает их только более счастливыми. Другие вступали в брак, имея за плечами горький опыт неудачной личной жизни. Они надеялись, что в браке наконец удастся обрести смысл жизни и счастье.

В каждом случае мужчина и женщина надеялись, что брак станет для них дорогой наверх и независимо от того, какой была их жизнь раньше, после брака она станет лучше.

Однако очень скоро они убедились, что после вершины свадебных торжеств и празднеств эта дорога стала стремительно уходить вниз. Было несколько взлетов радости и несколько поворотов, за которыми, казалось, начнется новое счастье. Но это ожидаемое счастье оборачивалось миражом, а дорога продолжала идти вниз. И в течение долгого времени супруги жили в долине боли, пустоты и разочарований.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы описали бы собственный брак?

Вероятно, вы не хотите разводиться. Многим этот шаг не позволяют сделать религиозные убеждения. Иные из всех сил стремятся сохранить брак ради детей, в то время как тре-

тьи находят достаточно счастливых моментов, позволяющих сохранять надежду на оживление семейных отношений.

Вы искренне надеетесь, что жизнь все-таки изменится к лучшему. Тем не менее многие чувствуют, что устали бороться со всем, что мешает супружескому единству. Большинство, как оказывается, разочарованы результатами: если они ходили на консультации, значит, те оказались неэффективными. Если читали книги, то в одиночестве, желая, чтобы их супруги слышали, что говорит никогда не общавшийся с ними автор книги, после чего еще надеются на положительный результат. Некоторые пытались успокоиться, не горячиться, прибегнув к методам «благородной конфронтации», и натыкались на молчание и полное отсутст-

вие ответа на свои вопросы. Кто-то в отчаянии прибежал к крикам и склокам. Их боль становилась настолько сильной, что они вообще теряли всякую способность как-то себя контролировать. Громкий крик о помощи в некоторых случаях был встречен контратакой или же полным отступлением.

Подобные проблемы, с которыми сталкиваются семейные пары, вовсе не пустяковые. Их нельзя разрешить в спокойной «светской» беседе, как и невозможно растопить интенсивным теплом набожных увещаний. Такие проблемы напоминают

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Какие меры для укрепления вашего брака вы предпринимали? Что лучше всего помогло вам?

ют раковое заболевание, потому что съедают саму жизненную основу семейной жизни. Они у каждой пары разные, но сила и глубина боли одинаковые.

На страницах этой книги я приоткрою завесу частного характера своих консультаций и хочу дать вам возможность послушать, как мужья и жены рассказывают о своем мучительном положении. Я приглашаю вас также присоединиться ко мне в пути, когда я провожу семинары по вопросам семейной жизни по всей стране (я изменил имена и подробности, чтобы защитить личную тайну этих людей). Я призываю вас верить, что надежда есть и у вашего неблагополучного брака.

КАК НАЙТИ РЕШЕНИЕ, ПРОДИКТОВАННОЕ ЛЮБОВЬЮ

В этой книге я поговорю о том, как обращаться с супругом, который безответственен или трудоголик; супругом, который хочет все контролировать и не идет на контакт; склонен к словесному, физиче-

скому или сексуальному насилию; неверен или в депрессии; алкоголик или наркоман. Во всех названных ситуациях, как и в других, можно найти решение, продиктованное любовью. Эти решения могут сохранить семью и помочь каждому из супругов почувствовать себя лучше как по отношению к себе, так и по отношению к своему спутнику жизни.

Я не питаю ни малейших иллюзий, будто могу дать какую-то магическую формулу, способную принести исцеление в каждую семью. Однако я искренне верю, исходя из своего практического опыта работы консультантом, исследовательской работы и истинных принципов нравственности, что безнадежных семей не бывает.

Я убежден, что в каждой проблемной семье один из супругов или оба могут предпринять позитивные шаги, которые способны изменить эмоциональный климат взаимоотношений и в конце концов подсказать выход. Для большинства этих семейных пар окончательное разрешение ситуации

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Верите ли вы, что один человек может изменить неудачный брак в лучшую сторону? Почему или почему нет?

зависит не только от действий самих супругов, но и от поддержки религиозных и терапевтических специалистов в том месте, где они проживают. Но надежда есть всегда — надежда на настоящее разрешение сложных вопросов.

РАЗОБЛАЧЕНИЕ МИФОВ

Если ваш брак неудачен, пора начать жить *реальной жизнью*. Одна из задач реальной жизни состоит в том, чтобы разоблачать мифы, которые держат нас в плену, и показать их такими, какие они есть.

Начиная строить свои действия на истине, а не на мифах, мы можем разорвать их узы.

Более того, принципы *реальной жизни* призывают к ответственности за собственные мысли, чувства и действия. Эти принципы требуют честной оценки сложившейся жизненной ситуации и запрещают сваливать собственную вину за несчастья в своей жизни на кого-то другого.

Рассмотрите эти четыре утверждения. Какие из них верны?

1. Мое состояние определяется моим окружением.
2. Люди не могут меняться.
3. Если мой брак оказался несчастливym, существуют только два пути: обречь себя на безысходную жизнь или развестись.
4. Существуют безнадежные ситуации.

Если вы согласны хотя бы с одним из этих утверждений, пожалуйста, прочитайте их внимательнее. На самом деле ни одно из них не верно; все эти утверждения отражают распространенные в нашем обществе мифы. К сожалению, многие люди в неблагополучных семьях строят на них свою жизнь.

Тем не менее все те, кто следует какому-либо из четырех вышеупомянутых мифов, будут вести себя соответствующим образом, поэтому их поступки становятся частью проблемы, а не частью разрешения этой проблемы. Давайте рассмотрим, к каким результатам приводит желание человека принять эти мифы и следовать им.

МИФ ПЕРВЫЙ: *Мое состояние определяется моим окружением.* Один из общепринятых сегодня взглядов состоит в том, что мы являемся жертвами

среды, которая нас окружает. Такой взгляд отражают следующие утверждения:

«Если я вырос в семье, где меня все любили и поддерживали, я сам вырасту любящим и отзывчивым человеком».

«Если я вырос в недружной семье, то и у меня возникнут проблемы в отношениях с другими людьми».

«Если я вышла замуж за алкоголика, моя жизнь будет ужасной».

«Мое эмоциональное состояние определяется действиями моего супруга (моей супруги)».

Подобный подход к жизни говорит, что носитель этих мыслей чувствует себя беспомощным во враждебном окружении. Для него характерно чувство безнадежности, которое часто выливается в депрессию. В неблагополучной семье менталитет жертвы приводит человека к выводу: *моя жизнь ужасна, и моей единственной надеждой остается либо смерть супруга, либо развод*. Многие люди представляют то и другое одновременно.

Наше окружение, без сомнения, влияет на то, какими мы становимся, но оно нас не контролирует. И вместо того чтобы становиться беспомощными жертвами, мы можем преодолевать влияние своего окружения, какими бы обстоятельствами оно на нас ни давило, будь то слепота или полиомиелит — вспомните Хелен Келлер или Франклина Рузвельта — или пьющие родители, унижение от которых может остаться незаживающей раной. Окружение может влиять, но оно не должно диктовать вам свою волю в семейной жизни — и уничтожать ее.

МИФ ВТОРОЙ: *Люди не могут меняться.* Этот миф подразумевает, что, после того как человек становится взрослым, в нем окончательно формируются

черты личности, характера и особенности поведения. Верящие в этот миф рассуждают так: если их супруги вели себя определенным образом в течение долгого периода времени, они будут продолжать жить так же.

Жена полагает, что если муж жил активной половой жизнью перед вступлением в брак и продолжал ей изменять после свадьбы, то такое поведение стало для него чем-то вроде наркотика, и стать другим он уже не может.

Муж полагает, что, если его супруга была безответственна в обращении с деньгами все пятнадцать лет супружеской жизни, следовательно, она уже всегда будет такой.

Когда человек принимает данный миф за истину, это часто приводит его к мысли о тщетности всех усилий и безнадежности. Но на самом деле все библиотеки заполнены множеством повествований о людях, — взрослых людях, — поведение которых менялось радикальным образом. Блаженный Августин когда-то жил в свое удовольствие и считал, что его желания должны исполняться во что бы то ни стало. Чарльз Колсон, воплощение уотергейтского преступника, покался и стал нести духовное служение для заключенных. Люди *могут* меняться и *меняются*, и зачастую эти перемены оказываются просто драматичными.

МИФ ТРЕТИЙ: *Если ваш брак оказался несчастлив, существуют только два пути: обречь себя на безысходную жизнь или развестись.* Этот миф ограничивает горизонт перспектив человека только двумя альтернативами. Когда выбор оказывается ограниченным лишь двумя вариантами, человек становится пленником такого выбора. И тысячи людей живут в этих темницах, которые сами себе

возвели, потому что уверовали в ограниченность выбора.

Шеннон и Дэвид тоже верили в этот миф. Пятнадцать лет они страдали от отчаяния и думали о разводе, но, покидая мой кабинет после шести месяцев консультаций, Дэвид сказал: «Раньше я выходил из вашего кабинета с чувством гнева по отношению к Шеннон. Сегодня же я уйду с мыслью о том, какая у меня удивительная жена».

Лицо Шеннон украсила улыбка, когда она произнесла: «Доктор Чепмен, я никогда и не мечтала, что смогу еще раз его полюбить и у нас снова будет настоящая семья».

Очевидно, Шеннон и Дэвиду удалось разорвать узы своего мифа. Вы можете сделать то же самое. Не позволяйте себе верить, что из неудачного брака есть только два выхода. Не настраивайте себя на то, чтобы быть несчастным или развестись.

НЕ ВЕРЬТЕ В МИФЫ

Укрепите свой брак, отвергнув четыре распространенных мифа и сказав себе правду.

- Моя среда НЕ определяет мое мышление.
- Люди МОГУТ изменяться.
- В неудачном браке НЕ две возможности: со всем смириться или развестись.
- Моя ситуация НЕ безнадежна.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ: *Существуют безнадежные ситуации — и моя ситуация одна из них.* Человек, который соглашается с данным мифом, рассуждает: «Вероятно, другие люди могут на что-то надеяться, но мой брак совершенно безнадежен. Слишком далеко все зашло, боль стала чересчур глубокой, а раны — неизлечимыми. Надежды никакой уже нет». Такой образ мыслей ведет к депрессии, а иногда и к самоубийствам.

Я не мог сдержать слез, когда слушал Лизу, тридцатипятилетнюю мать, рассказывавшую мне, как при ней отец застрелил ее мать, а потом и себя. Лиза пережила эту трагедию в десять лет. Без сомнения, ее отец считал свое положение безнадежным.

Вы можете страдать в своем браке многие годы. Вам может казаться, что ничто из испробованного вами не помогло. Может быть, другие люди будут говорить вам, что у вашего брака нет надежды. Не позволяйте себе верить в это. Надежда у вашего брака есть.

В этой книге мы изучим природу проблем в неблагополучном браке и призовем вас отвергнуть эти мифы и сделать шаги по направлению к исцелению, вместо того чтобы все глубже погружаться в отчаяние таких отношений. Но сначала давайте посмотрим на довольно популярный способ решения таких проблем в браке, а именно на выход, называемый разводом.

ЧЕСТНЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЗВОД

Наше общество называют обществом потребителей. Наша еда заворачивается в прекрасные упаковки, предназначенные вскоре для выброса в мусор. Наши автомобили и бытовая техника быстро устаревают. Свою мебель мы отдаем на распродажи не потому, что она перестала быть функциональной, а потому, что стала немодной. И к нежелательной беременности люди тоже стали относиться потребительски. Деловые отношения поддерживаются, пока

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Какому из этих четырех мифов вы больше всего верите? Как давно вы верите в этот миф?

могут давать материальную прибыль. Поэтому неудивительно, что и к вопросам брака наше общество стало относиться чисто потребительски. Если мы больше не испытываем счастья от общения друг с другом и отношения стали в тягость, — лучше всего прекратить их вообще и положить начало новым.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Что вы думали о разводе применительно к своему браку?

Как легко было бы иметь полное право рекомендовать развод в качестве возможного варианта решения семейной проблемы! Когда я слушаю людей, страдающих от глубокой боли,

чьи ситуации описаны в первой главе, мое естественное желание состоит в том, чтобы закричать: «Все бросьте, бросьте, бросьте! Прогоните неудачника и думайте о собственном благополучии!» Такой подход был бы вполне приемлемым, если бы мы вдруг приобрели больную скотину, от которой необходимо избавиться, пока она не заразила все стадо. Но супруг или супруга — это не скотина. Супруг или супруга — это человек со всеми своими эмоциями, личностными качествами, желаниями, разочарованиями; человек, который в какой-то момент жизни стал нам особенно дорог; человек, к которому мы испытываем самые теплые чувства и о ком проявляем искреннюю заботу. Мы становимся так необходимы друг другу, что при всех даем обещание быть верными в семейной жизни до самой смерти. Отныне наша жизнь неразделима. Мы и за воспитание детей несем абсолютно равную ответственность.

Супруги не могут бросить друг друга так же легко, как избавиться от больной скотины. В самом

деле, поговорите с теми взрослыми людьми, которые решили развестись: в большинстве случаев вы увидите, что разводу предшествовали месяцы напряженной внутренней борьбы и после развода многие из них еще очень долго испытывают на себе мучительные последствия этой тяжелой процедуры.

Эвелин сидела в моем кабинете спустя два года после того, как развелась с Биллом.

— Наш брак оказался неудачным, — говорила она, — но развод — еще ужаснее. На мне остались все те же обязанности, которые были и в браке, только теперь у меня стало меньше времени и меньше денег. Когда я была замужем, то трудилась на непостоянных работах, чтобы поддержать семью; теперь мне приходится работать полный рабочий день, и у меня остается мало времени для дочек. Когда я дома, то становлюсь раздраженной, иногда просто срываюсь на девочек, если они не сразу реагируют на мои просьбы.

Тысячи разведенных мам влачат такое же существование, как и Эвелин. Развод оказывается к ним несправедлив. Груз ответственности за физические и эмоциональные нужды их детей порой кажется просто неподъемным.

Тем не менее не все, прошедшие через развод, испытывают подобные трудности; хотя безболезненно такие перемены не проходят ни для кого, даже если вслед за разводом следует повторный брак.

Уэйн просто сиял улыбкой, когда говорил мне:

— Наконец-то я встретил мечту всей своей жизни. В июне мы поженимся. Никогда не чувствовал себя счастливее. У нее двое детей, и я в восторге от них. Когда я разводился, то не думал, что снова обрету счастье. Теперь я знаю, что в моей жизни все наладится.

На момент этого разговора Уэйн был в разводе три года. Однако спустя полгода после свадьбы с Беверли он снова сидел у меня в кабинете и жаловался на то, что никак не может найти общий язык с Беверли и ее детьми.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если ваши родители развелись, как вы отреагировали на это? Если они не разводились, чему вы научились на примере их брака?

— Я начинаю чувствовать себя каким-то чужим, — жаловался он. — Жена всегда ставит мне в пример своих детей. Когда же я хочу их за что-нибудь наказать, она все время принимает их сторону и не соглашается со мной. Без ее разрешения я не могу и десяти-

центовика взять. Никогда не был в таком отчаянном положении. Как я мог докатиться до такого?

Уэйна постигли типичные трудности, связанные с обустройством «гармоничной семьи».

А что происходит с детьми, когда их родители разводятся? В своей книге «Поколение Экс» Джен Эббес, в детстве пережившая много разводов, пишет:

Когда я вступила во взрослый возраст, предвосхищающий мою с трудом заслуженную независимость, я была удивлена, обнаружив, что разводы моих родителей с годами стали влиять на меня *сильнее*, а не меньше. Хотя я добилась успеха в учебе и работе, я с каждым годом была все менее уверена в своих эмоциональных способностях. Когда мои подруги стали выходить замуж, я начала сомневаться в своей способности успешно создать и поддерживать близкие отношения, особенно в нашем будущем браке. Я начала видеть, как браки — и разводы — моих родителей повлияли на мои отношения, особенно в том, что касалось доверия. И ко-

гда речь заходила о любви, я была парализована, потому что отчаянно хотела того, чего больше всего боялась¹.

В течение многих лет я провожу консультации для людей, переживших развод, и знаю, что, устраняя одни трудности, он порождает массу других. Я не настолько наивен, чтобы утверждать, будто человечество может обойтись без разводов как таковых. Просто развод должен быть самой последней из возможных альтернатив. Ему должны предшествовать всяческие усилия по примирению сторон, устранению разногласий, разрешению проблем. Слишком многие пары в нашем обществе чересчур поспешно прибегают к разводу и платят потом очень высокую цену. Я убежден, что многие супруги в свое время могли бы примириться, если бы искали и находили эффективную помощь. Поэтому в данной книге мы будем говорить не о разводе, а о том, что, по моему глубокому убеждению, несет гораздо больше надежды. Это то, что я называю реальной жизнью.

Реальная жизнь, которая начинается с разоблачения мифов и продолжается отвержением этих мифов, уделяет все внимание позитивным действиям, которые можно предпринять, чтобы стимулировать конструктивные перемены в человеческих отношениях. В следующей главе я представлю вам основные принципы такого подхода, а в последующих главах мы рассмотрим практическое применение этих принципов к конкретным проблемам в семейных отношениях.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Принципы реальной жизни призывают отбросить вышеназванные мифы и рассматривать любые трудности в гораздо более позитивном свете. Вы можете укрепить свой брак, отвергнув эти мифы и сказав себе правду:

1. Мое окружение *не* определяет мое мировоззрение.
2. Люди *могут* меняться.
3. В неблагополучном браке у меня есть *не только* два выбора: смириться с тем, что я несчастен, или покончить с браком.
4. Мое положение *не* безнадежно.

ШЕСТЬ РЕАЛИЙ ЖИЗНИ В БРАКЕ

Позвольте мне изложить шесть истин, которые могут указать каждой семье путь к разрешению острой проблемы.

РЕАЛЬНОСТЬ ПЕРВАЯ: *Я сам в ответе за свои взгляды.* Принципы реальной жизни заставляют исходить из того, что я сам в ответе за свое состояние. *Неприятности неизбежны, но страдать от них или нет, мы решаем сами.* Наше отношение к неприятностям зависит от того, что мы об этих неприятностях думаем. Это, в свою очередь, связано с тем, на что мы прежде всего обращаем внимание.

Негативные мысли способны порождать только негативные мысли. Если мы будем думать только о том, насколько ситуация ужасна, все будет становиться только хуже. Если же настроимся думать о чем-то хорошем, у нас появится продуктивная мысль. Даже в самую темную ночь сгустившихся семейных проблем всегда остается хотя бы самый слабый, но свет. Думайте об этом свете, и он в конце концов заполнит помещение.

Уэнди мне рассказала:

— У моего мужа три года не было постоянной работы. Это привело к тому, что мы не могли платить за кабельное телевидение. В результате мы по вечерам стали гораздо больше общаться. — Потом она добавила: — Те три года были нелегкими, но мы многому научились. Наша философия заключалась в следующем: давай посмотрим, что можно сделать, не имея того, без чего остальные не мыслят жизни. И мы просто поражались тому, сколько еще, оказывается, мы можем сделать. Было трудно, но из этих трудностей мы извлекли для себя максимальную пользу.

Спустя три недели после встречи с Уэнди я познакомился с Лу Энн. Она находилась в состоянии умственного и физического опустошения. Ее муж десять месяцев был без работы, хотя постоянно искал ее, пребывая на временной работе.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Каково ваше отношение к вашему супругу?

Однако Лу Энн постоянно себя изводила. Она была убеждена: они потеряют все, что у них есть; говорила о невозможности смотреть кабельное телевидение,

рассказывала, как им трудно пользоваться одной машиной. Каждый день своей жизни она находилась в состоянии отчаяния.

Разница между Уэнди и Лу Энн состояла в их подходе к проблемам. Сами трудности были у них весьма схожими, но отношение к ним отличалось радикально, и это отношение воздействовало на их физическое и душевное состояние и, в конечном итоге, их брак.

Призыв позитивно смотреть на жизнь свойствен не только современности. Он ясно слышен в словах Савла из Тарса, жившего в первом столетии: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, — и мир Божий, который превышает всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши... Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»².

Итак, первый постулат реальной жизни состоит в том, что я в ответе за свои собственные взгляды. Второй постулат тесно связан с первым.

РЕАЛЬНОСТЬ ВТОРАЯ: *Действия определяются взглядами.* Наши взгляды играют в жизни очень большую роль по той простой причине, что они определяют наши действия: поступки и слова. Если я придерживаюсь пессимистичных, пораженческих, негативных взглядов, это отразится в моих

негативных словах и делах. В этот момент я становлюсь на путь проблемы, а не на путь решения этой проблемы.

Реальность заключается в том, что я могу не контролировать свое окружение: болезнь, пьющего супруга, подростка-наркомана, бросающую меня мать, унижающего меня отца, безответственного супруга, стареющих родителей и т.д., но я в ответе за то, что делаю среди этого окружения. Мои взгляды во многом определяют мое поведение.

Уэнди и Лу Энн ясно продемонстрировали реальность такого положения. Вооружившись положительным настроением, Уэнди предприняла за последние три года несколько активных шагов для оздоровления климата в семье. Когда мужа постигала неудача в поисках работы, она находила для него слова ободрения, уверяла его, что рано или поздно он найдет себе работу по душе, и в то же время старалась отыскать любую возможность хотя бы для временного заработка. Однажды она предложила собирать пустые алюминиевые банки, чтобы зарабатывать деньги «на мелкие расходы». В течение трех месяцев им удалось значительно улучшить свое материальное положение, и теперь каждую неделю они могли пойти посидеть в каком-нибудь ресторанчике, посмотреть кино или еще как-нибудь развлечься. Взгляды Уэнди подвигли ее к позитивным творческим мыслям и действиям.

С другой стороны, Лу Энн в течение десяти месяцев постоянно критиковала своего мужа. Когда он приходил домой, будучи безработным, она встречала его вопросом: «Ну, и что ты на этот раз натворил?» Всем своим друзьям она то и дело рассказывала, как она разочарована в своем супруге. Ему часто приходилось слышать, как она говорит ко-

му-то по телефону: «Я просто не знаю, что мы будем делать, если в ближайшее время он не найдет

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как ваше отношение влияет на ваше поведение в браке?

работу». Ее муж добывал деньги на временной работе, она же не работала вообще, а в свое оправдание говорила: «Заработка от временной работы все равно на жизнь не хватает, так зачем мне тогда

вообще дергаться?» Большую часть времени она либо спала, либо смотрела телевизор, либо ходила по друзьям. Ситуация в ее семье действительно оказалась серьезной: ее негативные взгляды приводили к негативным действиям, что только усугубляло ситуацию в целом.

Взгляды определяют действия, а действия влияют на других людей. Это ведет нас к третьей реальности.

РЕАЛЬНОСТЬ ТРЕТЬЯ: *Я не могу изменить других людей, но могу влиять на них.* Обе части этой реальности неразрывно связаны. Факт, что кто-то из супругов не может изменить своего спутника жизни, допускают многие, а вот возможность повлиять на мужа или жену как-то не принимается во внимание. Поскольку мы являемся свободными личностями, никто не вправе заставить нас изменить свои взгляды или поведение. С другой стороны, поскольку люди являются общественными творениями, они оказывают определенное влияние на всех, с кем общаются. В силу этого обстоятельства, например, рекламный бизнес приносит прибыль в миллионы долларов ежегодно.

Эта реальность непосредственно касается и семейных отношений. Должен вам признаться, что вы не можете изменить своего супруга. Вы не мо-

жете заставить его вести себя не так. Вы не можете контролировать слова, исходящие из его уст, как не можете контролировать его мысли и чувства. Вы можете своего супруга о чем-то попросить, но и здесь не могу быть уверен, что он ответит на ваши просьбы положительно.

Если вы не сможете понять эту реальность, вы загоните себя в ловушку, потому что, скорее всего, будете стремиться манипулировать супругой или супругом. В основе манипуляции лежит такая идея: «Если я сделаю то, я заставлю своего супруга сделать это». Манипуляция может подразумевать положительный стимул. «Если я могу сделать свою жену счастливой, она ответит на мою просьбу». Или же манипуляция подразумевает отрицательный стимул: «Если я могу сделать своего мужа несчастным, он ответит на мою просьбу».

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы обычно стараетесь повлиять на своего супруга?

Все усилия манипулировать другими людьми в конечном счете кончаются неудачей. Никто не хочет, чтобы супруг его контролировал.

Однако неспособность изменить своих супругов должна идти рука об руку с нашей способностью влиять на них — в лучшую или худшую сторону. Все семейные пары каждый день влияют друг на друга. Мы это делаем посредством взглядов и действий.

Каждое действие, которое вы совершаете, и каждое слово, которое вы произносите, влияет на вашего супруга, к лучшему или к худшему. Это значит, что слова и поведение вашего супруга могут причинить вам сильную боль, навредить или разрушить. Но это значит также, что, с помощью по-

зитивных поступков и слов, вы можете толкнуть своего супруга в сторону позитивных изменений.

В течение лет я наблюдал действие этой реальности в жизни многих людей из проблемных семей. Когда кто-то искренне стремится стать на путь позитивных отношений, которые ведут к соответствующим действиям, перемены в его супруге часто происходят просто радикальные.

Одна женщина сказала:

— Не могу поверить в то, что произошло с моим мужем. Даже в мечтах не могла представить, что он станет таким любящим и добрым, каким он себя показал в последние два месяца. Такие перемены превзошли все мои ожидания.

Реальная сила положительного влияния содержит неисчерпаемый потенциал для проблемных семей. Следующий принцип реальной жизни, связанный с чувствами, действует не менее мощно.

РЕАЛЬНОСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: *Мои действия не контролируются моими эмоциями.* За последние три десятилетия западное общество стало уделять чрезмерно много внимания человеческим эмоциям. Более того, эмоции стали нашей путеводной звездой. Наши песни и фильмы буквально пропитаны такими мыслями, как «если ты чувствуешь себя хорошо от этого, делай это». Поиск самопознания привел нас в конечном счете к выводу, что «ты есть то, что ты *чувствуешь*», и такая аутентичная жизнь считается «правдой перед своими чувствами».

Применительно к проблемным семьям такая философия советует: «Если ты больше не испытываешь чувства любви к супругу (супруге), признайся в этом самому себе и положи конец такой семейной жизни. Если ты испытываешь боль и гнев, то, говоря добрые слова и совершая добрые поступки по от-

ношению к супругу (супруге), ты лицемеришь». Эта философия упускает из внимания факт, что человек — это не только его эмоции.

На самом деле мы существуем в мире посредством пяти чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Чтобы реагировать на все, что мы воспринимаем, у нас есть мысли, чувства, желания и действия.

В мыслях мы интерпретируем все, что воспринимаем посредством пяти чувств. В половине одиннадцатого вечера мы видим, что посуда не вымыта, из чего делаем вывод, что супруга ленива.

Наши мысли сопровождаются эмоциями. Убедившись, что супруга ленива, мы можем испытывать разочарование, гнев, раздражение.

В ответ на свои мысли и эмоции мы испытываем желания. Вид грязной посуды может породить желание прочитать супруге лекцию о том, что такое безответственность.

И, наконец, мы предпринимаем *действия*. Исходя из своих мыслей, эмоций и желаний, мы что-то делаем. Если мы дадим возможность нашим негативным эмоциям и желаниям контролировать действия, это, как правило, хорошим не кончится, потому что и действия наши тогда будут негативными, что, в свою очередь, вызовет в супруге только негативную реакцию. С другой стороны, если мы прибегнем к более разумному подходу и спросим самих себя: «Как лучше всего поступить в такой ситуации?», то скорее всего предпримем более продуктивные действия.

Увидев грязную посуду в половине одиннадцатого вечера, я могу решить вымыть ее и сказать жене: «Я так тебя люблю, что мне просто не хотелось, чтобы ты увидела эту грязную посуду завтра утром».

Реальность состоит в том, что действия гораздо важнее наших эмоций, более того, действия определяют эмоции. Если вы позволите своим негативным эмоциям контролировать собственное поведение, ваши чувства будут еще более негативными. Но если вы решитесь, несмотря на свои негативные эмоции, предпринять позитивные действия, ваши эмоции, скорее всего, изменятся, и ваши действия могут оказать позитивное влияние на вашего супруга.

Люди, которые считают лицемерием предпринимать позитивные действия, испытывая при этом негативные чувства, исходят из того, что человек прежде всего руководствуется эмоциями. Я считаю такое положение ложным, и, что касается западного образа мышления, оно уже нанесло немалый ущерб семейным отношениям.

В других областях жизни мы часто действуем вопреки своим эмоциям. Например, если бы я вставал не каждое утро, а только тогда, когда мне этого хотелось бы, я очень скоро заболел бы. На самом же деле почти каждое утро я иду против своих чувств — встаю, что-то делаю — и позднее хорошо себя чувствую, поскольку утром смог заставить себя встать с постели. То же самое положение актуально и в отношениях между людьми.

Вы можете учиться признавать собственные негативные эмоции, но не следовать им. Не отрицайте того, что вы испытываете разочарование, гнев, боль, апатию или горечь, но не позволяйте им определять свои действия. Вы можете выбрать более высокий путь, задавая себе вопросы: «Что лучше?», «Что правильно?», «Что хорошо?», «Что продиктовано любовью?» Мы позволяем своим действиям руководствоваться этими благородными мыслями. Предпринимая такие позитивные

действия, мы сохраняем в себе потенциал, ведущий к исцелению отношений и возрождению позитивных чувств для обоих партнеров.

Я вовсе не утверждаю, что эмоции не играют важной роли. Они являются индикаторами того, что в наших отношениях хорошо, а что не очень. Позитивные эмоции побуждают вас к позитивным действиям. Негативные, наоборот, подталкивают к негативным. Но если вы понимаете, что негативные действия приведут только к худшей ситуации, а позитивные сохранят потенциал для того, чтобы все становилось лучше, вы всегда будете выбирать только позитивный путь. Эмоции всегда оказывают на вас влияние, но они не должны вас контролировать.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы относитесь к идее предпринимать позитивные действия в браке даже тогда, когда вы испытываете негативные чувства к своему супругу?

Рассматриваемая реальность имеет самое непосредственное отношение к проблемному браку. Это значит, что вы можете совершать хорошие поступки по отношению к своей супруге и говорить ей хорошие слова, несмотря ни на какие собственные негативные эмоции. Предпринимая позитивные действия, вы вовсе не отрицаете факта, что ваш брак находится в тяжелом положении. Вы стремитесь предпринимать шаги, которые несут в себе потенциал для позитивных перемен и не допускают эскалации негативного поведения.

Один супруг говорил мне: «Моя жена меня так огорчала, доставляла такие страдания, что у меня нет ни малейшего желания делать для нее что-нибудь хорошее». Он ясно описывает свое эмоцио-

нальное состояние и отсутствие желания совершать позитивные действия. Тем не менее он не лицемерил, когда говорил: «Но, понимая силу позитивных действий, я предпочту вымыть ее машину, поскольку знаю: она очень хотела бы, чтобы я это сделал».

Одно позитивное действие не приносит исцеления от страданий, но оно является шагом в правильном направлении. Ряд подобных действий содержит в себе потенциал, дающий возможность решить проблемы неблагополучного брака.

РЕАЛЬНОСТЬ ПЯТАЯ: *Если я признаюсь в своем несовершенстве, это не означает, что я неудачник.* В самых неблагополучных семьях мы видим каменную стену между мужем и женой, которая возводилась не один год. Каждый камень этой стены представляет собой какое-то событие в прошлом, в котором один из супругов оказался не прав по отношению к другому. Обо всем этом супруги потом и рассказывают, когда сидят в кабинете консультанта. Муж жалуется: «Она постоянно критикует то, как я выполняю свою работу или свои отцовские обязанности... Я столько работаю и не слышал еще от нее ни слова благодарности. Она унижает меня в присутствии детей».

С другой стороны, жена высказывает: «Он женился на своей работе, а на меня не обращает никакого внимания... Он часто просто не замечает меня, когда приходит домой, хочет, чтобы я превратилась в домработницу, а сам только и делает, что смотрит футбол по телевизору».

И этот перечень длится бесконечно. Каждый говорит о том, что сделал другой для того, чтобы семейная жизнь стала невыносимой. Эта стена стоит как монумент эгоизму и становится серьезным препятствием для семейной близости.

Для восстановления брака нет задачи важнее, чем снести эту эмоциональную стену. В данном случае каждому из супругов необходимо признать, что он несовершенен и он был не прав по отношению к своему спутнику жизни. Я не хочу сказать, что за создание этой стены муж и жена несут одинаковую ответственность. Как правило, один виноват больше, чем другой; но факт остается фактом — никто не совершенен.

Если человек признает свое несовершенство, это не значит, что он неудачник; тем самым он признает, что он человек. Будучи людьми, мы обладаем потенциалом любви, доброты и хороших дел, но в нас также скрыт потенциал эгоизма и разрушения. Для всех нас семейная жизнь является своего рода сюжетом, в котором удивительным образом уживается как хорошее, так и плохое. Если мы признаем свои прошлые ошибки и просим за них прощения, этот факт становится для нас настоящим освобождением.

Когда вы признаете свою вину и просите прощения, вы начинаете рушить ту стену, которую возводили лично. Ваша супруга может с готовностью простить вас, а может не испытывать к этому особого желания, но при этом вы сделали все от вас зависящее относительно своих ошибок в прошлом. Вы не можете их ликвидировать, как не можете ликвидировать всех последствий этих ошибок, но вы можете их признать и попросить за них прощения.

Многие люди почувствовали большую пользу в

Если мы признаем свои прошлые ошибки и просим за них прощения, этот факт становится для нас настоящим освобождением.

процессе признания своих ошибок прошлого от следующих утверждений:

«Я все время думаю о нас и понимаю, что никогда не был(а) хорошим (хорошей) мужем (женой). Я часто был(а) не прав(а) и обижал(а) тебя. Мне очень жаль, что все так получилось. Надеюсь, ты сможешь меня простить. Я действительно хочу стать лучше как муж (жена) и с Божьей помощью сделать все для того, чтобы наше будущее стало совсем другим».

Независимо от того, простит вас супруг или супруга на словах или его (ее) ответ будет не таким явным, вы сделали первый шаг в процессе разрушения той стены, которая между вами возникла. Если же боль проникла слишком глубоко, супруг или супруга может усомниться в вашей искренности. Он или она может сказать в ответ: «Все это я уже слышал(а)» или «Не знаю, смогу ли я простить тебя». Каким бы ни был ответ, вы уже посеяли в его или ее сознании мысль, что будущее будет другим. Если вы при этом начнете совершать в семье настоящие перемены, настанет день, когда ваш партнер простит ошибки прошлого. А пока сосредоточьтесь на позитивных моментах.

Признание своих прошлых ошибок вовсе не означает, что вы берете на себя всю ответственность за неудачно сложившийся брак. Это означает, что вы больше не пользуетесь ошибками партнера для оправдания собственных. Вы решаетесь взять на себя всю ответственность за свои ошибки и совершаете самый серьезный шаг, который только можно сделать, когда признаете их и просите за них прощения. Делая это, вы прокладываете путь надежды к новому будущему.

Я прекрасно понимаю, что большинство людей, открывших эту книгу, будут читать ее в одиночест-

ве. Наивно думать, что в неблагополучной семье муж и жена сядут вместе и будут разбирать вопросы, которые в ней рассматриваются. Это можно себе представить в здоровой семье, но только не в глубоко неблагополучной. Поэтому, когда вы начнете читать эту книгу, я призываю вас, сделайте все возможное со своей стороны, чтобы разрушить стену непонимания. Вам может показаться, что по большей части она была воздвигнута усилиями вашего мужа или вашей жены — так оно и может оказаться на самом деле, — но реальность такова, что вам не разрушить ту стену, которая создана им или ею; вы можете разрушить только ту стену, которую сами же создавали. Каким бы маленьким ни показался вам этот шаг, однако он сделан в правильном направлении и показывает способность к позитивным действиям, которая сокрыта в вас. Он показывает супругу или супруге, что вы серьезно задумываетесь над вашими семейными отношениями.

А теперь мы поговорим о силе любви, шестом принципе реальной жизни.

РЕАЛЬНОСТЬ ШЕСТАЯ: *Любовь является самым мощным орудием добра в этом мире.* Большинство супругов, сидящих в моем кабинете, говорят об отсутствии любви, привязанности, признательности, которые они испытывали друг к другу в течение многих лет. Их чувство любви иссякло, но им его так не хватает! И мне понятна их нужда. Я убежден, что любовь является самой глубокой эмоциональ-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Когда вы в последний раз признавали свое несовершенство перед своим супругом? Что произошло тогда?

ной потребностью человека. Проблема неблагополучных семей состоит в том, что мы больше думаем, как получить любовь, нежели как ее дарить. Многие мужья говорят: «Будь она чуточку нежнее, тогда бы я ответил ей; но когда она не проявляет ко мне никакой нежности, мне хочется держаться от нее подальше». Прежде чем любить самому, он ждет любви. Однако кто-то должен проявить инициативу.

Последний принцип реальной жизни утверждает, что любовь является самым мощным орудием добра, и это особенно актуально для семейной жизни. Проблема многих мужей и жен состоит в том, что они воспринимают любовь как *эмоцию*. На самом деле любовь — это *взгляд* человека на мир и соответствующее этому взгляду поведение. Она воздействует на эмоции, но сама по себе не является эмоцией. Любовь — это убеждение, при котором человек говорит: «Я желаю тебе добра. Как мне тебе помочь?» И такая любовь выражается в действиях.

Факт, что любовь — это не столько эмоции, сколько действия, означает, что я могу любить супруга или супругу даже тогда, когда не испытываю при этом теплых эмоций. Мы можем испытывать негативные эмоции и все равно любить своих мужей и жен. Вот почему в первом столетии апостол Павел написал мужьям: «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее [сознательно выбрав смерть на кресте]»³. В другом своем послании Павел призывал пожилых женщин вразумлять «молодых любить мужей»⁴. Любви можно научиться, потому что это не эмоция.

ГОВОРИТЕ СО СВОИМ СУПРУГОМ НА ЕГО ЯЗЫКЕ ЛЮБВИ

Отчасти наша проблема, связанная с проявлением любви, состоит в том, что мы не можем понять: мужа и жены говорят на разных «языках любви». После двадцати пяти лет работы в качестве консультанта я пришел к убеждению, что существует пять основных языков любви. Вот они.

СЛОВА ПООЩРЕНИЯ

Устное поощрение супругов за их хорошие поступки.

ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ

Время, когда вы уделяете внимание только супругу или супруге.

ВРУЧЕНИЕ ПОДАРКОВ

Подарки, которые говорят: «Я думал о тебе».

УСЛУГИ

Сделать для супруга или супруги то, что лично для него или для нее очень важно.

ФИЗИЧЕСКИЕ КОНТАКТЫ

Поцелуи, объятия, похлопывание по плечу, прикосновение рук, половая близость.

Мужья и жены редко говорят между собой на одном и том же языке любви. По природе своей каждый из нас склонен говорить на собственном языке. Например, если наше уединенное времяпрепровождение помогает мне чувствовать себя любимым, именно этот язык я буду использовать, стараясь убедить свою супругу в любви к ней. Но если этот язык не окажется для нее самым существенным, он не передаст ей того, что я хочу выразить.

Поэтому вам нужно знать самый значимый язык любви супруга и говорить на нем.

Эта простая концепция, о которой я говорю на семинарах по семейным проблемам и изложил в книге «*Пять языков любви*», помогла тысячам семейных пар⁵. Если вы узнаете самый значимый язык любви супруга или супруги и начнете регулярно

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы думаете, каков язык любви вашего супруга? (Вы можете спросить его или ее об этом.)

говорить именно на нем, вы тем самым заложите в своей семейной жизни удивительную возможность для изменения эмоционального климата.

Любовь является самым мощным орудием добра не только в мире, но и в неблагополучной се-

мье. Если мы будем стремиться выражать настоящую, активную любовь по отношению к своим супругам, невзирая на прошлые неудачи, то создадим климат, в котором можно будет решать конфликты, исповедовать ошибки и возрождать семейную жизнь. Принципы реальной жизни говорят: «Я выбираю путь любви, потому что его потенциал гораздо больше, чем у пути ненависти».

Мощное оружие, которое называется любовью, является последним постулатом принципов реальной жизни. Все шесть элементов открывают нам путь к решениям, продиктованным любовью, которые в неблагополучных или проблемных семьях могут снова сблизить жен и мужей.

Я искренне сочувствую супругам, считающим, что у них уже нет никакой надежды на возрождение семейной жизни. Но давайте же не думать о том, что ошибки прошлого обязательно должны повториться в

будущем. Если есть новое руководство к действию и желание действовать, значит, есть надежда.

Я понимаю, вам очень хотелось бы, чтобы ваши супруги тоже участвовали в этом труде; в данный момент такое может показаться нереальным, но это вовсе не означает, что ваш брак безнадежен. Кто-то один обязательно должен взять на себя инициативу. Возможно, таким человеком станете именно вы. Испытайте силу реальной жизни. Начните сегодня.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

1. Я отвечаю за свое отношение.

2. Мое отношение влияет на мои действия.

3. Я не могу изменить других, но я могу повлиять на них.

4. Мои эмоции НЕ управляют моими действиями.

5. Признать свое несовершенство не значит признать себя неудачником.

6. Любовь — самое могущественное орудие, творящее благо в этом мире.

КАК ПОНЯТЬ ТО, ЧТО СКРЫТО ОТ ГЛАЗ

Джефф и его жена, Джилл, сидят на диване и смотрят телевизор. Вдруг Джефф встает и идет на кухню. Зачем? Джилл смогла без особого труда это понять, увидев, как муж возвращается со стаканом воды. Жажда. Потребность организма дошла до мозга, и чувство жажды побудило Джеффа пойти за водой.

Джилл не в состоянии увидеть саму по себе жажду, но от этого чувство ее мужа не становится менее реальным. В большинстве случаев поведение человека обусловлено тем, что скрыто от глаз. Наши мотивы скрыты от большинства окружающих, друзей и часто даже от супругов. Поведение, продиктованное физическими потребностями, вероятно, проще проследить и понять. Когда нам трудно дышать, мы все бросаем и начинаем искать свежий

воздух. Когда нашему телу холодно, мы ищем место, где тепло, а когда жарко, мы направляемся туда, где прохладно. Но поведение, продиктованное психологическими или духовными потребностями, понять гораздо труднее. В то же время понимание такого поведения — выявление того, что скрыто от глаз, — очень важно для помощи супругам и их семьям.

Для человека, который стремится совершить позитивные перемены в неблагополучной семье, принципы реальной жизни должны сочетаться еще с одним важным фактором: пониманием мотива, который скрывается за человеческим поведением, — как его собственным, так и партнера. Вполне вероятно, что негативное поведение супруга или супруги определило неблагополучное положение в вашей семье. И понимание внутренних мотивов необъяснимого, нелогичного, болезненного, а подчас и деструктивного поведения одного из супругов может подсказать, каким должен быть ваш новый подход к жизни вообще и семейной жизни в частности. Понимание *своего собственного* внутреннего мира также способно вам помочь, поскольку тогда вы будете и собственное поведение более реалистично оценивать.

Джилл прекрасно понимала мотив поведения Джеффа, потому что оно было обусловлено физиологической потребностью. Однако мотивы, продиктованные психологическими факторами, гораздо сложнее, а в большинстве случаев человеческое поведение определяется именно психологическими или духовными нуждами. Кроме того, физические и психологические потребности часто переплетаются.

Представьте себе, что брат Джилл, Тед, также находится в комнате и видит, как Джефф выходит

на кухню попить воды. Как и Джилл, Тед думает, что Джефф хочет пить. Но, когда Тед следует за Джеффом на кухню и спрашивает его, хочет ли он пить, Джефф говорит: «Нет. Просто я больше не могу слушать эту болтовню. Я от нее скоро с ума сойду». В действительности мотив может лежать еще глубже. Возможно, его пугает ситуация, в которой он оказался. Из-за недостаточной зрелости он может еще не настолько понимать себя, чтобы признаться самому себе в том, что пошел попить воды, потому что чего-то испугался.

ПОПЫТКА ПОНЯТЬ ПОВЕДЕНИЕ СУПРУГА

Как и Джефф, мы не всегда можем постичь и собственные внутренние мотивы того, что делаем. Тогда как же понять мотивы поведения другого человека? Мы не в состоянии проникнуть в их сущность в полной мере, но можно взвешенно предположить. Важно понимать, что все поведение супругов продиктовано внутренними желаниями или потребностями.

Психиатр Уильям Глэссер говорит: «Все, что мы делаем, — хорошее или плохое, эффективное или неэффективное, болезненное или приятное, сумасшедшее или здоровое, в больном или здоровом состоянии, в пьяном или трезвом виде — направлено на удовлетворение тех огромных сил, которые в нас скрыты»⁶. Глэссер считает, что даже неразумное и необъяснимое поведение человека служит определенной функции. Каким-то непонятным образом оно отвечает некой психологической потребности.

Чем ближе мы к пониманию внутренних мотивов поведения своих мужей и жен, тем больше у нас шансов изменить ситуацию в семье к лучшему. Если мы можем помочь ему или ей удовлетворить

эти потребности здоровым образом, значит, у нас есть все шансы вскоре стать свидетелями перемен в поведении мужей и жен в лучшую сторону.

Барри жаловался, что самая большая проблема в его семье в том, что жена все время стремится им управлять. «Она считает себя умнее меня. Вот эта ее надменность и приводит меня в бешенство», — говорил он. А его жена, Шейла, сказала: «Всякий раз, когда я с ним не согласна и высказываю свое мнение, он думает, будто я пытаюсь им управлять. Да я не думаю им управлять; я просто хочу, чтобы при принятии решений он считался с моим мнением». Прежде чем Барри и Шейла пришли ко мне в кабинет, эта битва между ними длилась не один год.

Мы решили выяснить, какими мотивами было обусловлено поведение Шейлы. Это заняло немало времени, но в конце концов Барри понял, что ее мотив и в самом деле состоял не в том, чтобы управлять им, а в том, что она просто хотела быть равноправным партнером в принятии решений, — все-таки она жена, а не ребенок. Она искренне желала помочь ему в обсуждении различных проблем, и даже не пыталась заставить его соглашаться с ней; просто ей нужно было чувствовать, что и ее мысли для него что-то значат.

Когда Барри стал понимать эти мотивы, его реакция на поведение Шейлы стала совсем другой. Он больше не занимал «круговую оборону», не злился, не спорил по пустякам. Он даже стал с благодарностью выслушивать ее. Как это повлияло на поведение Шейлы? Она перестала кричать и обзываться. Ей уже просто не нужно было прибегать к таким методам, чтобы привлечь внимание Барри.

В этой главе я не буду перечислять все бесконечные внутренние психологические и духовные по-

требности, которые определяют поведение человека. Вместо этого я расскажу вам лишь о некоторых самых распространенных внутренних побуждениях и желаниях, которыми человек часто руководствуется в своем поведении. Слова *потребности*, *побуждения* и *желания* я использую в качестве синонимов, потому что все они описывают внутренние движущие силы, заставляющие нас предпринимать определенные действия. Я также использую слова *психологические* и *духовные*, чтобы описать эти нефизические потребности, которые ложатся в основу нашего внутреннего состояния.

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ

Первой и, на мой взгляд, самой главной потребностью человека является потребность любить и быть любимым. Помогая другим людям, я сам чувствую себя хорошо. Это желание любить других людей можно отнести к благородству и альтруизму человека. С другой стороны, большая часть нашего поведения продиктована желанием принять любовь от других людей. Я чувствую себя любимым, когда понимаю, что люди искренне заботятся обо мне, они равнодушны к происходящему со мной, искренне желают мне добра и готовы ради этого пожертвовать собой.

Такая любовь является противоположностью одиночеству. Если я чувствую, что супруга меня любит, я чувствую близость к ней, ее теплоту, но если я чувствую, что не получаю любви, — если во мне нет чувства любви — я ощущаю себя брошенным и одиноким.

Главным образом, ваше поведение, как позитивное, так и негативное, обусловлено потребностью в любви. Джо говорит своей жене нежные слова любви. Зачем? Потому что из своего опыта знает, что,

когда он нежно разговаривает с ней, она, скорее всего, ответит ему такими же нежными словами и делами, продиктованными любовью. Мотивом его слов, по крайней мере отчасти, стала его собственная потребность в любви. Это ни в коем случае не исключает его искренней заботы о жене. Если все это в нем присутствует, он также удовлетворяет свою потребность отдавать любовь.

С другой стороны, Мелани жалуется, что ее муж уделяет ей недостаточно внимания. Она часто повышает на него голос, произносит гневные тирады, упрекая в отсутствии заботы о ней. Что же стоит за ее поведением? Она таким образом старается удовлетворить свою потребность в любви. Возможно, этот метод помог ей когда-то в прошлом. Кто знает, может быть, он поможет когда-нибудь и в будущем, но практически все согласны, что это поведение неприемлемо, носит негативный характер.

Итак, наше поведение — как позитивное, так и негативное, уместное и неуместное — в значительной степени обусловлено стремлением удовлетворить нашу потребность в любви.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как потребность в любви проявляется в вашем браке?

ПОТРЕБНОСТЬ В СВОБОДЕ

Потребность в свободе — это желание человека устроить свою жизнь и быть независимым от кого бы то ни было. Прежде всего мы хотим обладать свободой определять свою жизнь. В семейной жизни мы хотим свободно выражать свои чувства, мысли и желания. Мы хотим свободно определять для себя цель в жизни и делать все для ее достиже-

ния. Мы хотим обладать свободой читать и писать то, что приносит нам удовлетворение, смотреть телевизионные передачи, которые нам интересны.

Это желание свободы настолько сильно, что всякий раз, когда мы чувствуем, что мужа или жены

В значительной степени нашим поведением руководит наша потребность в свободе.

пытаются нами манипулировать или управлять, в нас просыпается желание защищаться или дать волю «праведному гневу». Тогда мы начинаем чувствовать, что семейная жизнь перестает быть счастливой, и понимаем,

что в наших семейных отношениях назревают проблемы. А пока мы чувствуем, что супруги пытаются управлять нами, наша семейная жизнь вряд ли вернется в состояние равновесия.

Большинство людей прекрасно понимают, что потребность в свободе и потребность в любви часто вступают в конфликт друг с другом. Вот почему некоторые мужчины не торопятся жениться. Они прекрасно себя чувствуют, общаясь с женщинами, пока ходят на свидания, однако связывать себя с ними на всю жизнь узами брака не хотят, потому что боятся, что в таком случае им придется расстаться со свободой. Женатый мужчина может распрощаться с семейной жизнью, однако очень скоро начинает чувствовать себя одиноким и снова испытывает потребность в любви.

Семейная пара, которая не находит равновесия между любовью и свободой, никогда не сможет быть счастливой. Чтобы найти такое равновесие между этими потребностями, необходимо уметь давать и брать. Чтобы иметь полное право на лю-

бость и свободу, мы должны эту любовь и свободу давать людям сами.

Никакая свобода не обходится без границ. Любовь никогда не бывает абсолютной; быть абсолютно свободным — значит жить жизнью, лишенной любви. Если мною будут править только мои желания и я совершенно ни о ком не буду думать, то вскоре окажусь в плену своих желаний. Ситуация, когда жена предоставляет мужу свободу выбирать, что ему смотреть по телевизору, не имеет ничего общего с той, когда супруги предоставляют друг другу свободу общения с представителями противоположного пола. Идея «открытого брака», в котором муж и жена разрешают друг другу вступать в интимные отношения с другими людьми, давно показала свою несостоятельность по одной простой причине: в таком браке нет истинной любви. Никто не хочет, чтобы супруги обладали такой свободой, как и сами мы не хотим ее. С другой стороны, никто не хочет, чтобы супруги контролировали все стороны жизни. Такой контроль тоже говорит об отсутствии любви.

В значительной степени наше поведение обусловлено желанием свободы. Уход Барри в глухую защиту, его вспышки гнева в адрес Шейлы были вызваны его потребностью в свободе. Он решил, что Шейла пыталась управлять им, поэтому его поведение было направлено на то, чтобы не допустить этого контроля и обрести свободу. Когда он понял, что на самом деле она не пыталась установить над ним контроль, вспышки гнева прекратились. Он уже больше не стремился защищаться от диктата со стороны Шейлы, поскольку не чувствовал, что она пытается им управлять.

Когда ваш муж или ваша жена в негодовании упрекает вас в попытке установить над ним или над

ней свой контроль, тем самым он или она дают вам понять, что становится мотивом такого поведения — потребность в свободе.

Джордан уже довольно долго уговаривает свою жену Линду похудеть. Он говорит об этом так часто и настойчиво, что ей теперь кажется, будто он пытается установить над ней свой диктат. Вдобавок ко всему, она думает, что он не любит ее такой, какая она есть. И однажды вечером, когда он снова заговорил на эту тему, она не выдержала и открыла по нему из всех орудий огонь гневных слов, обвинив в том, что он ее не любит и пытается управлять ею.

Что подтолкнуло милую и тихую Линду к такому взрыву? Возможно, ее потребность в любви в со-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Присутствует ли потребность в свободе в вашем браке?

четании с потребностью в свободе. Привело ли ее поведение к удовлетворению ее нужд? Если через полчаса после взрыва Джордан подошел к ней, извинился, нежно обнял, заверил в том, что любит ее и вовсе не хочет ею

управлять, а потом не будет говорить с нею о ее весе хотя бы полгода, тогда, вероятно, можно сказать, что такое ее поведение привело к удовлетворению ее потребности в любви и свободе.

Можно ли назвать поведение Линды позитивным, уместным, конструктивным? Вовсе нет. Привело оно к удовлетворению ее потребностей? Да, хотя бы на какое-то время.

Но одна из задач здорового брака состоит в том, чтобы супруги научились удовлетворять свои потребности здоровым и целостным образом и помогали друг другу учиться тому же.

ПОТРЕБНОСТЬ В ЗНАЧИМОСТИ

Третьей потребностью, в немалой степени определяющей наше поведение, является потребность в значимости. В каждом из нас живет желание сделать что-то гораздо большее, чем мы способны, совершить такое, что сможет изменить мир, даст нам чувство удовлетворения, ощущение, что жизнь прожита не зря. Такая потребность часто толкает нас на проявление альтруизма. И она лежит в основе натуры трудоголика. В значительной степени человеческое поведение определяется желанием совершить какой-то очень важный поступок, благодаря которому нас потом будут помнить.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как в вашем браке присутствует потребность в значимости?

Во многих случаях подобное стремление усиливается тем, что человек пережил в детстве. Если Грег постоянно говорит своему сыну Эрику, что из того ничего путного не выйдет, и постоянно недоволен его стараниями, Эрик потом готов будет всю жизнь посвятить тому, чтобы доказать, насколько отец был не прав, и стремиться к достижению самых высоких целей. Он может стать трудоголиком.

Понимание потребности вашего супруга в значимости является большим подспорьем для тех, кто состоит в браке с трудоголиками. Более подробно мы еще поговорим об этом.

ПОТРЕБНОСТЬ В ОТДЫХЕ

Четвертой потребностью является потребность в отдыхе, потребность расслабиться. Человек устроен так, что физически, умственно и эмоционально

нуждается в жизненной ритмичности — ему необходимо чередовать труд с отдыхом. Эту потребность как нельзя лучше отражает поговорка «Делу — время, потехе — час». Для этого достаточно честно и откровенно взглянуть на нашу жизнь. Мы очень много времени и денег тратим на развлечения. Проведите инвентаризацию спортивных принадлежностей в своем доме, и наверняка найдете огромное количество дорогостоящих подтверждений этой реальности.

Мужчины и женщины, посвятившие свою жизнь профессиональному спорту, трудятся, но те, кто смотрит их выступления, развлекаются. Мы отдыхаем от наполненной стрессами рабочей недели. Мы проводим свободное время с друзьями; собираемся в компании, смеемся, расслабляемся.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как в вашем браке присутствует потребность в отдыхе?

Мы просто неистовствуем в своем желании веселиться.

Присмотритесь к собственному поведению и поведению мужа или жены, и увидите, что оно хотя бы отчасти продиктовано желанием отдохнуть,

расслабиться. Методов удовлетворения такой потребности бесчисленное множество, и здесь все зависит только от наших собственных вкусов и предпочтений, но так или иначе все мы склонны подчас весело проводить время, когда можно расслабиться и наслаждаться тем, что у нас есть, что нам нравится.

Почему Билл, придя домой, прежде чем пообщаться со своей женой, Тесс, включает телевизор и наслаждается своим любимым напитком? Потому что, перед тем как испытать стресс, связанный с

предстоящим общением с женой, он хочет расслабиться. Осознанно или нет, но он стремится удовлетворить свою потребность в релаксации. Тесс может воспринять такое поведение как отсутствие любви к ней, но если она понимает его мотивы, то, вероятно, сможет найти способ почувствовать ту любовь, в которой нуждается, и в то же время дать возможность Биллу удовлетворить его потребности. Она тоже должна найти свой способ расслабиться, иначе она утратит свое внутреннее психологическое равновесие.

ПОТРЕБНОСТЬ В МИРЕ С БОГОМ

Существует еще то, что я называю потребностью быть в мире с Богом. Она является центром всего внутреннего мира человека. О глубине этой потребности свидетельствуют тысячи томов, посвященных религиозным и духовным вопросам. Современный человек может отвергнуть организованную религию, но ему не уйти от поисков духовной реальности. Даже самый убежденный атеист может с интересом слушать по радио или телевидению выступление проповедника или тихо и внимательно читать труды какого-нибудь древнего или современного мистика. Есть внутри человека нечто, стремящееся установить связь с нефизическим миром. И эту потребность в духовной связи не смогли искоренить никакие современные научные догмы, а поведение человека во многом определяется его стремлением к миру с Богом.

Трейси с недоверием относилась к интересу своего мужа, Тодда, к Библии, который пробудился у него сравнительно недавно. Мне она говорила совершенно искренне, прямо с огнем в глазах: «Я не понимаю этого, и мне это не нравится. По два или три вечера в неделю он читает Библию, штудировает

какое-то пособие, которое дал ему друг. Он даже предложил мне посещать вместе с ним занятия по изучению Библии. И это человек, который всю жизнь был атеистом! В колледже он все время смеялся над христианами, с удовольствием вступал с ними в дебаты. Еще до того, как мы поженились, он уверял меня, что религии в нашей семейной жизни никогда не будет, а теперь на почве Библии у него просто заскок какой-то. Объясните мне, что с ним случилось».

В тот момент я не чувствовал, что Трейси готова принять мои объяснения, и прекрасно понимал ее разочарование, связанное с такими внезапными переменами в жизни мужа. Но я был уверен, что Тодд находится в поисках мира с Богом. Его поведение было продиктовано внутренней потребностью определить свою духовную жизнь.

Философы и политические деятели всегда считали, что человек обладает неким нематериальным измерением. Французский философ Блез Паскаль сказал: «Самой важной мыслью, которая ко-

гда-либо занимала мое сознание, является мысль о моей личной ответственности перед Богом»⁷.

Человек испытывает духовный голод, который заставляет его искать смысл жизни не в еде,

сексе и труде. Человек испытывает потребность обрести мир с Богом.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как потребность в мире с Богом присутствует в вашем браке?

РАСКРЫТИЕ МОТИВОВ

Все вышесказанное — это примеры внутренних психологических и духовных потребностей, кото-

рые главным образом определяют поведение человека.

Если вы и ваш супруг хотите понять друг друга, вы должны поставить такие вопросы: «Что является мотивом поведения моего мужа или моей жены? Какие потребности он или она, осознанно или неосознанно, пытается удовлетворить? Что является мотивом моего собственного поведения? Какие потребности пытаюсь удовлетворить я?» Ответив на эти вопросы, мы сможем лучше понять характер поступков людей.

НАШИ ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

- Любовь
- Свобода
- Значимость
- Отдых
- Мир с Богом

Чтобы лучше понять мотивы поведения окружающих, можно обратиться к книгам, посвященным вопросам природы человека, исследующим основные его потребности; некоторые из этих потребностей мы представили в данной главе. Вы можете задавать своим супругам точные вопросы. Если же вы задумаетесь над собственными мотивами, вам будет легче понять, что стоит за действиями ваших супругов. Хочется надеяться, что, рассмотрев примеры, представленные в этой книге, вы найдете параллели и в своей семейной жизни.

Ни один из этих подходов не даст вам исчерпывающих ответов, но все они способны помочь вам взвешенно определить мотивы, объясняющие непонятное поведение ваших супругов. Только понимание внутренних мотивов поможет вам определить, какие действия необходимо предпринять.

В следующих главах мы постараемся найти применение принципам, которые обсуждали в этих

первых трех главах. Мы посмотрим, как внутренние потребности, которые мы только что обсуждали, влияют на брак.

Мы обсудим также, как принципы реальной жизни помогут вам предпринимать позитивные поступки в рамках неудачного брака. Еще раз подумайте об этих принципах.

Я открою перед вами закрытые двери консультаций, и мы посмотрим на супружеские пары и исследуем особенности разных неблагоприятных

ПРИНЦИПЫ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

1. Я отвечаю за свое отношение.

2. Мое отношение влияет на мои действия.

3. Я не могу изменить других, но я могу повлиять на них.

4. Мои эмоции НЕ управляют моими действиями.

5. Признать свое несовершенство не значит признать себя неудачником.

6. Любовь — самое могущественное орудие, творящее благо в этом мире.

браков. Мы изучим поведение других мужей и жен, которые отвергли мифы, повели себя в соответствии с принципами реальной жизни и начали понимать свою внутреннюю мотивацию.

Эти истории могут не полностью соответствовать вашей собственной, но я надеюсь, что они будут достаточно близки к ней, чтобы дать вам видение и идеи насчет позитивных шагов, которые вы сможете сделать, чтобы стимулировать позитивные изменения в своем браке.

БЕЗОТВЕТСТВЕННЫЕ СУПРУГИ

Вступая в брак, мы надеемся, что наши супруги — люди ответственные. Мы надеемся, что каждый из нас будет нести свой груз ответственности. Мы знаем об отличии наших ролей, но каждый думает, что его спутник жизни употребит свои ум, умения и энергию на общее семейное благо.

Через несколько лет или даже через несколько месяцев брака вы можете обнаружить, что ваш избранник не такой ответственный, как вы рассчитывали, вступая в брак. Вы будете испытывать боль, гнев, растерянность.

«Это же несправедливо, — будем думать мы. — Я столько работаю. Почему она ничего не делает?» Или же начнем рассуждать так: «Я же не требую от него чего-то сверхъестественного. Я просто хочу, чтобы он был ответственным». Если же безответст-

венность супругов длится долгое время, брак перестает быть нормальным.

В течение десяти лет, которые Илейн и Билл состояли в браке, Билл на одном рабочем месте дольше всего продержался полтора года. Проблемы, связанные с работой Билла, были самые разные. То он затевал драку с кем-то из сотрудников, и его выгоняли. То ему просто не нравились работа и люди, с которыми предстояло трудиться, в результате чего он сам уходил с этого места и больше туда не возвращался. Он часто неделями, а то и месяцами оставался без работы. В такие периоды он подолгу спал, смотрел телевизор или коротал время в спортивном зале.

Илейн, наоборот, работала все десять лет, если не считать тех коротких перерывов, которые были связаны с рождением в семье двоих детей. Когда у Билла была работа, он помогал Илейн оплачивать счета, но когда он оставался без заработка, ей приходилось нести на себе весь груз семейной жизни.

Со слезами на глазах Илейн сказала: «Доктор Чепмен, я уже не знаю, сколько еще так протяну».

Подобно Илейн, Бекки также страдала от семейных проблем, но здесь трудность состояла не в отсутствии работы. Пятнадцать лет их совместной жизни и у нее, и у ее мужа Дэвида была работа, у них росли трое детей. Ее жалобы касались того, что Дэвид вел абсолютно пассивный образ жизни. «Кроме своей работы, он больше ничего не делает. В нашей спальне уже лет шесть как надо сделать ремонт. Он только повторяет: “Я займусь этим”, но до сих пор так и не занялся. Детские велосипеды месяцами валяются сломанными, пока он, наконец, возьмется их чинить. Деньги годами лежат на книжке, и он палец о палец не ударит для выяснения состояния текущего счета, чтобы можно было

этот вклад выгодно использовать. Траву во дворе летом не косит. Мне уже друзей в гости стыдно пригласить. Прошлым летом мне пришлось нанять человека для еженедельной уборки двора.

Все время только и делает, что сидит за компьютером. Все сейчас говорят, какое это чудо — компьютер; я же их просто ненавижу. Как бы мне хотелось, чтобы этот компьютер у него взорвался, лишь бы он проснулся от спячки и увидел реальный мир! Чего я только ни пыталась делать! Пробовала спокойно поговорить с ним, кричала на него, старалась не замечать этой проблемы, быть с ним поласковее. Но, по-моему, так ничего и не изменилось. Теперь я просто не знаю, что делать».

Роберт не вступал в брак до тридцати девяти лет. Он даже гордился своей холостяцкой жизнью. Однако Сюзанна смогла покорить его сердце. Лучший торговый представитель в своей компании, она была привлекательной и жизнерадостной женщиной, искренне полюбившей Роберта. От первого брака у нее имелась пятилетняя дочь. Роберт был ее идеалом. Она мечтала выйти замуж за человека, который хотел бы видеть свою жену домохозяйкой. Сюзанна хотела оставить работу и направить все свои силы на воспитание дочери. Она также надеялась еще иметь детей и считала, что Роберт просто создан для нее.

Первый год их семейной жизни прошел прекрасно. Сюзанна продолжала работать, поэтому они смогли приобрести то жилье и ту мебель, о которых мечтали. К концу года оба были единодушны в том, что ей пора оставить работу. Они были в восторге, что все в их жизни идет как нельзя лучше, но именно в это время у них и начались проблемы. Спустя семь лет передо мной сидел совершенно растерянный муж и жаловался, что, когда во второй поло-

вине дня он является домой, ему приходится пробираться по комнатам, а не идти. Он не мог себе представить, как в доме возник такой беспорядок, почему Сюзанна не может прибрать дом, пока он на работе. Еще он жаловался на то, что Сюзанна совершенно ничего для него не готовит. Она кормит детей, но что касается его, то ему самому нужно добывать себе пищу.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы и ваш супруг справляетесь с проблемой ответственности в повседневной жизни? Кто из вас что делает?

«Иногда, возвратившись с работы, мне прямо с порога приходится разворачиваться и идти в продуктовый магазин. Я просто не понимаю, почему она не выполняет самых элементарных обязанностей, — говорил он. — Я был рад, когда она оста-

вила работу. Я знал, что она сама этого хотела, но думал, что, если она большую часть времени будет проводить дома, она будет хотя бы поддерживать порядок в доме и готовить мне ужин. Я ничего не имею против, если один или два дня в неделю она будет только отдыхать, но, судя по всему, она вообще ничем не занимается, ее совершенно не волнует порядок в доме и обед в семье».

Роберт годами высказывал ей свое недовольство, читал нотации, но Сюзанна не менялась. По мнению Роберта, он женился на безответственной женщине. И ее безответственность стала препятствием на пути к их семейной близости.

Илейн, Бекки и Роберт испытали разочарование, боль, гнев, негодование, отчаяние. Все они считают, что пытались, действительно пытались, решить свои семейные проблемы. Они понимают, что их усилия не всегда были позитивными и ино-

гда только усугубляли проблему. Но все эти люди были искренни в своих действиях. Когда они приходили в мой кабинет, у них практически не оставалось надежд на благополучный исход. Эмоции говорили им: «А не бросить ли все это?» Некоторые друзья поддерживали их намерение, но сами они, в силу разных причин, не хотели разрушать свои семьи.

Позвольте мне рассказать вам о тех методах, к которым мы прибегли, чтобы помочь этим людям изменить ситуацию к лучшему, когда внешне безответственное поведение стало прямой угрозой благополучному браку.

ВЫЯСНЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Если мы собираемся совершить какие-то позитивные перемены, то сначала должны выяснить, в чем состоит проблема. Итак, мы уверены, что она состоит в отсутствии ответственности.

Илейн, Бекки и Роберт жаловались на то, что их супруги — безответственные люди. Но так ли это на самом деле? Наше восприятие реальности неизбежно дополняется красками, обусловленными нашими личностными особенностями, ценностями, желаниями. Иногда то, что мы лично воспринимаем, не является объективной реальностью.

Давайте поговорим о Бекки и предполагаемой безответственности Дэвида. Дэвид работал на одной, но очень престижной работе и обеспечивал семью. Бекки беспокоило то обстоятельство, что он не проявлял инициативы в других сторонах семейной жизни. Неотремон-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

В каких областях проявляется ответственность вашего супруга?
А в чем он ведет себя безответственно?

тированная спальня, сломанные детские велосипеды, личный счет в банке и некошенная трава во дворе — все это требовало определенных усилий и воли, а он все свое свободное от работы время проводил за компьютером. Нельзя сказать, что он был безответственным во всех областях жизни, помимо неотремонтированной спальни, сломанных велосипедов, счета в банке и работы во дворе — всего того, что казалось важным Бекки.

Жена Роберта, Сюзанна, также была чрезвычайно ответственным человеком в одной области — воспитании детей. Ей нравилось быть неработающей мамой, часами проводящей время с двумя своими детьми. И за то, какое она дала воспитание детям, ей можно было бы присудить награду «Лучшая мать года». Свои амбиции еще до вступления в брак она проявила в том, что была лучшим торговым агентом в компании, где работала. Теперь же все свои силы она направила на воспитание детей. Поддержание порядка в доме не стояло в ее списке приоритетов на первом месте, хотя она сделала все, чтобы дом стал безопасным местом для детей. Она всегда заботилась, чтобы ее дети были сыты; но что касается Роберта, тут она думала: *«Роберт взрослый человек, да и с работы он приходит в разное время. Он может позаботиться о себе сам»*. Она

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Будьте честны с самим собой. В каких областях вы ведете себя ответственно? А в каких — безответственно?

не могла понять, что так беспокоит Роберта. «Мы оба решили, что я оставлю работу, чтобы быть все время с детьми, — сказала она. — Я считаю, что прекрасно справляюсь со своими обязанностями. Почему он так

сердится, почему считает меня безответственной?»

Илейн, наоборот, была замужем за человеком, который был безответственным практически во всех областях жизни. Билл не имел постоянной работы, поэтому материально не обеспечивал семью должным образом, не работал по дому, не уделял внимания двум своим детям. Ни к одной из сторон семейной жизни Билл не прилагал усилий.

Важно выяснить проблему. Мы должны понимать, что, к примеру, проблема Илейн и Билла в корне отличается от проблемы Бекки и Дэвида или Роберта и Сюзанны. Поэтому их усилия, направленные на достижение позитивных перемен, должны быть тоже разными.

АНАЛИЗ ИСТОЧНИКА ПРОБЛЕМЫ

Всегда полезно понимать, что происходит в сознании ваших супругов. Вряд ли вы сможете предпринять правильные действия, не понимая этого. Предположим, у вашего мужа действительно отсутствуют амбиции. Он не делает ничего по дому и вне дома, или у него есть работа, но в свободное время он только смотрит телевизор или играет в гольф. Он не проявляет никакого интереса ни к детям, ни к жене. Что же стоит за этим чисто внешним отсутствием амбиций? Чтобы найти путь к исцелению, нужно понимать истоки такого поведения. Давайте предположим четыре возможных источника.

Во-первых, ваш муж может следовать примеру своего отца. Выясните, какой образ жизни вел его отец. Может быть, супруг просто делает все, чему научился от него? На всех нас так или иначе оказывает воздействие пример родителей. Многие мужчины вступают в брак и попросту перенимают тот

стиль поведения мужа и отца, который видели в своих семьях.

С другой стороны, он может идти наперекор своему отцу. Его отец был трудоголиком; он никогда не уделял сыну должного внимания. Его мать все время жаловалась на отца. Поэтому, будучи молодым человеком, муж решил, что труд — это зло, и он никогда не повторит ошибок отца. Как следствие, он делает все вопреки примеру отца.

Многие из нас болезненно переживают недостатки своих родителей. Некоторые осознанно или неосознанно делают все, чтобы быть совсем другими. Мы не хотим повторять ошибок своих родителей. Такие усилия часто приводят к другой крайности. Сын трудоголика становится совершенно безответственным в своем отношении к труду. Дочь аморальной матери может стать непримиримой по отношению к сексу как таковому.

Третий возможный вариант состоит в том, что у вашего мужа развились эгоистичные взгляды. В основе поведения многих лишенных амбициозности супругов лежит простой эгоизм. Вероятно, в нем вообще никогда не было развито чувство ответственности. Родители всячески от всего оберегали своего ребенка. Он убежден, что мир перед ним в неоплатном долгу, поэтому рано или поздно он даст ему все необходимое. Такой человек способен только брать, но не отдавать. Он никогда не умел заботиться о других. В его жизни были только те люди, которые заботились о нем.

В-четвертых, поведение вашего мужа может быть продиктовано его обидой на вас. Он все будет делать вопреки вашим желаниям. Если вы попросите его что-то сделать по дому, он специально не станет этого делать, потому что, по его мнению, вы не заслужили его помощи. Вашу просьбу он вос-

примет как критику или брюзжание. Единственный в глазах мужа способ самоутвердиться будет состоять в том, чтобы назло вам не делать того, о чем вы его просите. По его мнению, в некоторых областях жизни вы не удовлетворяете его потребности. И такая безответственность по отношению к вам направлена на то, чтобы привлечь ваше внимание к этим его неудовлетворенным потребностям.

Разумеется, это далеко не все варианты, но они являются наиболее типичными источниками безответственности. Чем яснее вы будете представлять себе источник поведения своих супругов, тем легче вам будет определить, какие позитивные шаги можно сделать, чтобы стимулировать конструктивные перемены в семейной жизни. Помните, что в значительной степени мотивом нашего поведения являются внутренние эмоциональные потребности — *в любви, в свободе, в значимости, в отдыхе и в мире с Богом* (это обсуждалось в главе 3).

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если ваш супруг ведет себя безответственно, какова причина этого?

ИСТОЧНИК БЕЗОТВЕТСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ БИЛЛА

Давайте рассмотрим источник безответственного поведения Билла. В ходе дальнейшей беседы с Илейн выяснилось, что Билл страдает от острого чувства незащищенности и низкой самооценки. Он вырос в семье, где отец был алкоголиком; он часто говорил сыну, что из того никогда ничего путного не выйдет, постоянно критиковал его, сводил на нет все его усилия. Билл рассказывал все это Илейн еще до свадьбы. Он тянулся к ней, потому что она поощряла его усилия, говорила ему комплименты, убеж-

дала в том, что его отец был не прав. Получилось, что Билл встретил в своей жизни человека, который поверил в него, полюбил его. И он в ответ делал то, что ей нравилось: дарил цветы и все, что давало ей возможность чувствовать внимание. Несложно понять, как между этими двумя людьми возникла любовь.

Когда они поженились, у Билла была работа, он работал на этом месте уже год. До свадьбы Илейн и представить себе не могла, что за десять лет их совместной жизни его послушной список окажется таким ужасным, как не понимала она и того, что Билла переполнял гнев по отношению к своему отцу. Он хотел доказать себе, что тот не прав, но его гнев приводил к тому, что он отпускал едкие слова и критические замечания в адрес своих товарищей по работе. Когда же они отвечали ему той же монетой, страдала самооценка Билла. Они говорили ему то же самое, что когда-то и его отец; в результате он уходил с работы.

Когда он первый раз оставил работу, Илейн встала на его сторону, поддержала его. Он чувствовал ее любовь и старательно искал новую работу. После того как на новой работе он продержался только полгода, Илейн уже не поддерживала его, а стала интересоваться, зачем он это сделал. После этого каждый раз, когда он оставлял очередное место работы, ее комментарии по этому поводу становились все более критическими. Илейн уже не была для него источником любви и безопасности. Своими обличениями она все больше напоминала ему отца. И он в конце концов сам поверил в слова отца. Из него ничего не вышло; он неудачник. Вскоре Билл окончательно впал в депрессию.

Источником его безответственного поведения стало то обстоятельство, что его потребность в зна-

чимости не нашла удовлетворения, а любовь, которую он чувствовал со стороны Илейн, сошла на нет. Его частая смена работы и депрессивное поведение, выраженное в том, что он долго спал и без конца смотрел телевизор, были способом, которым он пытался заставить ее обратить на себя внимание, но именно этого Илейн и не увидела. Она только замечала, что муж ведет себя безответственно, и считала, что он ее не любит. Без удовлетворения осталась ее потребность в любви и поддержке, а реакцией на это стала ее критика в адрес Билла за безответственность. Поняв истоки поведения Билла, Илейн сумела предпринять позитивные шаги, чтобы благотворно повлиять на его поведение.

ИСТОЧНИКИ ПОВЕДЕНИЯ ДЭВИДА И СЮЗАННЫ

Бекки обнаружила в своем супруге Дэвиде совсем другое. Он преуспевал на своей работе, а поощрения за упорную работу только способствовали повышению его самооценки. Но его потребность в любви в семейной жизни осталась неудовлетворенной. В ответ он стал отдаляться от жены. Его главным языком любви были слова поддержки. Но он все чаще слышал в свой адрес критику за то, что постоянно сидит за компьютером (это было для него способом расслабиться) и почти ничего не делает, чтобы помогать ей и детям. Дэвиду казалось, что Бекки редко говорит в его адрес слова одобрения. Его чувство любви иссякло, а его безответственное поведение как бы говорило: «Я не буду отвечать на просьбы человека, который меня не любит». Его безответственное поведение не породило со стороны Бекки ни чувства, ни действий любви.

Так их отношения становились с течением времени все хуже. Когда же Бекки стала понимать,

что происходит с Дэвидом, она начала по-новому смотреть и на то, какие шаги можно предпринять, чтобы действительно изменить их семейные отношения к лучшему.

Когда Роберт стал задумываться над истоками поведения Сюзанны, он понял, что она по-прежнему испытывает чувство вины по поводу того, что ее дочери пришлось пережить развод матери с первым мужем. До того как выйти замуж за Роберта, она все внимание уделяла дочери. Она преуспевала на работе, но все свободное время отдавала тому, чтобы жизнь дочери была богаче, счастливее. После того как она стала домохозяйкой, а потом у нее и Роберта родился еще один ребенок, в ней только укрепились решимость быть хорошей матерью.

К тому времени, когда она вышла замуж за Роберта, в ней было сильно развито чувство собственного достоинства. Она была преуспевающей деловой женщиной. И вот теперь она решила добиться успеха еще в одной области — воспитании детей. Хорошо оплачиваемая работа Роберта позволяла ей это делать. У нее и здесь все шло хорошо, пока Роберт не стал жаловаться на ее отношение к поддержанию порядка в доме и приготовлению ужина для него. Она считала, что он к ней относится несправедливо и не понимает, насколько ей важно проводить время с детьми. По мере того как его жалобы продолжались, она стала думать, что он пытается контролировать ее жизнь, ограничить ее свободу. И тогда она решила не поддаваться его требованиям — исходя из того, что ни он, ни кто-либо другой не вправе запретить ей уделять все внимание детям. Он больше не способствовал утверждению в ней чувства собственного достоинства, и со временем она стала ощущать, что Роберт ее не любит. Это привело к тому, что ей стало еще

труднее отзываться на его требования. Понимание ситуации заставило Роберта начать активно действовать, и здесь мы подходим к третьему и очень важному для нас шагу в решении семейных проблем.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ РОБЕРТА И СЮЗАННЫ

Теперь Роберт готов был действовать, применяя на практике принципы реальной жизни. Он понимал, что сам в ответе за собственные взгляды. Он мог мыслить позитивно, несмотря на негативные факторы своей семейной жизни. Он искал позитивное и должен был его найти. Он понял: взгляды определяют действия, и если он поверил, что есть выход, значит, он будет этот выход искать и предпринимать позитивные шаги в правильном направлении. Хотя Роберт не мог изменить поведение Сюзанны, он понимал, что может влиять на нее своими позитивными действиями. Он чувствовал, что может предпринимать такие действия, несмотря на свои негативные эмоции.

Роберт знал также, что в попытках изменить Сюзанну он совершил много ошибок. Теперь он готов был признать эти ошибки, убедившись, что, совершая их, не видел в сложившейся ситуации собственной вины.

Роберт также понял, что любовь является самым мощным орудием добра в этом мире. Он стал задавать себе вопрос: «Как я могу проявить на деле любовь по отношению к Сюзанне, чтобы благотворно повлиять на нее?» Он вспомнил принципы реальной жизни:

1. Я отвечаю за свое собственное отношение.
2. Мое отношение влияет на мои действия.

3. Я не могу изменять других, но я могу влиять на других.
4. Мои эмоции не контролируют мои действия.
5. Признать мое несовершенство не значит признаться в том, что я — неудачник.
6. Любовь — самое могущественное орудие добра в этом мире.

И вот какие действия Роберт предпринял.

Он начал с того, что признал собственные недостатки. Сделав это, он принял ответственность за свое отношение и признал свои действия, — принципы один и два реальной жизни. Он не был уверен, сможет ли высказать свои мысли Сюзанне, поэтому решил написать ей письмо. Письмо было примерно следующего содержания.

Дорогая Сюзанна,

последние несколько дней я много думал о нас с тобой. Я понимаю, что в течение долгого времени был к тебе излишне критичен. Я знаю, что мой критицизм причинил тебе боль. Я хочу, чтобы ты поняла: я признаю свою неправоту и хочу попросить у тебя прощения за все мои критические и излишне требовательные высказывания по отношению к тебе.

Женившись на тебе, я гордился твоими деловыми успехами. И теперь понимаю, что точно так же должен гордиться всем, что ты делаешь для наших детей. Я просто не могу себе представить матери лучше тебя. Наверное, я просто не чувствовал в достаточной степени твоей любви по отношению ко мне и поэтому был к тебе излишне критичен. Я во все не оправдываюсь, просто пытаюсь понять собственное поведение. Я знаю, что и ты наверняка не испытывала в достаточной степени моей любви по отношению к тебе, и думаю, что мы оба должны больше отдавать друг другу.

Я знаю, что теперь хочу изменить наше будущее. Я хочу снова быть ближе к тебе и вместе с тобой воспитывать наших детей. Я знаю, чтобы стать настоящим отцом, мне надо многому научиться, но я хочу быть тем человеком, которым меня хотят видеть наши дети. Я готов принять все твои предложения, как мне стать хорошим мужем и хорошим отцом. Надеюсь, ты понимаешь, что в этом письме я излагаю самые искренние чувства. После того как ты его прочтешь, я рассчитываю, что у нас будет возможность обо всем поговорить. Я очень тебя люблю.

Роберт.

Писать это письмо было нелегко; трудно было подобрать нужные слова, но Роберт знал: теперь он меняет свое отношение к сложившейся ситуации, и не сомневался, что находится на правильном пути. Вы, наверное, обратили внимание, что в своем письме он исходил из потребности Сюзанны в свободе и любви. Кроме того, он писал и о своей потребности чувствовать ее любовь.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если бы вам пришлось писать письмо своему супругу, какие основные потребности вы бы подчеркнули в нем?

Затем он выразил свою любовь к Сюзанне, на основании последнего принципа реальной жизни: любовь — самое мощное орудие добра. Он написал о том, какая она хорошая мать, — этих слов он не говорил ей месяцами. Спустя неделю они обсудили это письмо, и он уже смог непосредственно сказать ей о любви.

В-третьих, он попросил ее высказать свои предложения, как ему стать хорошим мужем и отцом.

В личном разговоре Роберт спросил Сюзанну, не могла бы она периодически высказывать ему свои предложения, скажем, каждые две недели; он понимал, что не сможет все изменить за один раз, но полагал, что это могло бы послужить хорошим началом. Сюзанна согласилась высказывать ему свои предложения, если только он будет с ней искренним. Ее первое предложение состояло в том, чтобы он, придя с работы, вместо того чтобы комментировать состояние дома, повидался с каждым из детей, обнял их и провел хотя бы несколько минут в общении с ними. Затем она хотела, чтобы он подошел к ней, обнял ее, поцеловал, и чтобы они в течение не-

скольких минут рассказывали друг другу о том, как у них прошел день. Роберт был готов на такой шаг и потом практически никогда не нарушал обещанного.

«После тех перемен, которые ты совершил, я просто не могу быть более счастливой. Мне иногда кажется, что я умерла и попала в рай».

Сюзанна продолжала высказывать ему свои предложения каждые две недели, а он на них отвечал. Спустя два месяца он

спросил Сюзанну: «Как, на твой взгляд, я проявляю старание, чтобы стать хорошим мужем и отцом?»

Ее ответ превзошел все его ожидания: «После тех перемен, которые ты совершил, я просто не могу быть более счастливой. Мне иногда кажется, что я умерла и попала в рай».

Роберт признался, что ее ответ способствовал новому пробуждению в нем теплых чувств к ней. Таких удивительных слов он не слышал от нее целую вечность.

Роберт продолжал серьезно относиться к предложениям Сюзанны. Большинство из того, что она предлагала, было ему под силу. Раз в неделю он стал ездить с детьми в бассейн. По субботам он брал на себя всю заботу о детях, пока Сюзанна играла с друзьями в волейбол.

Спустя шесть месяцев Сюзанна решила, что настала пора и ей самой раз в две недели выслушивать предложения Роберта, как ей стать хорошей женой и доставлять ему радость. Роберт не верил своим ушам, но готов был ответить на ее просьбу.

В течение последующих шести месяцев оба высказывали друг другу свои предложения, и в каждом заключались конструктивные перемены. Меньше чем через год Сюзанна стала давать уроки прикладной математики — по часу в день — одной ученице выпускных классов, живущей по соседству, попросив ее взамен присматривать в течение сорока пяти минут за детьми, пока она наводила в доме порядок. Роберт был просто шокирован, когда однажды пришел с работы домой. Спустя еще три дня он понял, что это неспроста, поэтому спросил Сюзанну, как она этого добилась. Она рассказала ему о своих планах. Роберта поразило, на какие неудобства она пошла, чтобы сделать то, о чем он уже и просить не осмеливался. Она сама готовила ужин по понедельникам, средам и пятницам; по вторникам и четвергам они ужинали в каком-нибудь ресторане, а по субботам и воскресеньям были совершенно свободны.

Что стимулировало такие позитивные перемены в ее поведении? Понимание Робертом ее внутренних потребностей и его желание изменить собственное поведение. Он перестал контролировать ее поступки, предоставив тем самым свободу, стал хвалить ее за то, какая она хорошая мать, что по-

высило ее самооценку и удовлетворило потребность в значимости. Он стал выражать ей чувство любви так, как этого хотела она, сделав все, чтобы ее жизнь была проще. И теперь она могла ответить на его просьбы, потому что уже не чувствовала, что муж ее контролирует. Ее чувства собственной значимости и достоинства возвращались к ней, потому что он ее всячески поддерживал. Сюзанна чувствовала его любовь, потому что он отвечал на ее просьбы; она, таким образом, могла ответить взаимностью.

Все это произошло несколько лет назад. Роберт с Сюзанной продолжают жить счастливой и гармоничной семейной жизнью. Но когда я впервые познакомился с Робертом, у него не было никаких надежд на то, что их семейная жизнь вообще когда-нибудь снова станет прекрасной. Он лишь один из множества тех людей, которые поняли, что принципы реальной жизни могут подарить надежду в, казалось бы, безнадежных ситуациях.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ БЕККИ И ДЭВИДА

История с Бекки — очень похожая. Она применила на практике те же самые принципы и в целом предприняла те же шаги, что и Роберт. Когда она поняла, что корни поведения Дэвида кроются в его потребности в значимости и осознании собственного достоинства, а его недовольство ею обусловлено потребностью в любви, ей стало ясно, что ее негативное поведение только усугубляет ситуацию. Когда же она поняла, что его главным языком любви являются слова поддержки, она еще лучше осознала, почему муж стал отдаляться от нее. Он получал от нее прямо противоположное — выражение недовольства и обличения. Она также уяснила, что ее

обличительные слова просто толкали его к компьютеру.

Однажды вечером Бекки извинилась перед Дэвидом за свои обличительные слова и попросила у него прощения. Признав свое несовершенство, она не обвиняла себя во всех проблемах их брака. Она взяла на себя ответственность за собственное отношение и признала, что позволила чувству глубокого разочарования контролировать свое поведение. Она решила не позволять этим эмоциям впредь управлять ее отношениями с Дэвидом. Потом она задействовала принципы один, четыре и пять реальной жизни.

«Я решила, что мне лучше подумать, как изменить свое негативное поведение и попытаться в дальнейшем сделать жизнь более радостной для тебя. Я готова выслушать твои предложения о том, как я могла бы это сделать». Затем она задействовала принцип любви и похвалила Дэвида: «Ты очень много работаешь, и я знаю, что на работе ты многого добился. Большинство женщин могли бы просто гордиться твоими достижениями, но я была всегда к тебе излишне критична, потому что ты не делал того, чего мне хотелось бы. Я понимаю, насколько была эгоистична».

Ответ Дэвида был примерно следующим: «Я никогда не думал, что услышу от тебя такие слова. Мне казалось, что в твоих глазах я вообще самый плохой человек на земле. Действительно, я был тобой очень недоволен. Долгое время мне казалось, что ты меня не любишь и пытаешься контролировать мою жизнь. Я же был полон решимости этого не допустить. Думаю, нам обоим необходимо что-то менять».

Спустя неделю Бекки попросила Дэвида высказать пожелание, что она могла бы сделать для об-

легчения его жизни. И в тот вечер Дэвид поступил так, как никто другой в подобной ситуации, — он согласился, но с условием, что она выскажет свое. Такая постановка вопроса послужила началом процесса перемен в обоих супругах. После многолетнего пребывания брака в плачевном состоянии такая взаимная открытость становится редкостью. Более типичной она бывает после нескольких месяцев существования проблемы, как в случае с Робертом. Но в силу некоторых причин Дэвида настолько поразила искренность Бекки, что он ответил на ее усилия взаимностью гораздо быстрее, чем ожидалось.

Спустя два года Бекки пошла на компьютерные курсы при местном техническом институте. Дэвид уже в течение первых шести месяцев отремонтировал спальню, а когда наступило лето, не проходило и недели, чтобы он не занимался газоном во дворе. По словам Бекки, он стал совершенно другим человеком. «Я не могу поверить, что после стольких лет отчаянного положения все так быстро изменилось».

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ ИЛЕЙН И БИЛЛА

С другой стороны, результаты у Илейн оказались не столь впечатляющими, хотя и она увидела некоторые позитивные перемены. В отличие от Роберта и Бекки, Илейн пришлось иметь дело с другой разновидностью безответственности. Ее муж Билл был безответственным практически во всех областях жизни. У него не было постоянной работы, он не помогал ей по дому, не принимал участия в воспитании детей и делал в основном только то, что ему самому хотелось. В течение десяти лет Илейн практически одна несла на себе все семей-

ные обязанности, включая и финансовое обеспечение семьи.

К тому моменту, когда я познакомился с Илейн, Билл страдал от тяжелой формы депрессии и большую часть времени спал, смотрел телевизор и занимался в спортзале. Он страдал от неуверенности и заниженной самооценки. Он жил в соответствии с посланием, которое получил от своего отца-алкоголика: что он бесполезен и ничего путного не может совершить в жизни. Его гнев по отношению к отцу, который он срывал на своих сослуживцах, не проходил, и это становилось главной причиной того, что ни на одном рабочем месте он долго не задерживался. Билл не чувствовал любви со стороны Илейн, и в глубине сердца считал, что не заслужил ее любви. Он понимал, что не сумел стать для нее хорошим мужем, и часто недоумевал, почему она до сих пор его терпит.

Когда Илейн поставила перед собой задачу изменить семейную жизнь к лучшему, ей пришлось иметь в виду все эти реалии. Помня, что до свадьбы и в первый год их совместной жизни Билл отзывался на ее слова поддержки и одобрения, а также понимая, что за последние девять лет она его только критиковала, Илейн решила начать с признания того, что считала главной своей ошибкой:

«Я много думаю о наших отношениях и поняла, что за последние несколько лет только усугубила твои проблемы, потому что все время тебя критиковала. Я понимаю, что мои критические слова совершенно тебе не помогли, — начала она. — Я хочу, чтобы ты знал, что я по-прежнему тебя люблю, хотя не сомневаюсь, что в последние годы ты моей любви не чувствовал. Я должна признаться, что была очень разочарована нашим браком, но не хочу, чтобы так продолжалось и впредь. Я знаю,

что отчасти виной твоих проблем является твоя депрессия, знаю, что изначально жизнь у тебя сложилась нелегко. Я решила оплатить все твои консультации, если только ты захочешь на них пойти. Я считаю, что это единственный способ помочь тебе и нашей семье. Если ты не захочешь пойти на консультацию, нам придется расстаться, хотя я и очень люблю тебя. Если у тебя есть желание изменить нашу жизнь, у меня есть намерение обратиться за помощью к одному хорошему специалисту. Я надеюсь, что он сможет помочь тебе. Пожалуйста, подумай об этом и скажи мне завтра, что ты решил».

Билл ничего не сказал. После недолгого молчания Илейн встала и вышла из комнаты. На следующий день Билла дома не оказалось. Он не вернулся домой к ужину, что для него не было необычно. Примерно в половине девятого вечера он пришел домой, сел на диван и, как всегда, включил телевизор. Уложив детей спать, Илейн стала ждать, когда кончится та передача, которую смотрел Билл. Она вошла в комнату, выключила телевизор и сказала:

— Я не могу выразить словами, как я люблю тебя, и, надеюсь, ты понимаешь, что я не стала бы делать того, что делаю, если бы не заботилась о тебе и о нас. Мне нужно знать твое решение. Ты посетишь консультанта или хочешь, чтобы наша семья перестала существовать?

— Я хочу встретиться с консультантом, — ответил он. — Я знаю, что у меня проблемы и нет никаких улучшений. Не представляю, как ты столько времени все это терпела.

— Я рада; это единственная надежда для каждого из нас, — сказала она и достала визитку с именем и номером телефона. — Это специалист, с которым тебе нужно встретиться. Я хочу, чтобы завтра

ты ему позвонил и договорился о встрече. Я уже все оплатила. Моя страховка покрывает часть расходов, а об остальном я позабочусь, пока у тебя дела не станут лучше и ты не найдешь работу. Билл, мне неважно, сколько времени это займет. Я просто хочу, чтобы наша жизнь изменилась.

На другой день Билл позвонил консультанту, и со следующей недели начался длительный процесс исцеления его от депрессии, укоренившегося гнева по отношению к отцу и приобретенных привычек безответственного отношения к делам. В течение трех месяцев Билл искал новую работу и в конце концов нашел ее. Он продолжал ходить к консультанту в течение двух лет. Этот консультант сумел помочь Биллу понять, почему тот не мог на работе совладать со своими нервами, каким образом он срывал на других людях свой гнев. В конечном счете Билл научился избавляться от этого чувства и обрел внутреннее исцеление. Сейчас у них с отцом установились самые теплые и сердечные отношения.

Но самое важное состоит в том, что Билл научился справляться со своим гневом на работе и дома. Сейчас они с Илейн заново строят счастливую семью. Они по-прежнему расплачиваются с теми долгами, которые накопились у них с прошлых лет, но Илейн впервые уверена в том, что скоро удастся с ними разделаться. В течение всего того времени, когда Билл исцелялся от своих проблем, она всячески ему помогала. Он делает только первые шаги к тому, чтобы научиться быть настоящим отцом для своих детей и выражать любовь к Илейн на эмоциональном уровне. Он понимает, что путь этот длинный, но ему придают силы те успехи, которые уже заметны и для него самого. Оба супруга понимают: путь еще не пройден, но впервые за десять

лет они поверили в то, что находятся на правильном пути.

Применение на практике принципов реальной жизни потребовало от Илейн действий, совершенно отличных от действий Роберта и Бекки, потому что внутренняя мотивация безответственного поведения Билла в корне отличалась от мотивации Дэвида и Сюзанны. Тем не менее она взяла на себя ответственность за свое собственное отношение к безответственности Билла и признала свою склонность критиковать его. Однако она не стала навешивать на себя ярлык неудачницы, несмотря на свое несовершенство. Она поняла, что не может изменить Билла, но верила в то, что может повлиять на него, призвав его обратиться к специалисту. Наконец, она продолжала поддерживать Билла, когда он стал делать успехи, зная, что любовь — самое мощное орудие добра. Так она применила на практике принципы один, три, пять и шесть реальной жизни.

Помните, что, если мы хотим совершить конструктивные перемены в семейных отношениях с безответственными супругами, нам всегда необходимо знать, что является мотивом их поведения, каков внутренний мир этих людей. Если мы не будем работать над этими вопросами, то не увидим позитивных перемен.

Иногда, как в случае с Илейн, усилия стоит направить на то, чтобы супруги встретились со специалистами. Эта проблема настолько серьезна, что ни один из супругов собственными усилиями с ней не справится. В других случаях, как, например, с Робертом и Бекки, необходимо определить, какую роль в усложнении проблемы безответственного поведения супругов сыграло их собственное поведение, и предпринять шаги, которые помогли бы

удовлетворить внутренние потребности супругов в любви, ощущении собственного достоинства и значимости. Всегда существуют позитивные шаги, которые можно предпринять, следуя принципам реальной жизни.

ТРУДОГОЛИКИ

Когда я объявил время задавать вопросы на семинаре, посвященном семейным проблемам, Андреа спросила: «А знаете, каково это — жить с мужем-трудоголиком? Мой муж проводит целую вечность на своей работе, а дома бывает считанные часы. Он уходит на службу рано утром и возвращается поздно вечером. Он видит своих детей, только когда они уже спят. Он видит меня только бесконечно усталым. Его чековая книжка — его единственный вклад в семейную жизнь».

Когда Андреа закончила свой рассказ, многочисленные жены, слушавшие ее, сочувственно кивали в знак понимания.

Кто же такой муж-трудоголик? (Не хочу сказать, будто не существует жен-трудоголиков, но все-таки подобная крайность гораздо более характерна для мужчин.) Это человек, для которого работа является делом всей жизни. Бывает, он же-

нится и у него растут дети, однако одержим он только своей работой. Он не понимает, почему жена не радуется его успехам и всем материальным благам, которыми он обеспечивает семью. Но для трудоголика работа — это не просто забота о хлебе насущном, это каждодневный поиск смысла жизни. В его жизни нет равновесия.

Обычно трудоголику нравится его работа. Утром он вскакивает с постели, готовый принять вызов, который бросает ему очередной день. Когда он приходит домой, все его мысли по-прежнему о работе. Он все время занят, но редко испытывает удовлетворение. Пределов он не знает. Утром он уже думает о новых вершинах, и достичь их он обязательно должен до захода солнца.

В обществе его, как правило, уважают, и он часто получает поощрения от своих работодателей. С другой стороны, жена редко рассматривает его в качестве мистера Прекрасного. Гораздо чаще она критикует его за то, что он уделяет недостаточно внимания их отношениям и слишком мало времени проводит с детьми.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Каково отношение вашего супруга к работе? Как это влияет на ваши отношения?

ИСПОВЕДЬ ТРУДОГОЛИКА

Вот история одного трудоголика, который сам рассказал о себе. Впервые я встретился с Джимом в Эдджине, штат Иллинойс, на одном из семинаров по семейным проблемам. Как обычно, я попросил разрешения записать его рассказ. Вот некоторые отрывки из того, что он сказал.

«Я ничем не отличался от тех людей, которые стремятся сделать что-то масштабное, стать большой личностью. Все у меня началось с мысли, что если я буду работать старательнее и с умом, то стану одним из лучших. Я думал, что, если трудиться дольше и прилагать к работе все свои силы, мне удастся избавиться от чувства незащищенности, которым я страдал в юности, и опередить всех своих сверстников. Нельзя сказать, что моя работа мне нравилась, но я в ней делал успехи. В течение нескольких лет я поднимался по служебной лестнице, достигал своих целей, получал поощрения от начальства. Но, должен признаться, я никогда не испытывал большого удовлетворения. Мне всегда казалось, что я должен делать еще больше.

Конечно, были и хорошие минуты. Когда меня называли лучшим торговым агентом года, мне было приятно. Я знал, что нахожусь в центре внимания, достиг цели, к которой стремятся многие. Но когда эйфория проходила, оставалось только острое чувство необходимости двигаться дальше. Когда случались неудачи, я находил им только одно объяснение: надо работать старательнее.

На работе я проводил много времени, дома редко видел своих детей не спящими. Ночами я осторожно приходил к детям в спальню и смотрел на них, говоря себе при этом, что приложу к работе все силы, чтобы обеспечить им будущее. Меня не было с ними, когда они делали первые шаги, когда впервые начали кататься на велосипедах. Кататься их учил мой племянник. В то время я не понимал, что мне чего-то не хватает. Меня просто поразило, когда однажды в воскресенье я узнал, что мой сын уже ездит на велосипеде, — “без вспомогательных колес”, как он сказал. Сейчас я не могу вспоминать об этом без слез, но тогда я просто обрадовался и

сказал ему, какой он молодец. Кажется, в тот момент я думал, что он делает те шаги, которые однажды сделают его таким же, как и я.

В голове у меня была только одна мысль: “Вперед, вперед, вперед; работать, работать, работать”. У меня не было времени, чтобы поиграть с детьми, я редко проводил время с женой. У меня не было друзей, если не считать деловых партнеров, и совсем не было времени для чтения, если только оно не касалось моей работы.

Но однажды в воскресенье Эми предложила мне кое-куда съездить. Она не сказала, куда именно, только намекнула, что эта поездка мне понравится. “Много времени это не займет, и специально наряжаться необязательно. Поехали!”

Меня это только слегка заинтересовало, но я подумал: *“Ну что ж, это дает мне возможность сделать то, чего она хочет от меня. Может быть, если я поеду с ней, она сегодня вечером будет со мной понежнее”*. Так что Эми повезла меня туда, куда планировала.

Она привезла меня в новейший и самый красивый центр для пенсионеров, какой мне только доводилось видеть. Прекрасные газоны, восхитительные здания, ничего серого или унылого. Когда мы вошли в главное здание, то в одной из комнат увидели прекрасный канделябр, стоявший рядом с кабинетным роялем, а также диваны и стулья, выполненные в провинциальном французском стиле. У задней стены лежали прекрасные принадлежности для игры в гольф. Эми выразительным жестом указала мне на все эти прелести.

Я спросил ее: “Зачем ты привезла меня сюда? Мне ведь еще тридцать восемь лет, и в ближайшее время на пенсию мы вроде бы не собираемся”.

Она ответила: “Я хотела, чтобы ты представил себе, какой будет наша жизнь, когда ты уйдешь на пенсию. С теми деньгами, которые ты зарабатываешь, мы с тобой сможем себе позволить жить примерно так же. У нас будет прекрасная жизнь. Днем ты будешь играть в гольф, а вечером мы будем наслаждаться друг другом. Мы сможем ходить в кино и на концерты. У нас начнется настоящая жизнь, и для этого нам нужно только подождать еще двадцать семь лет”.

Я сказал: “Эми, ты с ума сошла. О чем ты говоришь? Это же абсурд”.

“Нет, Джим, я в своем уме. Как раз я-то в своем уме и не намерена ждать двадцать семь лет, пока у нас начнется с тобой настоящая жизнь. К тому времени дети вообще уже не будут тебя знать, а для интимных отношений ты совсем состаришься. — И она твердо заявила напрямую: — Я хочу *сейчас* быть с тобой, Джим, а не в доме престарелых. Я устала быть вдовой. Мне неважно, будем ли мы жить

Слова Эми поразили ее мужа.

в таком именно центре или нет, но я хочу жить сейчас. Хочу, чтобы кто-нибудь из наших детей мог сказать: ‘Мой отец взял меня с собой на рыбалку’”.

Она продолжила: “Не знаю, чего ты хочешь, Джим, но если намереваешься в будущем жить в этом прекрасном центре, тебе придется здесь жить одному. Я вовсе не этого желаю. Я хочу настоящей жизни с тобой — и сейчас. Я не требую от тебя бросить работу, но прошу придумать нам способ жить до того, как ты уйдешь на пенсию”.

Слова Эми поразили ее мужа. «Я не помню, чтобы с детства когда-нибудь плакал, но в тот день я

действительно плакал, — вспоминал Джим. — Я плакал и не мог остановиться. Передо мной промелькнула вся моя жизнь. Я вновь услышал, как отец говорит мне, что из меня никогда не выйдет толку. Я вновь увидел те годы своей жизни, когда я всеми силами пытался доказать его неправоту, и вот теперь понимал, что сейчас рискую потерять все, что было для меня важным.

Я не упрекал Эми, понимая, что она говорит правду. И сквозь слезы я сказал: «Прости меня! Прости! Я знаю: все было не так. Я делал то, что считал важным. Но я был не прав».

Тогда я начал осуществлять настоящую перемену в жизни. В течение месяца я думал, что мне делать со своей всепоглощающей работой, и пришел к выводу, что больше не могу проводить там время только потому, что привык к ней, поэтому принял-ся за поиски новой.

Мне нетрудно было оставить эту работу и найти новую. Чтобы открыть для себя настоящий мир, я потратил несколько лет. Я много думал, оглядывался назад и пытался понять, почему я столько лет считал, что материальное благополучие стоит того, чтобы жертвовать ради него всем остальным».

К какому же выводу он пришел? «Я понимаю, что жизнь сравнительно коротка, и мы совершаем большую глупость, если не сохраняем равновесия между работой и жизнью в семье. Я заметил, что мало кто из людей испытывает удовлетворение от успеха на работе, каким бы значительным он ни был. Теперь я убежден, что мы никогда не будем довольны собой, поскольку наши цели имеют свойство все время идти впереди нас. И если в погоне за успехом ты теряешь жену и семью, ты теряешь все. Я никогда не забуду тот день, когда Эми заставила меня посмотреть в глаза реальности».

Должен признаться, что к тому моменту, когда Джим закончил свое повествование, у меня на глаза навернулись слезы — слезы радости от того, что я встретился с человеком, сумевшим проснуться от своей одержимости работой, во время которой его жена и дети оставались дома одни. Мне хотелось встретиться с Эми и выслушать ее дополнения к этой истории. Что послужило мотивом ее действий? Как ей удалось найти творческий подход, чтобы привлечь внимание Джима к сложившейся ситуации? Что она испытывала в те годы, которые этому событию предшествовали? Позднее я расскажу вам эту историю в ее изложении, но сначала давайте посмотрим, что заставляет мужчин становиться трудоголиками.

ПОТРЕБНОСТИ ТРУДОГОЛИКОВ

НАШИ ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

- Любовь
- Свобода
- Значимость
- Отдых
- Мир с Богом

Какие внутренние потребности движут людьми, которых мы называем трудоголиками? Давайте посмотрим на этот список.

Многие трудоголики страдают остро выраженной формой комплекса неполноценности. Семена этого комплекса появляются преимущественно в детстве. Слова, которые эти люди слышали от родителей, звучали примерно так: «Ты не такой хороший, как твой брат. Ты не такой умный, как твоя сестра. У тебя это никогда не получится». Будучи ребенком, сын хранит в памяти эти слова; когда же он становится взрослым, они заставляют его прилагать все усилия к труду, формируя сознание трудоголика. Труд ста-

новится средством преодоления этого комплекса. Трудясь усердно и хорошо, он тем самым доказывает самому себе и другим, что он не неудачник. Человек, который трудится изо всех сил, поскольку чувствует в себе комплекс неполноценности, должен достичь более высокого уровня по сравнению со всеми остальными. Иногда это означает, что для достижения более высокой цели он должен больше времени проводить вне дома.

Комплекс неполноценности часто приводит трудоголика к тому, что он начинает стремиться к совершенствованию. Выполнив какую-то задачу, он редко бывает удовлетворен. «Не думаю, что мое начальство будет этим довольным», — рассуждает он в таких случаях. И он проводит еще час, совершенствуя то, чего уже добился. Такое стремление к совершенству является еще одной причиной, по которой трудоголик редко занимается проблемами собственной семьи и своего дома. Он не берется за какой-либо проект, если не уверен, что сможет сделать его так, как это необходимо. Лучше вообще не браться за дело, чем оказаться в нем неудачником.

Многие трудоголики чувствуют себя никем не любимыми. Вместо слов «я люблю тебя» они слышали от родителей: «я люблю тебя, когда... я люблю тебя, когда ты убираешь свою постель, моешь посуду, содержишь в порядке свою комнату, стрижешь траву во дворе и получаешь пятерки». Такая условная любовь способствует тому, что в зрелом возрасте ребенок становится трудоголиком.

Да, главным мотивом действий трудоголиков является их потребность

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если ваш супруг — трудоголик, как вы думаете, какие потребности он удовлетворяет, работая так много?

в любви. И в то время как от своих работодателей они получают многочисленные поощрения, что дает им чувство благополучия, они редко ощущают любовь со стороны родных им людей, в частности супругов и детей. И если трудоголик не избавляется от своей одержимости работой, как это удалось Джиму, он может прожить всю жизнь с неудовлетворенной потребностью в любви.

Еще одна потребность, определяющая мотивы трудоголиков, — это потребность в достижениях. Трудоголик часто ищет значимости в жизни. В свое время он окончательно поверил: самый быстрый путь к достижению высокой цели состоит в том, чтобы с большим желанием выполнять свою работу, перенимать успешный опыт в финансовых делах, владеть собственным красивым домом с дорогой мебелью. Он ищет значимость не там, где нужно, но еще этого не осознает.

ТРУДИТЬСЯ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ КОНФРОНТАЦИИ

Некоторые трудоголики пытаются скрываться от своих супругов. Прикрываясь бизнесом, они избегают столкновений с собственными чувствами и чувствами родных. Некоторым людям легче работать, чем общаться со своими женами или мужьями на эмоциональном уровне. Кто-то сказал: «Мужчины любят конкуренцию, но терпеть не могут конфронтации». Такие мужчины смотрят на конфронтацию с женами как на заведомо проигрышное дело.

Муж не хочет, чтобы его жена терпела поражение в такой конфронтации, потому что она после этого будет относиться к нему с еще большей резкостью и неприязнью. Он сам также не хочет терпеть в конфронтации поражение, потому что это лиш-

ний раз доказывает правоту слов его родителей о том, что из него ничего путного не выйдет. Поэтому он и старается как можно дольше задержаться на своем рабочем месте, чтобы не встречаться дома с женой, которая напомним ему, какой он никудышный муж и отец. Трудоголику достаточно представить себе встречу с недовольной женой, чтобы потом трудиться весь день и приехать домой только тогда, когда она уже спит. Если он считает себя ни на что не годным человеком, ему меньше всего хочется, чтобы эту мысль подтвердила и его жена. Если же своей упорной работой он способен убедить себя, что еще чего-то стоит в этой жизни, то он тем более не испытывает ни малейшего желания услышать из уст жены опровержение данной истины и повторение того, что когда-то говорили его родители. Если же критика со стороны жены принимает длительный и постоянный характер, он способен прийти к выводу, что никогда и ничем не сможет доставить ей радость; в результате все силы он вкладывает в работу, где уже знает, как добиться успеха и признания со стороны окружающих.

Конечно, работающие жены тоже могут стать трудоголиками. Часто они задерживаются допоздна на работе либо в своем офисе, чтобы избежать конфронтации с мужьями. Некоторые женщины становятся трудоголиками, чтобы избежать возмущения со стороны мужей, предпочитая засиживаться на работе, лишь бы только не встречаться с ними.

Когда дело доходит до работы как средства избежать недовольства супругов, убежищем может

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если ваш супруг — трудоголик, может ли он или она работать, чтобы избежать осуждения?

служить даже религиозное служение. К такого рода трудоголикам относятся и некоторые священнослужители. Они становятся одержимыми в служении Богу. Восприятие Бога как священной Личности, Которая требует от них совершенства или, по крайней мере, того, чтобы добрых дел у них оказалось гораздо больше, чем плохих, побуждает их усердно трудиться, радуя Бога. Как это ни смешно звучит, но такой взгляд явно противоречит истинному христианскому учению; тем не менее многие служители и прихожане читают Библию через призму недовольства своих родителей и стремления к совершенству. Поэтому они и вкладывают все свои силы в служение Богу.

Жена одного служителя сказала мне: «Мой муж выступает с проповедями против прелюбодеяния, но на самом деле он сам прелюбодействует. Нет, я не хочу сказать, что он состоит в интимных отношениях с женщинами; я имею в виду, что его фактической любовницей стала церковь. Я превратилась в его домработницу, а дети оказались сиротами. Все хвалят его за то, какой он прекрасный пастор. Он «всегда открыт». Простите меня, но я не разделяю мнения прихожан. Я не думаю, что он радует Бога, если практически не уделяет никакого внимания семье и служит только другим людям».

Я выслушал жену пастора и помог ей придумать, какое действие могло бы привлечь его внимание и оставить след в жизни. В результате этот служитель присоединился еще к 50 000 мужчин, собравшимся на футбольном стадионе на конференцию, организованную движением «Верные обетования». Данное движение объединяет мужчин всей страны и пропагандирует важность выполнения мужьями своих обязанностей перед семьями. Этот пастор слушал выступление чернокожего амери-

канского футболиста о том, как важна роль мужей в негритянских семьях. И в этот момент его, словно молния, поразила мысль, каким плохим мужем оказался он сам. Он услышал голос Бога. Затем, когда выступавший предложил каждому присутствующему, повернувшись к соседу, «исповедаться друг перед другом», муж этой женщины повернулся к сидевшему рядом с ним пастору и признался, что был плохим мужем для своей жены и плохим отцом для своих детей. Это было началом радикальных перемен в его служении — и в его семейной жизни.

ЖАЛОБЫ ЭМИ

Конечно, трудоголик — это очень ответственный человек; именно это качество и может оказаться в нем привлекательным для других людей. Например, Эми так рассказывала о ранних отношениях с Джимом, еще до того, как у них возникли трудности в семье.

«Когда мы поженились, Джиму было двадцать четыре года, — говорила она, — а мне двадцать три. Мне было так хорошо с ним! Это был мой идеал трудолюбивого мужчины. После окончания учебы он многого добился, и я не сомневалась, что наша совместная жизнь будет просто прекрасна. Когда Джим еще ухаживал за мной, он делал все, о чем я только мечтала, — был добр, обходителен, предусмотрителен, внимателен, всегда хорошо выглядел. Я знала, что он будет прекрасным мужем.

Первые два года нашего брака были удивительными. Мы купили дом, приобретали обстановку, — одним словом, обживались. Но потом Джим пошел на повышение. И с этого времени, казалось, все стало по-другому. У нас появилось больше денег, но видется мы стали реже».

«Мне не нравилось, как муж организует свое время, и я сказала Джиму, что работа становилась для него важнее меня. Он уверял, что вечно так продолжаться не будет, надо только потерпеть года два-три, и потом большую часть времени он будет уделять мне. Я соглашалась с ним и готова была терпеть, если все это только временно.

Примерно через год у нас родился ребенок, и моя жизнь была поглощена заботой о нем. Первый год мне очень помогали моя мама и мама Джима. Думаю, что их помощь во многом способствовала моей стабильности. Они часто сидели с ребенком, давая мне возможность отдохнуть, расслабиться. Несколько раз я даже встречалась с Джимом во время обеда. Это были особые минуты. Но потом родители Джима переехали в другой город, а моя мама заболела. Я так нуждалась в Джиме, но он все свои силы и время расходовал не на меня! Прошло три года, но дела становились только хуже.

Когда я снова поговорила с Джимом об этом, он сказал, что я просто не понимаю, как он трудится на общее благо. «Ты должна быть благодарна мне за все, что я делаю для тебя и для нашего ребенка», — говорил он».

«Я, конечно, была благодарна, но не ощущала, что мы живем нормальной жизнью, — сказала мне Эми. — Я чувствовала, что Джим буквально одержим своей работой, а я в списке его приоритетов занимаю явно не первое место».

В течение нескольких последующих лет Эми была то агрессивной, то пассивной в своем общении с Джимом. «Временами я читала ему гневные лекции, обвиняла в том, что он меня не любит, однажды даже обвинила его в измене. Я говорила ему, что когда-нибудь он проклянет тот день, когда устроился на эту работу. Я выражала недовольство

его работой, критиковала его начальство, говорила ему о своем отношении к администрации компании, которая требует от своих сотрудников столько времени проводить на работе. Затем наступал долгий период времени, когда я вообще ничего не говорила, а только страдала и всем своим поведением показывала, как я несчастна с Джимом. В такие периоды мы меньше ссорились, но моя боль становилась только сильнее. Во мне росло ощущение безнадежности. Я уже начинала верить в то, что Джиму все безразлично».

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ ЭМИ И ДЖИМА

Все стало меняться после того, как Эми прочитала книгу о внутренних мотивах поведения людей и стала понимать, как она сказала, что такое поведение Джима было связано не с нею, а с ним самим. «Я вспомнила все, что он мне рассказывал еще до свадьбы, как отец критиковал его неудачи в учебе и в физическом развитии. Помню, однажды он мне рассказывал о том, что мыл машину отца, а тот вышел и указал ему на грязное пятно, которое Джим упустил из внимания.

Отец редко хвалил его и почти всегда критиковал. Нет никаких сомнений: Джим с самого раннего детства усвоил, что в жизни он неудачник и отец им недоволен. Тогда я впервые поняла, что главный мотив такой излишней работоспособности Джима состоял в стремлении доказать своему отцу, что он чего-то в этой жизни стоит. Он стремился утвердить в себе чувство собственного достоинства, и я поняла, что в этом вполне преуспел. Достижения мужа на работе придавали ему осознание того, что в нем нуждаются другие люди, и я знаю, что Джим очень гордился своими успехами.

Но, конечно, оставалась проблема, которая заключалась в том, что я чувствовала себя одинокой».

Эми также поняла, что ее критические высказывания были сродни критике отца Джима, и этим она только отталкивает мужа от себя. Поэтому она решила больше его не критиковать и чаще высказывать положительные комментарии к его работе.

«Я стала говорить ему все хорошее, что слышала от других людей о его компании. Говорила примерно так: “Твой начальник, наверное, гордится тобой. Своими идеями ты принес компании тысячи долларов”. Стала выражать ему признательность за то, как он заботится обо мне и о детях. Стала высказывать ему слова поддержки, в которых, я знаю, он нуждался.

В течение примерно двух месяцев атмосфера в семье стала улучшаться. Мы перестали пререкаться, а Джим, кажется, с удовольствием несколько раз поужинал со мной в ресторане. Но его отношение к работе от этого не изменилось. Я чувствовала, что переменила свое отношение, перестала предпринимать какие-либо негативные шаги, стала оказывать ему поддержку. Но это, кажется, не заставило Джима пойти на какие-то перемены».

Что же побудило Эми отправиться в центр для пенсионеров? Одна ее знакомая посоветовала прибегнуть к приему «жесткой любви», сказав, что иногда мы вынуждены быть твердыми и даже жесткими, и если нам кто-то действительно небезразличен, то приходится иногда действовать с ними по-доброму, но жестко. «Я долго думала об этом и поняла, что Джим хороший человек, но, если его не шокировать, он от своей одержимости работой не избавится.

И я стала размышлять, каким способом донести до него, что я очень несчастна в наших отношениях

и не хочу, чтобы они были такими и дальше. Я знала, что последние два месяца своим поведением говорила ему о нежной любви. И вот теперь настало время для жесткой.

Слова, которые я сказала ему в доме престарелых, я репетировала много раз. Я выразила в них все свои чувства, говорила их искренне и в то же время жестко. Слава Богу, Джим прислушался».

Позднее Джим согласился пойти вместе с Эми на консультацию по семейным проблемам. И консультант помог ему принять решение найти другую работу, которая не требовала бы столько времени и дала бы ему возможность вести более уравновешенную жизнь. Эми называет все эти перемены, сделанные Джимом, «достаточно радикальными», но очень полезными для их семьи.

Многозначительно посмотрев на меня, Эми добавила: «Откровенно говоря, я очень хочу жить с Джимом до глубокой старости и в доме престарелых. Но я очень рада, что теперь мы можем начать жить, не дожидаясь этого момента».

Джим сказал: «Не знаю, сможем ли мы жить в том доме престарелых. Но это не важно. Где бы мы ни были, мы всегда будем счастливы вместе».

На мой взгляд, Эми поступила правильно, когда, прежде чем применить метод жесткой любви, она выразила Джиму свою любовь в мягкой и нежной форме. Если бы Эми не осознала внутреннюю потребность Джима в значимости и чувстве собственного достоинства, не поняла, какую роль сыграл отец Джима в том, что тот стал трудоголиком, и не прекратила критиковать его работу, Джим мог бы и не откликнуться на все, что она сделала в доме престарелых ради спасения семьи. Я убежден, что методу жесткой любви всегда должна предшествовать нежная любовь.

Помните, что любовь требует внимания к интересам другого человека. Сначала необходимо попытаться понять поведение собственных супругов, внутренние мотивы, которые заставляют их вести себя так, а не иначе, а потом спросить себя, способствовала ли ваша реакция на это негативное поведение улучшению ситуации или же, наоборот, ее дальнейшему ухудшению. В большинстве случаев первый шаг в попытке изменить ситуацию к лучшему состоит в том, чтобы изменить свое собственное поведение, а для этого необходимо лучше понять поведение партнеров.

Помните также, что реальная жизнь призывает вас к ответственному поведению по отношению к вашему супругу. Если ваш супруг трудоголик, будьте честны с собой, когда анализируете свое отношение к его или ее поведению. Но пусть ваше негативное отношение не ведет к негативным дей-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы можете применить нежную любовь в своем браке? А как насчет жесткой любви?

виям. Последуйте примеру Эми и старайтесь вызвать позитивные изменения, признав свое несовершенство и понимая, что вы не можете изменить своего супруга, но определенно можете повлиять на него.

Когда мы начинаем по-другому мыслить и избавляемся от негативной реакции, мы тем самым становимся свободными для нового подхода. Мы открываем путь для любви, которая начинает свое могущественное воздействие.

ДЕСПОТИЧНЫЙ СУПРУГ

Супруг, который стремится все контролировать, также является причиной многих проблем в семейной жизни.

Моя бывшая одноклассница Джоди пришла спустя тридцать с лишним лет после окончания школы на один из семинаров по вопросам семейной жизни, которые я проводил недалеко от Сент-Луиса. Она рассказала мне о страданиях, связанных с двадцатисемилетним браком с Роджером, трудолюбивым человеком, который преуспел в своей работе, но не смог создать счастливый семейный союз. Джоди мечтала о равноправном браке, в котором они с Роджером могли бы делиться своими мыслями, чувствами, желаниями, вместе работать над всеми семейными вопросами. Но в действительности Роджер оказался самым настоящим дес-

потом. Он совершенно не понимал, что значит трудиться вместе. Его отец был таким же деспотом, и вот теперь сын следовал по его стопам.

Джоди объясняла: «Он полностью контролирует финансы, как будто охраняет Форт Нокс. Мне приходится просить у него даже мелочь. Всякий раз, когда я прихожу домой, он хочет знать, где я была, что делала... По всем вопросам окончательное решение всегда остается только за ним. Общественной жизни у нас практически нет, потому что он не хочет иметь ни с кем никаких дел. Детям он сказал, что, если они не пойдут учиться в тот университет, который он сам для них определит, они от него не получают на обучение ни цента. Гэри, я чувствую себя как птица в клетке. Скорее, наверное, как хомяк в клетке, потому что крыльев у меня уже давно нет».

В ходе дальнейшей беседы я выяснил, что последние два или три года Джоди страдает от приступов тревоги. Она так описала эти приступы: «Мне вдруг начинает не хватать воздуха, а грудь будто что-то сдавливает. Такое ощущение, что я задыхаюсь. Это происходит внезапно, и я становлюсь просто беспомощной». Эти приступы тревоги и заставили ее обратиться за помощью к специалистам. Тот, к которому она обратилась, предположил, что эта тревога вызвана непосредственно стрессом, который она испытывает в своей семейной жизни. Джоди не хотелось этого признавать, однако она понимала: консультант прав. Тот эмоциональный стресс, с которым она жила уже много лет, теперь проявлялся в чисто физических симптомах. Консультант посоветовал ей обратиться за помощью к врачу, но она, как и консультант, понимала, что это не решит ее

проблемы в целом. Что-то надо было менять в ее неблагополучной семейной жизни.

СЛЕДУЯ ПРИМЕРУ РОДИТЕЛЕЙ

Кто же эти деспотичные мужчины (а иногда и женщины), которые стремятся полностью контролировать жизнь своих половинок? Во многих случаях они являются самыми уважаемыми людьми в обществе и о своем деспотизме даже не подозревают. Они просто живут той жизнью, которая им кажется нормальной. Они следуют либо какому-то образцу, который наблюдали в детстве, либо определенному сценарию, который сами для себя установили. Давайте рассмотрим каждый из этих вариантов.

Роджер, муж Джоди, оказался в первой категории. Его отец был для сына примером. Он зарабатывал деньги и содержал дом. Жена могла решать по своему усмотрению только два вопроса: как одеть детей и чем накормить семью. Но даже в этих вопросах он иногда критиковал ее. Все другие решения отец Роджера принимал сам. Он гордился своими успехами в жизни и тем, как хорошо управляет семьей. Его детей в обществе уважали, а жену все считали прекрасной женщиной. Вся семья принимала активное участие в жизни поместной церкви, а отец Роджера свое деспотичное поведение оправдывал учением Библии о том, что «муж является главой жены». В отце явно проступала самоуверенность, и все его знали как человека, который многое сделал и многого добился.

Мать Роджера поначалу выражала недовольство таким поведением мужа, но это было еще до рождения Роджера. После того как начали рождаться дети, она полностью посвятила себя их воспитанию и стала все принимать как должное. Она радо-

валась тому, что муж хорошо содержит семью, и не подвергала сомнениям правильность его решений. Если она в чем-то была с ним не согласна, то свои мысли держала при себе, и со временем ее болезненные эмоции оседали. У нее не было близких эмоциональных отношений с отцом Роджера, но она полагала, что ее брак в целом не отличается от всего, что знали другие женщины.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Есть ли у вашего супруга деспотические привычки, которые он унаследовал у своих родителей?

Роджер просто последовал этому примеру, когда стал взрослым. Он был трудолюбивым, прекрасно содержал семью, поэтому не понимал, чем Джоди недовольна. Почему она не хочет играть свою роль в семье, как делает он?

Если бы вам пришлось беседовать с Роджером, он бы никогда не признался вам, что его поведение характерно для деспота. Он просто делает то, что на его месте сделал бы любой настоящий мужчина. Он никак не мог бы понять, почему Джоди испытывает какие угодно чувства, только не благодарность. Почему она не благодарна? Да лучше мужа ей и не сыскать! К сожалению, Роджер никогда не пытался мыслить иначе. Спустя два года после нашей встречи я получил сообщение от Джоди, что они с Роджером развелись, и теперь она вышла замуж за «прекрасного» мужчину.

ДОМИНИРУЮЩАЯ ЛИЧНОСТЬ

Существует еще одна разновидность людей, которые никогда не признаются в своем деспотичном характере. Это люди, которые, как утверждают психологи, обладают доминирующими или кон-

тролирующими личностными качествами. Такой человек не следует примеру своих родителей; он действует по тому сценарию, который диктует ему собственный характер.

Такие люди часто становятся лидерами в обществе, на работе, в церкви. Они берут инициативу в свои руки, решают проблемы, принимают решения и добиваются желаемого. Они всегда в центре внимания. Как правило, у них хорошо развито чувство уверенности в своих силах, и они не сомневаются в том, что им все по плечу. Они результативны. Однако доминирующие личности мало значения придают эмоциям — как своим собственным, так и эмоциям других людей. Их принцип примерно таков: «Кому нужно знать, как ты себя чувствуешь? Делом надо заниматься».

Доминирующие личности направлены на цель, а не на отношения. Они добиваются своего, но при этом способны обидеть многих людей. Для них это не более чем издержки процесса достижения цели. Доминирующая личность всегда готова к спору и способна убедить своего оппонента, что тот не прав. Если же переубедить оппонента не удастся, в ход идут угрозы или запугивание — лишь бы достичь цели.

Такие люди часто бывают жесткими. Их принцип предельно прост: «Существует только одно дело — выполнить задачу. Существует только один способ этого добиться — мой способ, и существует только одно время, когда это нужно сделать, — прямо сей-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если ваш супруг контролирует вас, как вы думаете, каков источник его поведения?

час». Они часто руководствуются чувством долга, обязательствами. Как только перед ними поставлена задача, они уже не хотят отвечать на вопрос: «А почему я?» И как только перед ними появляется план действий, они не хотят подумать над вопросом: «А является ли этот план наилучшим?» У них есть только один девиз: «Сделать дело, и сделать настолько эффективно, насколько это возможно». Такие люди наибольших результатов добиваются в деловой и общественной жизни.

Когда такой человек вступает в брак, он проявляет все эти качества и в семейной жизни. Заключение брака для него является очередной задачей. Перед вступлением в брак этот человек делает все, чтобы достичь данной цели; после свадьбы он видит, что эта цель достигнута. Теперь настало время для достижения следующей цели. В зависимости от этого меняется, и порой самым кардинальным образом, поведение такого человека. Многие жены свидетельствуют, что после того, как прошел день бракосочетания, человека, которого они видели до свадьбы, больше не существует.

В семейной жизни доминирующая личность принимает решения быстро, часто вообще не советуясь с супругом или супругой. «Зачем его вовлекать в это? Я это могу решить одна. Пусть он в это время занимается чем-то другим» — вот принцип, которым такой человек руководствуется в эти моменты. Если же супруга недовольна тем, что доминирующий муж не считается с ней при принятии решений, он удивляется такой постановке вопроса: «Но я могу и сам справиться. Тебе-то зачем тратить время на разговоры об этом?» В сознании доминирующего человека он не деспот, а просто более результативный человек.

ФИЛИПП, ОПЫТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ

Филипп был доминирующей личностью. В самом начале жизни он решил, что уйдет на пенсию в пятьдесят лет. Будучи инженером на хорошем месте, в транспортной компании, он радовался успехам на работе и эффективно применял свои умения в управлении домашними финансами. Себе и жене он определил строгий бюджет. В его понимании, он выделял достаточно средств на еду, одежду, содержание дома и т.д. Каждый месяц он откладывал средства на отдых и даже на «карманные расходы» себе и жене. Он оплачивал все текущие счета, и бюджет получался действительно продуманным.

Проблема состояла в том, что Салли не была согласна с таким бюджетом. Филипп видел в возражениях жены угрозу своему лидерству и сомнения в его квалифицированности. Он хотел объяснить жене свой принцип распределения финансов, но когда та по-прежнему осталась при своем мнении, он рассердился и больше не стал с ней разговаривать об этом. Он знал, что его план эффективен; почему она так упорствует? В конце концов Салли тоже перестала возвращаться к острой теме, и он воспринял ее молчание как согласие. После этого он стал планировать бюджет и других сторон жизни.

Он стал думать о домашнем хозяйстве, стараясь использовать все наиболее рационально. На все краны — в душе, умывальнике — он поставил экономные наконечники. Он расширил окна, чтобы меньше приходилось тратить денег на свет. В дымоходе он установил хорошие фильтры, а позднее поставил дровяную печь, что, по его мнению, могло сэкономить огромные деньги, которые приходилось тратить на отопление. В этот момент Салли снова «взорвалась». Однако в конечном счете его

аргументы и логичные доводы заставили ее успокоиться, и он перешел к выполнению следующей задачи.

Как только домашнее хозяйство было организовано наилучшим образом, Филипп стал думать о самых выгодных вкладах — надежных, но в то же время суливших большие прибыли. Салли снова не согласилась с ним, но на этот раз уже понимая, что никаких шансов переубедить Филиппа у нее нет. Она высказала ему то, что думала по этому поводу, но настаивать на своем не стала.

Итак, Филипп охватил три важных области жизни: хорошую и высокооплачиваемую работу, эффективное управление домашним хозяйством и выгодные вклады. Он успешно продвигался к своей цели — уйти на пенсию в пятьдесят лет. При этом он никогда не признавал, что является деспотом; он просто делает то, что для него является самым естественным.

Казалось бы, раз и навсегда устоявшийся мир Филиппа в одно мгновение пошатнулся, когда однажды вечером он пришел домой и увидел, что в доме нет одежды Салли и части мебели, а на кухонном столе лежит письмо:

*Дорогой Филипп,
я хотела бы сказать, что люблю тебя, но теперь просто не знаю, какие испытываю к тебе чувства. Мы женаты уже двадцать один год, и в начале у нас все было хорошо. Но время шло, и я чувствовала, каким ты становился диктатором. В последние годы я поняла, что перестала быть частью твоей жизни. Ты никогда со мной ни о чем не советуешься, а если я что-то предлагаю, всегда говоришь, что я не права. Ты настолько рационально ведешь домашнее хозяйство и сэкономил столько денег, что я с трудом могу смыть мыло со спины в*

душе, потому что вода еле капает. От дровяной печи меня постоянно бьет кашель. Я решила, что ты и дальше можешь сколько угодно обустройства здесь домашнее хозяйство, я же переехала в квартиру, где достаточно воды и свежего воздуха.

Я знаю, ты считаешь себя заботливым семьянином и надежным мужем. Наверное, ты не понимаешь, почему я так поступаю, — чтобы показать тебе, что все эти годы ты меня просто не слушал. Я умоляла тебя считаться со мной, видеть во мне личность, прислушиваться к моим предложениям, но, очевидно, единственными идеями, которые в нашей семье заслуживают внимания и уважения, являются твои. Мои чувства и мысли тебе не нужны. Долгое время я думала, что, быть может, ты прав, — вероятно, у меня не может быть хороших мыслей и добрых чувств. Теперь я знаю, что это не так. Каждый человек имеет право думать и чувствовать, и если люди состоят в браке, они вправе выражать свои мысли и чувства супругам и требовать уважительного отношения к ним. Я же с твоей стороны не чувствую никакого уважения. Много лет ты относился ко мне как к ребенку. Я устала быть им; я хочу быть взрослым человеком. Но знаю, что с тобой я никогда не буду взрослой. Поэтому я ухожу.

Не жди, что я вернусь. Я думала об этом очень долго. Я знаю, что другим ты никогда не станешь. Наверное, ты и не можешь стать другим. Я знаю, что остаток своей жизни провести с тобой не смогу. Надеюсь, что ты сможешь уйти на пенсию в пятьдесят лет и встретить в своей жизни человека, которому понравится твой деспотизм. Но в любом случае это буду не я.

Салли

В тот вечер Филипп перечитал это письмо десять раз. Он ничего не понимал. Он не мог поверить в то, что читал. «О чем она пишет — о каком “деспо-

тизме"? — думал он. — Я ведь все это делал ради нас». И действительно, он мечтал о том, какая прекрасная у них будет жизнь, после того как он уйдет на пенсию. Он думал, что и сейчас у них все идет прекрасно. «Почему она критикует мои старания рационально устроить наш быт? О чем она говорит — я отношусь к ней как к ребенку? Что она имеет в виду — я ее не слушал? Я слушал ее, но не делал того, чего она хотела, если знал, что это не самый лучший вариант».

Филипп решил, что в этот вечер нет никакой нужды искать Салли. Он знал, что и ему, и ей нужно время, чтобы подумать о ее поступке. И он решил, что сейчас ему лучше всего как следует выспаться, а завтра продумать стратегию дальнейших действий. Неудивительно, что в ту ночь он действительно спал вполне хорошо. Филипп не сомневался, что выработает оптимальный план, и, если ему удастся поговорить с Салли, он сможет убедить ее в том, что она не права и ей нужно вернуться домой.

Весь следующий день он провел в попытках определиться с тем, как он разыщет Салли и о чем будет с ней говорить.

Во время обеда он предпринял первый шаг в осуществлении своей стратегии. Он позвонил лучшей подруге Салли, не сомневаясь, что она знает, где Салли находится. Но подруга не захотела с ним разговаривать, поэтому Филипп быстро переключился на второй план. Он сказал подруге Салли, как ему тяжело; он просто не может поверить в то, что сделала Салли. Он подчеркнул, как ему важно сейчас поговорить с женой, и попросил подругу передать Салли, чтобы она ему позвонила. Подруга согласилась, и Филипп почувствовал, что его первый шаг в целом оказался успешным.

Однако, когда Салли в тот вечер не позвонила, его стало одолевать беспокойство. Чтобы не поддаваться панике, он решил не звонить подруге, а посмотреть по телевизору футбол. Филипп посчитал, что, если она сегодня вечером не позвонит, он завтра свяжется с другой ее подругой. Его старания найти Салли продолжались неделю, но это ему так и не удалось.

На следующей неделе он получил официальные бумаги о разводе из местного суда. Он снова уселся за кухонный стол и стал их внимательно читать. Все они были присланы от имени Салли, но носили уже официальный характер, в них не было ничего личного и эмоционального. И опять его реакция была такой же, как и прежде: *«Это невероятно. Я не могу поверить в то, что она идет на это, — вслух произносил он, после чего сказал себе: — Неужели она не понимает, что делает? Все, ради чего я столько лет трудился, пойдет прахом. Она все бросает сейчас, когда цель так близка! Как она могла так поступить? Не иначе как у нее кто-то появился»*. Такая мысль раньше ему в голову не приходила, но чем больше он обо всем размышлял, тем больше убеждался, что это единственное логическое объяснение ее поведения. Он снова позвонил лучшей подруге Салли, рассказал о бумагах, которые получил, и открыто спросил:

— Есть ли у Салли кто-нибудь? Просто я не знаю другой причины, по которой она так себя ведет.

— Филипп, могу тебе сказать со всей ответственностью: у Салли никого нет, — ответила подруга Салли. — Думаю, если ты повнимательнее прочитаешь ее письмо, то поймешь, почему она так поступила. Наверное, она в течение многих лет испытывала такой диктат, что это стало для нее невыносимым. Я не могу сказать, правильно ли она

поступила, но знаю точно, какие она испытывает чувства.

— Не понимаю, — продолжал Филипп. — Все, что я делал, было для ее же блага.

Подруга ответила:

— Я думаю, что для нее самой это благом вовсе не было, Филипп.

— На следующий день Филипп решил обратиться к юристу. *«Если она так хочет, мне придется защищать свои интересы. Иначе она отнимет у меня все, что есть».*

И начался поединок двух адвокатов. Главным мотивом Филиппа было стремление достичь своей цели — пенсии. Он не уйдет на пенсию в пятьдесят лет, но, когда все будет кончено, он сможет стать пенсионером в пятьдесят пять. Весь следующий месяц Филипп был занят работой, поддерживал в доме порядок и ходил на церковные служения. Он хотел, чтобы все знали: эти семейные проблемы начались не по его вине и он сам не может понять, что произошло с Салли.

Прошло полтора месяца после ухода Салли, а Филипп так ее и не видел, и не получал от нее никаких известий. Но вот однажды вечером он встретился с ней самым неожиданным образом — на местном рынке. Они увидели друг друга одновременно. Филипп медленно направился к ней, и когда уже подошел достаточно близко, сказал: «Привет». Салли тоже ответила: «Привет». Они молча смотрели друг на друга какое-то время, которое обоим показалось вечностью, после чего Филипп сказал: «Салли, я ничего не понимаю. Я не представляю, почему ты все это затеяла, но знаю одно — я по-прежнему люблю тебя. Может быть, встретимся и поговорим?» К его удивлению, Салли согласилась.

В пятницу вечером они встретились за ужином. За столом они рассказали друг другу о своих успехах на работе. После ужина Филипп прочел Салли лекцию, как нелогично так себя вести, сказал, что они могут лишиться всего, ради чего он столько лет трудился. И потом, это тяжело отразится на их детях (которые были уже взрослыми). Он напомнил ей, что так вести себя вообще не по-христиански, и выразил обеспокоенность ее верой в Бога.

Когда он закончил свою лекцию, Салли не ответила ни на один из его аргументов. Вместо этого она сказала ему все, что хотела сказать уже много лет. Она излила ему всю боль, которую чувствовала, живя под его диктатом. В итоге ее жизнь рассыпалась на куски от его бесконечного деспотизма. Она привела ему многочисленные примеры, и к ней вернулась вся боль этих лет, все разочарование от их совместной жизни. Когда она закончила, Филипп долго молчал, после чего покачал головой и сказал медленно и мягко:

— Я никогда не предполагал, что у тебя были такие чувства.

Салли ответила:

— Я говорила тебе много раз, Филипп. Я говорила тебе *много* раз.

— Наверное, я просто не слышал тебя.

На этот раз Салли сказала:

— Мне нужно идти.

Когда они стояли на тротуаре перед рестораном, Филипп спросил:

— Салли, а нельзя ли нам все начать сначала? Я смогу измениться. Может быть, ты вернешься домой, и мы все начнем сначала?

— Я столько лет надеялась, что ты изменишься, но все становилось только хуже, а не лучше! Я не могу жить с тобой. Тебе непросто будет изменить-

ся. Если бы это было возможно, ты бы уже давно изменился.

Я столько лет надеялась, что ты изменишься, но все становилось только хуже, а не лучше! Я не могу жить с тобой.

Филипп не стал ни на чем настаивать, но сказал, что благодарен ей за согласие повидаться с ним, и ему было приятно поговорить с ней. Затем они сели каждый в свою машину и разъехались в разные стороны.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ ФИЛИППА И САЛЛИ

После этой встречи Салли и Филипп в течение нескольких месяцев время от времени встречались, и каждый раз Филипп умолял ее вернуться. Салли стояла на своем, говоря, что надежды на это нет. Наконец однажды вечером она сказала:

— Филипп, если ты действительно намерен измениться, могу предложить тебе обратиться к консультанту, который знает, как работать с доминирующими личностями, так как даже после всех наших разговоров я не уверена, что ты понимаешь, о чем я говорю. Я не обещаю тебе обязательно вернуться, если ты обратишься к этому консультанту; но уж точно никогда не вернусь, если ты к нему не обратишься.

Спустя две недели Филипп договорился о встрече с консультантом и начал длительный процесс работы над собой. Раньше он никогда не читал книг о психологии и семейных отношениях. Но через несколько недель он стал понимать в себе много такого, о чем раньше даже не догадывался; стал осознавать, почему Салли испытывала с его стороны такой диктат. И в один прекрасный день он не только попросил у сво-

ей жены прощения, но и поделился мыслями о самом себе, признался, что теперь понял, почему она решилась в свое время на такой шаг. Он осознал, насколько деспотично себя вел. Филипп сказал, что никогда не будет настаивать на ее возвращении, но предложил ей обратиться к консультанту по семейным вопросам, чтобы решить потом, есть ли у них реальная возможность восстановить семью.

После двух недель размышлений, молитв и разговоров со своим консультантом Салли согласилась на встречу с консультантом по семейным вопросам. Спустя еще семь месяцев они с Филиппом пообещали приложить все силы для создания новой жизни, и Салли вернулась домой. У нее уже не было ощущения, что она капитулирует перед мужем, как и чувства, что одержала над ним победу. В ней была глубокая уверенность, что вместе они не только поняли свои семейные проблемы, но и нашли пути их решения. Оба стали намного более зрелыми, и теперь Салли не сомневалась, что их дальнейшая семейная жизнь будет совсем другой.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Какие основные потребности были у Салли, которые Филипп, как доминирующая личность, не удовлетворял?

Все это произошло десять лет назад, и теперь Филипп и Салли согласны, что эти десять лет были самыми счастливыми в их жизни. Никто из них уже не ждет пенсии, и теперь каждый день своей жизни они стараются прожить во взаимной любви, поддерживая друг друга.

Лишился ли Филипп своих качеств доминирующей личности? Вовсе нет, но теперь он осознает их, как понимает и то, что должен контролировать

свое естественное желание доминировать. Теперь он более восприимчив к тому, как его действия отзываются на других людях, и в первую очередь на Салли. В нем уже нет желания ее контролировать. Салли теперь может свободно делиться с ним своими чувствами и мыслями, и если какие-то слова или дела Филиппа напоминают ей о его диктате, она может прямо высказаться об этом, не боясь его ответа, потому что уверена в том, как он отреагирует: «Скажи мне свое мнение. Мне хочется знать, что ты об этом думаешь, что чувствуешь». Они открывают для себя, какими полноценными могут стать отношения, когда два человека учатся уважать друг друга, понимая свои различия, выражать искреннее уважение к мыслям и чувствам других людей, стремиться трудиться вместе ради общего семейного блага.

Позвольте мне отметить два важных наблюдения, касающихся действий Салли.

Прежде чем решиться уйти от Филиппа, она четыре месяца посещала консультации. Она высказывала консультанту всю свою боль, разочарования, неоднозначные чувства, которые испытывала много лет. Она начала укреплять в себе чувства собственного достоинства и значимости, которые Филипп разрушал в ней годами своего деспотичного поведения. И она стала достаточно сильной, чтобы следовать на практике принципам реальной жизни. Она полностью отвечала за свои взгляды и осознавала, что образ мыслей влияет на действия. Она знала, что ей не удастся изменить Филиппа, но повлиять на него она сможет. Все ее старания поговорить с ним окончились неудачей. Она не знала, как он отреагирует на ее уход, но была уверена, что ей необходимо пойти на такой шаг.

Салли понимала, что ее действия не были во власти эмоций. Ее самой сильной эмоцией был страх.

Как это повлияет на детей? Что подумают другие люди? Вынесу ли я финансовые проблемы? Если бы она прислушалась к своим эмоциям, она никогда не решилась бы на такой нелегкий шаг жесткой любви. Она также понимала, что не была идеальной женой, как понимала и следующее: ее недостатки вовсе не говорят о ней как о неудачнице или о том, что она виновата в семейных проблемах. Уход от Филиппа был самым сильным проявлением ее любви к мужу. Она молилась только о том, чтобы результаты этого поступка были самыми положительными. Чтобы предпринять шаги, на которые пошла Салли, большинству супругов, живущих длительное время с доминирующими личностями, понадобятся рекомендации консультанта.

Второе наблюдение состоит в том, что та доминирующая личность, которая много лет удерживала свой контроль над супругом, быстро не меняется. Даже после того как Салли ушла, первые попытки Филиппа состояли в том, чтобы управлять ею и заставить вернуться домой. В тот момент он практически не понимал настоящей проблемы и руководствовался тем, что ему диктовали его личностные особенности: «Если существует проблема, ее надо решать». Салли на такое давление не поддавалась и не дала ему никаких надежд на возвращение. У нее не было никакой уверенности в том, что Филипп поймет саму проблему и решит ее, но она знала, что единственный путь к изменениям в семейных отношениях лежит через радикальное лечение.

РЕАКЦИЯ НА ДЕСПОТИЧНОГО СУПРУГА

Существуют ли не столь радикальные шаги, как уход из семьи, которые тем не менее могут воздействовать на деспотичного супруга и подвигнуть его на позитивные перемены? Да, существуют, и такие

действия всегда нужно использовать в полной мере, до того как перейти к методам жесткой любви, одним из которых воспользовалась Салли.

Но сначала давайте рассмотрим два типичных негативных подхода, к которым люди прибегают в отношениях с деспотичными супругами. Первый негативный подход — это «игра мускулами». Главный принцип его можно выразить фразой: «Посмотрим, чья возьмет». Если ты попытаешься доминировать надо мной, я буду сражаться до победного конца. Такой подход ведет к гневным, жарким противостояниям, в которых супруги стремятся переспорить друг друга. Чем больше спорит с вами деспотичный супруг, тем больше спорите с ним вы. Никто в схватке не побеждает, но противостояние продолжается. Когда спор заканчивается, вы стараетесь в течение нескольких последующих дней к нему не возвращаться. Многие супружеские пары следуют этому принципу годами, однако проблемы в семье не решаются.

Второй негативный подход я называю подчинительно-услужливым. Главный принцип здесь: «Я подчинюсь деспоту, лишь бы избежать конфликта». Девиз такого подхода — «Мир любой ценой». При таком подходе подчиняющаяся сторона в значительной степени уважительно относится к требованиям доминирующей личности. Самое интересное, что и такой подход не приводит к миру в семье. Просто весь конфликт переносится внутрь подчиненного супруга. Чисто внешне такая семья кажется мирной, но на самом деле ничего подобного. Проблемы также остаются нерешенными.

Однако существует здоровый подход, основанный на понимании потребностей доминирующей личности, а также собственных потребностей.

Во-первых, необходимо понять, что доминирующей личностью является человек, в котором слишком сильно развита потребность в свободе. Она вполне естественна для любого человека, но, когда человек думает только о своих собственных потребностях и не беспокоится, как при этом удовлетворяются потребности людей, окружающих его, он становится одержимым диктатором. Всякое позитивное решение проблемы, направленное на то, чтобы повлиять на доминирующую личность, должно быть связано с решением вопроса его или ее свободы, но при этом необходимо дать свободу и супруге или супругу доминирующей личности.

Во-вторых, необходимо понять и иметь в виду потребность доминирующей личности в значимости. Чувство собственного достоинства большинства доминирующих личностей непосредственно связано с их достижениями. Чем чаще они достигают тех целей, которые перед собой ставят, тем лучше и комфортнее они себя чувствуют. Для такого человека неудача в достижении цели равна приговору: «Я неудачник». Таким образом, супруги, которые хотят изменить ситуацию в своих семьях и благотворно повлиять на своих деспотичных супругов, должны помнить об их потребности в свободе и значимости.

Позвольте мне предложить один подход, который уже помог на практике многим семейным парам.

Вы не можете повлиять на деспота своими аргументами. Выдвигать деспоту собственные аргу-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если ваш супруг — деспот, то какие подходы вы пробовали и какими были результаты?

менты — все равно что подливать масла в огонь. Деспот уже нацелен на выполнение поставленной задачи. Ваш аргумент для него — всего лишь еще одно препятствие на пути к достижению цели. Он только лишний раз показывает деспоту, что его способ самый лучший. У вас просто не хватит сил на долгую аргументацию, и вы все равно никак не сможете на него повлиять.

Подход, который мне представляется самым полезным, я называю *воздействие согласием*. Вы соглашаетесь с аргументами деспота, но не позволяете этим аргументам контролировать вас.

Кто-то может возразить: «Согласиться с его или ее аргументами? Это невозможно». Но реальность такова, что вы почти всегда можете согласиться с аргументами своих супругов. Почему? Потому что их аргументы правильны с их точки зрения. Например, все идеи Филиппа, направленные на экономию в доме электроэнергии, были правильны с одной точки зрения, а именно с точки зрения экономии денег. Таким образом, следуя *принципу воздействия согласием*, Салли сказала бы примерно следующее: «Филипп, я признательна тебе за усилия экономить деньги. Думаю, что твоя цель уйти на пенсию в пятьдесят лет достойна уважения. Не сомневаюсь, что пользование экономным душем сэкономит нам немалые деньги; но я не могу тратить по полчаса на то, чтобы смыть под таким душем шампунь с волос. Я не против экономии, и если ты скажешь, сколько денег мы экономим на таком душе, я буду рада эту сумму вычесть из нашего ежемесячного бюджета, используемого на еду. С точки зрения сокращения расходов это прекрасная идея, но с чисто практической — такой душ делает мою жизнь просто невыносимой».

Если Филипп выдвигает ей свои аргументы, она соглашается, но настаивает на том, что, если она стольким жертвует, никакого комфорта в семье быть не может. Если Филипп в течение недели не меняет насадку к душевому крану, она вызывает водопроводчика и устанавливает старую насадку. Скорее всего, Филипп будет ворчать, что она выбрасывает деньги на ветер, но уже не поставит назад экономичную насадку.

Воздействие согласием, при котором вы не позволяете брать власть над вами, несет в себе большой потенциал влияния на деспотичного супруга.

Воздействие согласием, при котором вы не позволяете брать власть над вами, несет в себе большой потенциал влияния на деспотичного супруга. Во-первых, такой подход не бьет по чувству собственного достоинства или потребности в значимости доминирующей личности. Вы при этом не говорите, что его идеи плохи, — а именно это воспринимается как критика и побуждает супруга принять все меры к тому, чтобы доказать: его идеи единственно правильные. Воздействие согласием в конечном счете охлаждает спор, а не подливает масла в огонь. В действительности оно способствует росту самоуважения, потому что при таком подходе вы подтверждаете конечную цель своего супруга и соглашаетесь с его идеями в целом.

Однако при этом очень важно не забывать о второй половине такого подхода: не позволяйте себе оказаться под контролем деспотичного супруга. Когда вы боретесь за собственную свободу принимать решения, вы своими действиями даете понять: свобода — это улица с двусторонним движе-

нием, и все мы в ней нуждаемся. Вы не требуете для себя полной свободы, но не даете таковой сво-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы можете использовать технику «воздействия согласием» в своем браке?

боды и своему деспотичному супругу. Увидев, что вы не намерены полностью ему подчиняться и находиться в полной его власти, он, скорее всего, начнет с уважением относиться к вашей свободе. Такой подход при систематическом и грамотном

его использовании уже заставил многих деспотичных супругов перейти к более сбалансированному взгляду на жизнь.

Еще один подход, который может благотворно повлиять на деспотичного супруга, состоит в том, чтобы *использовать его или ее силу*. Этому принципу всегда следуют в мире спорта и бизнеса хорошие тренеры и работодатели. Мысль заключается в том, чтобы определить сильные стороны игрока или работника и максимально их использовать. Этот принцип эффективен и в браке, в особенности он полезен при воздействии на деспотичного супруга. Поскольку он нацелен на осуществление задач, то активно реагирует на призыв достичь очередной цели. Именно поэтому деспотичный супруг всегда с радостью откликнется на просьбу о помощи. «Я заметила, что ты прекрасно умеешь выработать стратегию для достижения своих целей. Не мог бы ты мне помочь осуществить один план? Моя подруга попросила подсказать ей, как им с мужем сделать свою семейную жизнь богаче, интереснее. У меня есть некоторые соображения, но, может быть, ты тоже подскажешь что-нибудь?»

Вас могут поразить идеи, предложенные деспотичным супругом. Это — чтение и совместное обсуждение книг по вопросам брака, посещение семинаров, посвященных семейным проблемам, регулярные обсуждения своих проблем, вечера только для двоих раз в неделю, подарки друг другу без особого повода, прогулки в уединении, выражение признательности друг другу и т.д. После того как вы составите этот список и передадите своей подруге, некоторые идеи вы могли бы взять себе на вооружение. Поскольку они принадлежат вашему супругу, он, скорее всего, охотно пойдет на их осуществление.

Поскольку деспотичные супруги нацелены на выполнение задачи, они часто читают книги и посещают разного рода семинары, потому что видят в них средство получения полезной информации⁸. Если на них можно повлиять, чтобы направить их природные дарования на улучшение семейной жизни, вы можете оказать на своих супругов самое благотворное влияние. Однако одна из тенденций деспотичного супруга, когда он или она думает об улучшении семейной жизни, состоит в том, чтобы думать о тех переменах, которые считает нужными именно этот супруг или эта супруга. Диктат вы можете почувствовать даже в этих попытках. Когда такое происходит, самое время воспользоваться принципом *воздействия согласием*, о котором мы уже говорили. Вы соглашаетесь с его идеями, но не позволяете относиться к вам как к рабыне.

Если говорить в целом, споры и пререкания с деспотичным супругом — наихудший подход. Вы никогда не переспорите

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы можете «использовать силу» своего супруга в вашем браке?

такого человека; ваше противостояние только продлится. Воздействие методом согласия и использования сильных сторон наиболее целесообразно. Подумайте также о тактичном, но твердом отказе от того, чтобы находиться под властью супруга. Люди, желающие совершить позитивные перемены в отношениях со своими деспотичными супругами, должны отдавать себе отчет в своих взглядах. Помните: вы не можете изменить своего супруга, но способны на него повлиять.

НЕОБЩИТЕЛЬНЫЙ СУПРУГ

Джилл была жизнерадостной, смеющейся, любящей и заботливой.

Другие секретарши старались уйти на перерыв вместе с нею, чтобы пообщаться за ланчем. Но в моем кабинете Джилл отнюдь не смеялась. Слезы, которые она так долго держала в себе, ручьями стекали по милому лицу.

— Майк со мной совсем не разговаривает, — жаловалась она, — я хочу сказать, он не хочет со мной разговаривать. А мне от этого так тяжело...

Я всегда чувствовала себя счастливой, — продолжала она. — Я могу найти общий язык с кем угодно. Но что делать, когда Майк со мной молчит? Я спрашиваю его: «Что случилось?». А он сидит и будто не слышит меня. Вчера вечером я говорю:

«Майк, так дальше продолжаться не может». А он просто встал и вышел из комнаты.

— И давно это у вас началось? — поинтересовался я.

— В прошлое воскресенье, вечером, когда я сказала ему, что хочу провести выходные на пляже с двумя подругами-сослуживицами. У родителей одной из них за городом участок с пляжем; нам бы это ничего не стоило. Мы могли бы там хорошо провести время и отдохнуть. Но Майку это явно не понравилось. Он сказал, что я — замужняя женщина и не должна ходить на пляж с девушками; если я собираюсь на пляж, нам нужно идти вместе. «И почему это ты хочешь пойти именно с ними? — спросил он. — Может, ты что-то скрываешь?»

Доктор Чепмен, я никогда не изменяла Майку. Мне такое и в голову никогда не приходило. Почему же он подозревает меня? Я заявила ему, что он рассуждает как ребенок, и не имеет права запрещать мне ходить на пляж. Сам-то он, в конце концов, проводит выходные на охоте с другом.

Я сказала, что в пятницу вечером, после работы, мы отправимся с подругами за город, а в воскресенье вечером я уже буду дома. Вряд ли он успеет даже соскучиться. Но в тот вечер мы отправились спать рассерженными, и с тех пор Майк со мной не разговаривает. А прошла уже неделя.

— А раньше Майк бывал таким молчаливым? — спросил я.

— Я замечала это за ним два или три раза, — сказала она, — но обычно это длилось у него день, от силы два. Никогда так долго он не молчал.

— А он разговаривает с вами, когда у вас не возникает конфликтов? — спросил я.

— Ну, он не такой разговорчивый, как я, — сказала Джилл. — Характер у него спокойный, но во-

обще-то он разговаривает. Обычно у меня нет причин для недовольства. Но это его молчание выводит меня из себя.

— А какие чувства вы испытываете к Майку в настоящий момент? — спросил я.

— Не понимаю его, сказала она. — Я чувствую, что он пытается управлять мною, но не знаю зачем. Я же не пытаюсь контролировать его. Прошлой осенью он

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если когда-нибудь ваш супруг не хотел с вами разговаривать, что вы делали в ответ?

на целую неделю отправился с друзьями на рыбалку. И я восприняла это нормально, без раздражения. Я же понимаю: ему необходимо проводить какое-то время с друзьями. Но ведь и мне нужно проводить какое-то время с подругами! Почему ему так не понравилась моя идея отправиться с ними на пляж? И почему он так долго со мной не разговаривает?

— Как вы думаете, Майк согласится прийти сюда и поговорить со мной? — спросил я.

— Не уверена, доктор Чепмен. Он считает, что говорить с посторонними о своих проблемах — это признак слабости. Он всегда говорил, что во всем может разобраться сам.

— А Майк знает, что вы отправились ко мне сегодня? — спросил я.

— Нет, и если узнает, то придет в ужас! — сказала она.

ЕЕ ПОТРЕБНОСТИ, ЕГО ПОТРЕБНОСТИ

Джилл и Майк женаты всего год. Они посещали курсы подготовки к семейной жизни, которые я

проводил, поэтому я немного знал Майка. И я сказал Джилл:

— Может быть, позже, но мне с Майком все равно нужно будет поговорить, а пока давайте попытаемся что-нибудь понять. В значительной степени наше поведение в браке продиктовано неудовлетворенными потребностями. Например, вы пришли ко мне, потому что у вас возникли неудовлетворенные потребности. Вы хотите близких, открытых, нежных, любовных отношений с Майком, но сейчас их нет. Все мы нуждаемся в том, чтобы нас любили, а вы не чувствуете, что Майк любит вас. Вместо этого вам кажется, что он пытается управлять вами.

Еще одна потребность, свойственная всем, — это потребность в свободе. Попытки Майка удержать вас от поездки на пляж лишают вас чувства свободы, приводя, таким образом, к неудовлетворенности в двух самых главных эмоциональных потребностях — в свободе и в любви.

Я объяснил ей, что с такими неудовлетворенными потребностями она, скорее всего, испытывает боль, гнев, разочарование и, наверное, некоторые другие эмоции.

— Ваша реакция состоит в том, чтобы поговорить со мной об этой проблеме и найти выход. Вам все это понятно? — спросил я.

— Да, я думаю, что понимаю, о чем вы говорите, — ответила Джилл.

— Теперь: Майк — тоже человек со своими потребностями. Его поведение аналогично можно объяснить в контексте неудовлетворенных потребностей. У него есть потребность в том, чтобы вы его любили, в ощущении, что он в вашей жизни занимает первое место. А мне кажется, что в настоящий момент он этого не чувствует. Возможно, ему ка-

жется, что подруги, с которыми вы хотели отправиться на пляж, для вас важнее, чем он, и их вы любите больше. Таким образом, в данный момент у него оказалась неудовлетворенной одна из самых важных потребностей — потребность в любви.

Я предположил, что своим демонстративным молчанием он решил сказать ей: «Джилл, это серьезная проблема». Его молчание могло быть также попыткой заставить Джилл отказаться от поездки на пляж.

Возможно, он прибегал к подобному способу по отношению к родителям в детстве или в подростковом возрасте, — сказал я. — И, по всей вероятности, родители всегда шли на уступки, когда он заперся в молчании.

— Я заметила это дважды, когда мы еще не были женаты, — ответила Джилл. — Его маме не нравилось, когда он молчал, и, чтобы прервать это, она делала все, что он хотел.

— Тогда я могу предположить, что мы узнали одну особенность поведения Майка, которую нужно менять. В идеале, — сказал я, — необходимо найти такой путь, который позволит удовлетворить потребность Майка в любви, но не навредить его свободе. В здоровой семье супруги учатся удовлетворять эмоциональные потребности друг друга. И пока они это делают, брак остается здоровым. То, чего хочу я и, думаю, хотите вы — это здоровый брак. — Джилл кивнула.

Затем я спросил ее, знает ли она самый важный для Майка язык любви. В свое время на занятиях мы

В здоровой семье супруги учатся удовлетворять эмоциональные потребности друг друга.

говорили о пяти языках любви, и Джилл была уверена, что для него это физическое прикосновение. Тогда я попросил ее вспомнить последний месяц.

— Пожалуйста, ответьте себе на такой вопрос: «А насколько эффективно я действовала, говоря на главном для Майка языке любви последний месяц?»

Джилл немного подумала и сказала:

— Доктор Чепмен, мы были так заняты, что, должна признаться, в течение последнего месяца я не так много говорила на его языке любви. Я даже не задумывалась об этом, но теперь понимаю, о чем вы говорите. Видимо, чувство любви у Майка близко к истощению. Поэтому в моих планах отправиться на пляж он видит угрозу. Он чувствует себя нелюбимым, и ему кажется, что я его бросаю. (Консультанты всегда ждут такого момента, когда клиенты ясно начинают понимать свои ситуации и знают, что необходимо делать.)

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ ДЖИЛЛ И МАЙКА

Затем я предложил ей:

— Попробуйте, придя домой, сказать Майку примерно следующее: «Майк, я хочу, чтобы ты знал: я очень тебя люблю. С той самой ссоры я много думала о нас и поняла, что я в последнее время просто не говорю с тобой на твоём языке любви. Но не потому, что не хочу: я была настолько занята, что у меня лишнего часа не находилось побыть с тобой и выразить свою любовь. Наверное, твоё нежелание отпустить меня с подругами на пляж было вызвано тем, что я не ощущала у тебя тоски по любви. Сначала мне казалось, что ты пытаешься контролировать меня, но теперь я знаю: это не так.

Я предоставляю тебе свободу ездить на рыбалку с друзьями и знаю, что ты тоже хочешь дать мне сво-

буду общаться с подругами. Я также хочу, чтобы ты понял: твое молчание на этой неделе и нежелание разговаривать со мной причинило мне огромную боль, потому что я начинала думать, что ты не любишь меня и вообще не считаешь меня за человека. Твое молчание меня просто опустошает. Я хочу попросить тебя никогда больше так не делать: этим ты причиняешь мне невыносимую боль, и больше я никогда не позволю тебе своим молчанием управлять моим поведением.

Через месяц я поеду на пляж со своими подругами, но перед этим мы с тобой три недели будем вместе, чтобы ты понял: я действительно люблю тебя. Я хочу быть с тобой, обнимать тебя, целовать, хочу интимной близости. Да, если пожелаешь, мы можем заниматься любовью каждый день. (Джилл поняла мой юмор и уже улыбалась.) Майк, я люблю тебя, и мне очень жаль, что эта неделя нашей жизни прошла напрасно. Ну, а теперь ты не хочешь обнять меня и поцеловать?»

Если Майк не ответит вам взаимностью, тогда скажите ему, что собираетесь позвонить мне и назначить встречу, потому что такое молчание вы больше терпеть не намерены. После этого мы договоримся о встрече, и вы пригласите его прийти ко мне вместе. Если он откажется, приходите без него. Он же будет знать, что вы были у меня, а на следующий день я позвоню ему и предложу прийти поговорить. Думаю, Майк придет: я надеюсь, меня-то он уважает.

Джилл кивнула:

— Думаю, он придет, доктор Чепмен, но сначала я попытаюсь поговорить с ним.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если вы когда-либо переставали разговаривать со своим супругом, как он или она реагировали на это?

— Хорошо, — сказал я, — но знайте, что я хочу позвонить Майку, а вам советую приложить все усилия, чтобы это молчание не затягивалось. Это ненормально и неестественно, и прежде всего самому Майку не следует так реагировать на неудовлетворенную потребность в любви. А вам нужно добиться, чтобы в ваших отношениях такие случаи не превратились в укоренившуюся привычку.

Спустя две недели я увидел Джилл на одном публичном собрании стоявшей в кругу друзей. Она повернулась ко мне и, улыбнувшись, сказала:

— Все в порядке. Он заговорил в тот же вечер и попросил прощения за то, что так жестоко обошелся со мной. Он понял, что так реагировать ненормально, и сказал, что постарается больше так себя не вести. Надеюсь, мистер Чепмен, что на его потребность в любви я ответила сполна. На следующей неделе я поеду на пляж. Майк согласился и чувствует себя вполне нормально.

— Удачи вам, — сказал я и отошел с твердой уверенностью в том, что через такой болезненный опыт молчания Майк и Джилл многое узнали друг о друге.

Один из важных уроков в истории с Майком и Джилл состоит в том, что Джилл предприняла позитивные шаги в самом начале их совместной жизни, чтобы тут же решить проблему, связанную с молчаливым супругом. Она применила на практике принципы реальной жизни. Она поняла, что несет ответственность за собственное отношение и что это отношение влияет на ее поведение с ним. Она поняла, что ее эмоции расстройства, вызванного Майком, не должны контролировать ее поступки по отношению к нему. Она могла совершить позитивные шаги, чтобы разрешить проблему с Майком, несмотря на негативные чувства к нему, зная,

что ее поступки повлияют на него. Она призналась самой себе и Майку, что не говорила на его языке любви, хоть это и не значило, что она — полная неудачница в браке. Наконец, она позволила любви сделать свое дело.

Это был первый случай, когда Майк не разговаривал с ней столько времени. Джилл обратилась за помощью и, поняв ситуацию, узнала, как нужно решать эту проблему. Предпринимать такие действия в самом начале семейной жизни — идеальный вариант. К сожалению, многие пары тянут до последнего, в результате чего молчаливые отношения пускают в их жизни глубокие корни.

НЕ ПРОСТО «МУЖСКАЯ ПРОБЛЕМА»

Меня часто спрашивают на семинарах по семейным проблемам, является ли неразговорчивость чисто мужской особенностью. Действительно, большинство мужчин разговаривают меньше, чем женщины, но при этом нельзя утверждать, что необщительными супругами являются только мужья.

С Уэйном я впервые познакомился в Сиэттле, городе вечных дождей. На нем была футболка с надписью: «Знаешь, когда в Сиэттле лето? Когда дожди теплее». Я посмеялся, глядя на футболку, но, когда выслушал его историю, мне стало не до смеха.

— Знаете, доктор Чепмен, мы женаты уже пять лет, и наш брак в целом можно назвать удачным. Единственная большая проблема — то, что Сюзанна все держит в себе, не делится со мной ни своими мыслями, ни своими чувствами, особенно плохими. Я думаю, это потому, что она выросла в семье, где ее мысли и чувства никого не интересовали. Если она делилась своими негативными эмоция-

ми, ей читали лекции о том, почему она не должна себя так чувствовать. Если она высказывала свои мысли и они не совпадали с мыслями ее отца, ей недвусмысленно давали понять, что она не права. В результате в ней выработалась привычка держать все в себе.

Я пытался объяснить, что я не ее отец. Я всегда считал себя хорошим слушателем. Я не сержусь на нее, не кричу, даже пошел на курсы психологической помощи при церкви и теперь очень хотел бы помочь ей раскрыться. Но пока мне это не удается.

— Старые привычки изжить нелегко, — сказал я, — но, думаю, вы идете в правильном направлении. Вашей жене нужно поверить, что вы готовы выслушать ее, а не обличать.

Я спросил, была ли Сюзанна с ним на семинаре.

— Да, — ответил он. — Я очень рад, что она согласилась прийти.

— Я хотел бы повидаться с нею, если можно, на следующем перерыве, — сказал я.

Познакомившись с Сюзанной, я изложил суть нашего разговора с Уэйном, на что она ответила:

— Доктор Чепмен, я сама очень хочу быть более открытой с Уэйном. Я действительно этого хочу и понимаю, как это важно для нас обоих. Но мне кажется, что, если я раскрою все свои негативные чувства и мысли, это наглядно покажет, какой я плохой человек. У меня не должно быть негативных чувств, как не должно быть негативных мыслей.

— А какими чувствами вам труднее всего поделиться? — спросил я.

— Во-первых, гневом. Мне так хотелось бы не впадать в гнев! Другое состояние — депрессия; я при этом становлюсь противной самой себе.

Я знал, что Сюзанна принимала активное участие в жизни поместной церкви, — мне об этом рассказал Уэйн, — и я спросил ее:

— А знаете ли вы, что Иисус тоже испытывал и гнев, и депрессию?

Сюзанна ошеломленно посмотрела на меня и спросила:

— Правда?!

— Да, гнев и депрессия — это естественные человеческие чувства. И они не обязательно говорят о том, что мы плохие люди. Гнев возникает, когда мы убеждены, что с нами или с кем-нибудь другим поступают несправедливо. Он говорит о нашей решимости стоять за правду и справедливость. В гневе самом по себе нет ничего плохого. Библия говорит о Боге, что Он каждый день гневается на нечестивых⁹. Иисус испытывал депрессию в ночь перед распятием, но Он не допускал, чтобы депрессия властвовала над Его поведением¹⁰. Негативные эмоции — это не грех. Они просто лишний раз показывают, что мы — люди, и когда мы сталкиваемся в жизни с определенными ситуациями, то чувствуем себя грустными или подавленными.

Важно только не допускать, чтобы негативные эмоции толкали нас к неправильному поведению. И важная часть процесса контролирования своего поведения состоит в том, чтобы поделиться этими эмоциями с Уэйном или с кем-либо еще. Мы управляем негативными эмоциями, когда делимся ими с друзьями, которым можем доверять. Эмоции приходят и уходят. Говоря о них, мы их прогоняем. Когда мы держим их в себе, то не даем им уйти.

Гнев сам по себе не плох... Негативные эмоции — это не грех.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ УЭЙНА И СЮЗАННЫ

Затем я предложил Сюзанне сделать то, что предлагал многим людям уже не один год.

— Если вам будет трудно сломать барьер молчания, попробуйте изложить свои мысли и чувства в письменном виде: часто бывает легче изложить их на бумаге, чем высказать вслух. Но по мере того как вы будете писать письма, а муж — их читать, выражая при этом свое понимание, утешение и поддержку, вы научитесь и высказываться. Такие письма могут стать большим шагом к тому, чтобы научиться открыто говорить о том, что у вас внутри.

Сюзанна заверила меня, что обязательно попытается это сделать, поскольку понимает, как это важно для ее отношений с Уэйном.

Сюзанна поняла, применив принципы реальной жизни, что ответственна за свое отношение к эмоциям, особенно негативным. Она поняла, насколько это влияет на ее поведение в браке и как это вредит Уэйну. Она признала свое несовершенство в данной области, но и поняла, что это не значит, будто она — неудачница в браке. Наконец, она позволила силе своей любви к Уэйну помочь ей разобратся со своими эмоциями и поделиться ими письменно.

Спустя полгода я получил от Уэйна письмо, в котором он благодарил меня за мои рекомендации Сюзанне. Она действительно начала с писем практически сразу после того семинара, и теперь уже может устно делиться с ним своими мыслями и чувствами.

Я написал Уэйну ответное письмо, в котором объяснил, что Сюзанна смогла сломать барьер молчания в том числе и потому, что он своими словами

и действиями показал ей, как умеет ее слушать и понимать. Если бы он обличал ее или злился, она тут же прекратила бы с ним всякое общение. Он осуществил на практике принцип реальной жизни и постарался не изменить Сюзанну, но, скорее, повлиять на нее. Он предпочел своими действиями вызвать позитивные изменения и позволить своей любви проявить свою силу посредством слушания.

ИСТОРИЯ ЛУИ

Реальность состоит в том, что многие супруги уходят в глухое молчание, потому что боятся ответной реакции своих партнеров.

Я хорошо помню одного мужчину, который рассказывал: «Она права. Я не разговариваю. Когда я прихожу домой, то смотрю телевизор или читаю газеты. А когда жена просит меня поговорить, я просто продолжаю смотреть телевизор или читать газету. А все потому, что каждый раз, когда я делюсь с ней какой-нибудь мыслью или планом, она не оставляет от них камня на камне и спрашивает, почему бы не придумать что-нибудь другое. Если я комментирую какие-нибудь новости, она обязательно примет мои комментарии в штыки. Если я сообщаю ей, что произошло со мной в течение дня, и высказываю по этому поводу свое мнение, она тут же принимает сторону других людей.

И так продолжается практически столько, сколько мы женаты. Вот я и решил, что будет спокойнее, если вообще не буду говорить. Я не могу переносить ее постоянного несогласия во всем.

Когда я поговорил с женой этого человека, Бет, я услышал другое мнение: ее супруг, Луи, — очень догматичен и упорен в своих взглядах, а в большинстве случаев его взгляды неверны. Она просто пытается помочь ему взглянуть на ситуацию с

иной точки зрения и не понимает, почему всякий раз, когда с ним не соглашаешься, он тут же уходит в глухую оборону. Она воспринимает это как признак незрелости, о чем так и говорила ему. После этого Луи перестал с нею разговаривать, боясь, что всякие его комментарии будут стимулировать нападки со стороны Бет.

В ходе дальнейших разговоров с Луи я выяснил, что в детстве ему никогда не разрешали высказывать собственные мысли. Его родители придерживались взглядов вроде «детей нужно видеть, а не слышать». Всякий раз, когда сын в разговоре с домашними делился какой-нибудь мыслью, отец тут же «ставил его на место».

Со временем он вырос очень начитанным человеком и считал себя прекрасно разбирающимся во всем, что происходит в мире. Он гордился своими познаниями. Таким путем Луи пытался утвердить самооценку, стремясь преодолеть неприятные последствия того, что воспринял от отца. Когда жена с ним не соглашалась, это больно било по его самолюбию. Именно поэтому он занял оборонительную позицию и в конце концов совсем перестал разговаривать.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ ЛУИ И БЕТ

Потребовалось какое-то время, но в конечном счете мы поняли, что, если Бет будет выражать свои мысли не в виде комментариев, а в виде вопросов, Луи уже не будет воспринимать их так остро. Слова: «А как ты оцениваешь такую точку зрения?» ему было воспринимать легче, чем просто ее высказывание по другому поводу.

После тщательно продуманной консультации Луи осознал: если его жена выражает свое мнение по какому-то вопросу, это еще не означает, что она

обязательно его обличает. Он стал постигать, что люди могут придерживаться разных мнений и при этом не враждовать. Более того, люди всегда выражают разные мнения и идеи. Когда мы даем людям свободу не соглашаться с нами, мы тем самым предоставляем им свободу быть людьми.

Луи снова готов был общаться, разговаривать, когда понял, что жена вовсе не настроена против него. Она просто хотела быть свободным человеком и выражать собственные мысли, даже если при этом они отличались от его мнения.

Луи понял, что отвечает за свое отношение к разговорам со своей женой. Теперь он понимает, как сформировалось такое отношение и как оно влияет на их брак. Он предпочел не позволять своим негативным эмоциям в этой области влиять на свое восприятие комментариев жены. Признав свое несовершенство в данной области, он понял, что не был неудачником в браке. Напротив, он понял, что, благодаря своей любви к Бет, он готов работать над своим несовершенством.

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СУПРУГА

Существует много причин, по которым некоторые супруги перестают общаться. Нежелание словесного общения уходит своими корнями в их внутренний мир. Часто именно неудовлетворенные потребности в семейных отношениях стимулируют в молчаливом супруге чувство возмущения, и своим молчанием он выражает его. Он или она как бы говорит: «Ты мне не нравишься, поэтому я буду относиться к тебе так, будто тебя нет».

Не хочу сказать, что молчаливый супруг осознанно вынашивает такие мысли; я говорю здесь о внутренних эмоциональных причинах, по кото-

рым тот или иной супруг перестает разговаривать. Если мы можем раскрыть внутренние эмоции человека и факторы, придающие этим эмоциям силу,

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СУПРУГОВ

Вспомните наши пять основных потребностей: потребность в любви, свободе, значимости, отдыхе и мире с Богом. Имея их в виду, ответьте на следующие вопросы так честно, как только вы можете:

1. Чувствует ли супруг (супруга) мою беззаветную любовь, или моя любовь носит условный характер: «Я буду тебя любить, если...»?

2. Сделал ли я что-то, чтобы посягнуть на свободу своего супруга (своей супруги)? Считает ли он или она, что я пытаюсь контролировать его (ее) жизнь?

3. Помешали мои слова или дела его (ее) усилиям обрести значимость? Считает ли он (она), что я выступаю против того, что он (она) считает значимым?

4. Считает ли он или она меня препятствием на пути удовлетворения его или ее потребности в отдыхе и покое?

5. Находится ли мой супруг (супруга) в поисках духовного смысла жизни? Считает ли он (она), что я мешаю его (ее) поискам мира с Богом?

значит, у нас больше шансов помочь молчаливому супругу сломать барьер молчания.

Тот, кто хочет изменить ситуацию в семье к лучшему, должен задать себе вопрос: «Есть ли во мне или в супруге такие неудовлетворенные эмоциональные потребности, которые заставляют ее или его выражать недовольство мною?» Изучите пять конкретных вопросов в разделе «Удовлетворение основных потребностей супругов».

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЧЕРТ ОБЩЕНИЯ

Еще один позитивный подход состоит в том, чтобы спросить себя: *мешают ли супругу (супруге) разговаривать со мной мои особенности общения?* Причиной молчания супругов могут стать

негативные особенности нашего общения. Выход состоит в том, чтобы изменить эти особенности.

Вот вопросы, которые вы можете задать себе, чтобы определить, носит ли ваше общение с супругом (супругой) негативный характер.

- Часто ли я пристаю к людям со своими жалобами?
- Слушаю ли я супруга (супругу), когда он (она) говорит, или я тут же перебиваю его (ее) и с ходу высказываю свое мнение?
- Позволяю ли я собеседнику побыть наедине, когда ему это нужно, или же навязываю ему разговор даже в те минуты, когда он хочет уединиться?
- Помогаю ли я людям понять, что мне можно доверять, или же разглашаю другим то, что мне доверили по секрету?
- Делюсь ли я своими нуждами и желаниями в виде просьб или в виде требований?
- Позволяю ли я супругу (супруге) выражать то мнение, которое отличается от моего, или я тут же его (ее) осаживаю?

Если на первый вопрос или на вторую половину каждого из вопросов вы сумеете дать положительный ответ, значит, вам пора избавляться от негативных особенностей своего общения. Этот процесс может оказаться трудным, но именно так вы можете помочь заговорить молчаливому супругу или молчаливой супруге.

Один из лучших способов изменить негативные привычки общения — это выработать умение слушать. Если вы будете учиться искусству слушать и при этом испытывать искреннее желание понять

своего супруга, вашей семье будет легче установить атмосферу открытого общения. Существует много способов одним только слушанием донести до своего партнера мысль: «Мне важно, что ты говоришь». Когда он (или она) говорит с вами, слушайте только его (или ее); по возможности устанавливайте контакт взглядом; выключите телевизор, отложите книгу или журнал — дайте понять собеседнику, что готовы его выслушать. Все эти действия говорят: «Твои слова для меня важны».

Воспринимайте слова супруга или супруги как информацию, а не как мнение, которое вы должны поправить, что тоже способствует созданию атмосферы открытости. Это не означает, что вы должны соглашаться со всеми высказанными мыслями; это значит, что вы даете собеседнику свободу оставаться при них.

Для развития общения необходимо учиться контролировать свой гнев и слушать другого человека. Громкие и гневные взрывы практически всегда означают конец нормального диалога. Практикуйте «вдумчивое слушание», пересказывайте своими словами то, что сказал ваш собеседник. Фразы: «Так ты говоришь...» или «Правильно ли я поняла, что ты сказал...» помогают ему предельно ясно объяснить, что именно он хочет сказать. Иногда можете показать свое понимание словами: «Кажется, я понимаю... Я понимаю, о чем ты говоришь... Да, неплохая мысль». Подобные фразы опощряют человека к ведению дальнейшего разговора. Все мы склонны делиться своими мыслями и чувствами в тех случаях, когда верим: нас искренне хотят услышать, интересуются тем, что мы хотим сказать, и при этом не намерены нас обличать.

Тем, кто хочет изменить к лучшему отношения со своими неразговорчивыми супругами, будет по-

лезно прослушать или прочитать курс по искусству общения в местном колледже или поместной церкви. Если ваши супруги в этом процессе присоединятся к вам, будет гораздо лучше. Но не ждите этого. Берите инициативу в свои руки, если необходимо, идите наперекор своим чувствам, но только делайте что-то конструктивное, чтобы понять, почему люди не общаются друг с другом.

Очевидно, все ваши усилия, которые вы в этом направлении предпринимали в прошлом, не увенчались успехом. Настала пора предпринять новую попытку. Пусть принципы реальной жизни действуют в вашем браке.

ЗЛОРЕЧИВЫЙ СУПРУГ

«Да ты просто дура! Я не понимаю, как человеку с таким образованием можно быть такой дурой. Ты, наверное, обманывала учителей, когда хорошие оценки получала. Если бы я был таким дураком, как ты, я бы вообще никуда из дома не выходил».

Эти слова били Бетти побольнее кнута. И она терпела такие удары от своего мужа Рона уже не первый раз. И трагедия ситуации заключалась в том, что она сама этим словам верила. Она страдала от жестокой депрессии, из-за которой ей действительно приходилось не только не выходить из дома, но и не вставать с постели. Она была типичной жертвой злоречия.

Мы все много говорим о разрушительной силе физического унижения в семейных отношениях.

(В следующей главе мы будем говорить об этом явлении более подробно.) Но только в последнее время мы начинаем понимать, что словесное унижение способно быть не менее разрушительным; оно уничтожает уважение, доверие, радость, интимный характер отношений — все ключевые составные части здорового брака.

Большинство из нас время от времени «теряют терпение», и тогда мы можем обронить гневные и обидные слова, о которых потом жалеем. Но если мы являемся духовно и эмоционально зрелыми людьми, то понимаем, что подобное поведение не способствует улучшению отношений. Нас огорчает

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы с супругом общаетесь, когда вы сердитесь?

собственное поведение, мы просим у обиженных нами супругов прощения, после чего отношения в семье становятся на путь исцеления. Злоречивый человек, наоборот, редко когда просит прощения или признает неуместность своих унижительных тирад. Чаще всего он будет обвинять супруга или супругу в своих же словах. «Сама виновата», «Получила то, что заслужила» — вот типичная оценка ситуации со стороны злоречивого супруга.

Словесное унижение — это целая война, в которой слова превращаются в бомбы и гранаты, предназначенные для наказания другого человека, обвинения его в чем-то или для оправдания собственных действий и решений. Злоречивые слова таят в себе множество ядовитых унижений, заставляющих другого человека чувствовать себя неловко, теряться, сгорать со стыда.

Подобная словесная бомбардировка может быть вызвана чем угодно. Не так посмотрел, не то ска-

зал, разбил тарелку, ребенок заплакал — все это может нажать на курок оружия, находящегося в арсенале злоречивого человека. Такой супруг не остановится ни перед чем, чтобы наказать, унижить, «взять в ежовые рукавицы» своего собеседника, и делает он это постоянно и властно, не проявляя практически никакого сострадания к чувствам своей супруги.

Словесное унижение — это типичный недуг двадцатого столетия, но своими корнями он уходит в далекое прошлое. Соломон, мудрый царь древнего Израиля, писал: «Глупый весь гнев свой изливает»¹¹. Соломон прекрасно понимал силу языка, потому что написал: «Смерть и жизнь — во власти языка»¹². В самом деле, обидные слова могут привести к смерти — смерти духа, а если последствий не исправить, то и к смерти отношений между людьми. Люди, которые долгое время терпят словесные унижения, часто говорят: «Мои чувства мертвы. Я все время страдаю от боли и гнева; теперь я испытываю только апатию».

Многие обиженные супруги могут понять Джудит, которая сказала своему адвокату перед разводом: «Я никогда не знала, что мне делать. Он всегда подмечал мелочи и выходил из себя по малейшему поводу. Если он видел, что я вставляла рулон туалетной бумаги так, чтобы бумага свисала над рулоном, а не под ним, это его бесило. И все бури у нас были из-за пустяков. Я пыталась с ним спорить, впадала в истерику, угрожала ему разводом. Но на него ничего не действовало. Он обвинял меня во всем. Я всегда во всем была виновата. Он — никогда и ни в чем. Я просто не знаю, как жить дальше».

Есть ли какая-то надежда для Джудит и тысяч других супругов, страдающих от постоянных сло-

весных атак, превратившихся для них в образ жизни?

Я убежден, что есть, но такая надежда, разумеется, не приходит по мановению волшебной палочки, а становится результатом упорного труда. Она требует настойчивости с вашей стороны. Улучшение приходит не сразу, но ваши усилия в конце концов находят награду.

Большинство людей, постоянно унижающих других словами, страдают от низкой самооценки. Эмоционально они не такие сильные, уверенные и твердые, какими сначала могут показаться. Внутренне они подобны детям, которые отчаянно пытаются стать взрослыми, стремятся всеми правдами, а чаще неправдами, доказать всем, что они в этом мире чего-то стоят. Стремясь утвердиться в собственных глазах, они делают это за счет унижения других людей.

Многие злоречивые люди испытывают подсознательную потребность в том, чтобы окружающие видели их совершенными. Одобрение со стороны общества становится для них едва ли не целью всей жизни. Они часто думают, что ради этого необходимо быть безупречными. Следовательно, критика представляет собой угрозу одобрению. Они взрываются из-за малейших замечаний в свой адрес, потому что видят в них угрозу своей самооценке. Поэтому они всегда должны быть победителями в спорах; признание своей неправоты — самое страшное, что может быть в их жизни; для них это равно признанию, что они вообще ничего не стоят.

Злоречивые люди часто вырастают в семьях с такими же родителями. И свой гнев они выражают так же. Злоречие часто сочетается с накопившимся в них гневом против собственных родителей, только срывают они его на своих супругах.

Любое решение проблемы, связанной со злоречивым супругом, должно быть неотъемлемо от решения всей проблемы управления гневными эмоциями.

ПРИЗНАЙТЕ ПОТРЕБНОСТЬ; ОТВЕРГНИТЕ ПОВЕДЕНИЕ

Всякий человек, который стремится помочь злоречивому супругу, должен понять и признать важность внутренних духовных и эмоциональных потребностей такого человека. Внутренняя потребность в самолюбии, целеустремленности, смысле жизни отражает нашу духовную природу, поэтому человек стремится к самоутверждению. В то же самое время нельзя помогать злоречивому человеку, принимая его деструктивные усилия, на которые он готов ради удовлетворения своих потребностей. Поскольку словесное унижение причиняет нам боль, мы, защищая себя, часто наносим ответные удары, и потребность, которая обусловила это унижение, остается совершенно невостребованной.

Гораздо лучший подход состоит в том, чтобы понять: у вашего супруга есть свои внутренние эмоциональные потребности, и помнить о них, реагируя на его гнев. После одной такой неистовой словесной атаки Мари сказала Бобу: «Я знаю, что ты очень расстроен, если говоришь со мной таким тоном. Мне бы очень хотелось, чтобы ты поделился со мной той болью, которая сидит у тебя внутри. Наверняка она очень сильная, если заставила тебя наброситься на меня с такими словами. Я очень хочу тебе помочь, но не могу, поскольку ты выражаешь боль и гнев таким разрушительным образом. Если бы ты смог написать мне, что чувствуешь и насколько сильно это чувство, я, наверное, сумела бы помочь и была бы такой супругой, какой ты меня

хочешь видеть». Мари понимала, что во внутреннем мире Боба происходит какая-то борьба, но в то же время она дала мужу понять, что его поведение унижает ее.

Некоторым женам нелегко прибегнуть к такому здоровому подходу, потому что они оказываются в плену критических высказываний своих мужей, как это и произошло с Бетти. Женщины, которых постоянно высмеивают, называют дурами, ничемными, некомпетентными и плохими женами и ужасными матерями, в конце концов могут начать принимать эти слова близко к сердцу. По мере роста словесного унижения жене все труднее верить в чувства своего мужа. В конце концов она может прийти к выводу, что ничего лучшего просто не заслуживает, и прекратить всякие попытки изменить ситуацию к лучшему. Муж может ей сказать: «Тебе следует благодарить судьбу за то, что я тебя еще терплю, потому что никто другой тебя бы уже на выстрел к себе не подпустил». Она может начать верить в то, что он ей говорит, так как никто другой не пытается его слова опровергнуть.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если ваш супруг словесно оскорбляет вас, как вы думаете, какие его потребности лежат в основе такого поведения?

Такой женщине первым делом необходимо рассказать о сложившейся ситуации друзьям или специалистам. Она должна найти в себе силы отвергнуть все негативные мысли, которые восприняла от мужа, и вновь обрести чувство собственного достоинства. Только после этого она сможет изменить ситуацию в семье к лучшему. Если она не займется

собственной заниженной самооценкой, в ней не будет той эмоциональной энергии, которая необходима для конструктивных действий по отношению к своему мужу. Прежде чем приступать к осуществлению тех конструктивных идей, которые представлены в данной главе, такой жене необходима индивидуальная консультация специалиста.

ВЕРЬТЕ В ДОСТОИНСТВА СВОЕГО ПАРТНЕРА

За каждым злоречивым человеком стоит личность, достойная уважения. Как бы отталкивающе такой человек себя ни вел, тем не менее он несет в себе образ Бога и по природе своей ценен. Именно этот положительный образ и привлек вас к супругу или супруге еще до свадьбы. Вы увидели в его или ее характере и поведении что-то ценное. На романтической стадии ваших отношений вы получили ответ на какие-то свои потребности. И теперь пришла пора вспомнить, что за фасадом того злоречивого льва, с которым вы вступили в брак, скрывается агнец, которого вы когда-то нежно обнимали. Вы вступали в брак с агнцем, не понимая, что он может превратиться во льва. И теперь вам нужно поверить в то, что агнец до сих пор в нем живет, и с помощью Бога и других людей он снова может преобладать в вашем супруге. Ваш труд состоит не в том, чтобы заставить агнца вернуться, а в том, чтобы поверить, что агнец по-прежнему жив. За то, чтобы кормить агнца и извести льва, отвечает супруг или супруга, но помочь ему или ей сделать это может ваша вера в существование агнца.

В один прекрасный вечер, пока Джефф еще не начал свои словесные атаки, Мэрилин сказала ему: «Последние несколько дней я много думаю о нас с тобой. Я помню, каким добрым ты был ко мне, когда мы еще не поженились. Помню твои нежные

прикосновения, добрые слова, улыбающееся лицо, как нам было весело в те дни. Наверное, именно поэтому я так тебе поверила. Я знаю, что в тебе остались все эти добрые качества. Иногда я теряю их из виду, когда ты причиняешь мне боль своими нападками, но я знаю того доброго человека, которым ты являешься, и верю в этого человека. И в глубине сердца я знаю, что человек, за которого я вышла замуж, — тот, которым ты хочешь быть. Я верю, что с Божьей помощью и с твоим желанием мы можем добиться этой цели».

Своими словами Мэрилин выразила веру в Джеффа. Она дает ему то, чего отчаянно желаем все мы, — веру человека, который убежден, что обладает хорошими чертами характера, и эти черты могут расцвести. Поскольку злоречивый человек изначально страдает от низкой самооценки, такие высказывания могут укрепить в нем чувство собственного достоинства. И если Джефф поверит в себя и поймет, что ему доступна Божья сила, он сможет стать тем человеком, которого помнит Мэрилин.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Вспомните, как вы раньше жили со своим супругом. Что вам больше всего нравилось в нем тогда?

ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

Если мы ведем себя так, будто оскорбительные слова на нас не действуют, мы тем самым вовсе не помогаем своим злоречивым супругам. Выход состоит не в том, чтобы наносить ответные удары или аналогичные выпады. В своем ответе необходимо признать, что нам нанесли раны и мы нуждаемся в помощи. Вашему супругу необходимо напоми-

нать, что вы тоже человек и унижительные слова больно ранят.

В физическом мире существует предел боли, которую тот или иной человек может вытерпеть, после чего ему приходится обращаться к врачу. То же самое можно сказать и об эмоциональной сфере. Именно внутренняя боль словесного унижения побуждает нас обратиться за помощью к консультанту, к служителю, к другу. Но эту боль не следует скрывать от своих супругов. Ему необходимо жить, зная, что вы страдаете и эта боль заставила вас говорить с кем-то. Такое обстоятельство может первоначально побудить вашего супруга и дальше унижать вас, но в конечном счете это является шагом к исцелению.

Все обдумав, Марк обратился к Сюзанне: «Мне очень нужно кое-что сказать тебе. Это нелегко, но я должен это сделать. Последние несколько недель я жил с сердечной болью. Мне не хотелось показывать ее перед детьми, поэтому я не решался говорить о ней. Я не знаю, как должен реагировать на твои слова. Я понимаю, кое-что из сказанного — правда, и очень хочу работать над этим. Я также понимаю, что многое говорится тобой в гневе, и поэтому явно преувеличено. Но я хочу, чтобы ты знала: я больше не могу раз за разом слышать твои нападки.

Я очень хочу, чтобы наши отношения были прекрасными, — продолжал Марк, — но, когда мне становится так больно, я вообще не знаю, что тебе ответить. Я договорился о встрече с консультантом. Не знаю, захочешь ли ты пойти со мной, но лично мне нужна помощь. Я верю в тебя и не думаю, что твое поведение в течение последнего месяца действительно характерно для тебя. Но и боли я тоже не могу больше терпеть.

Марк сейчас на пути к исцелению, и я верю, что Сюзанна присоединится к нему.

ДОГОВОРИТЕСЬ О СТРАТЕГИИ

После того как проблема словесного унижения становится очевидной, вам необходимо выработать стратегию ответа на словесные бомбы и снаряды. Если ваш супруг готов сделать шаг навстречу, можете разработать стратегию вместе; или, если вы обращаетесь за помощью к консультанту, он поможет вам выработать такую стратегию. Если ваш супруг не хочет идти к консультанту и не желает разговаривать с вами об этой проблеме, вам необходимо разработать свою стратегию и рассказать о ней супругу.

Например, Меган говорит Барри в спокойной обстановке: «Я хочу сказать тебе о решении, которое приняла. Я уже говорила тебе раньше, как мне бывает тяжело, когда ты набрасываешься на меня со своей критикой и унижениями. На то, чтобы прийти в себя от причиненной боли, у меня уходят дни, а иногда и недели. Поэтому в следующий раз, когда ты снова потеряешь терпение и начнешь кричать на меня, я на время уйду от тебя, чтобы восстановить силы. Я не могу постоянно отражать твои нападения. Думаю, если мы будем жить врозь, я исцелюсь быстрее.

Я хочу, чтобы ты понимал мои действия. Я не намерена расставаться с тобой, но надеюсь предпринять что-то конструктивное, не разрушив наши отношения. Я не думаю, что ты сам хочешь всегда

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Пытались ли вы объяснить супругу, как вам больно? Если вы никогда не делали этого, попробуйте ли вы сделать это в ближайшее время?

быть таким человеком. Я знаю: в тебе живет другая личность, и я верю в нее, как и в то, что с Божьей помощью она в тебе возобладает.

Я говорю тебе все это, чтобы ты поверил: я отдам все силы, в надежде помочь тебе стать тем человеком, которым ты хочешь быть».

Барри может тут же взорваться, а может успокоиться и сказать жене, что сожалеет о своих поступках. Каким бы ни был его ответ, Меган просто следует своему плану при первом же взрыве гнева со стороны Барри. Пока она два-три дня побудет у друзей или родителей, у него будет достаточно времени, чтобы осознать, насколько серьезны его словесные унижения. И в следующий раз, когда он оскорбит ее, она повторит свою стратегию.

Если такой образ действий не заставит его обратиться к специалистам, то Меган понадобится предпринять дополнительные шаги. Важно иметь план и последовательно исполнять его.

Не позволяйте словесному унижению «срабатывать». Никогда нельзя допускать, чтобы оно играло на руку злоречивому супругу. Если супруга сдастся и делает все, чего требует злоречивый супруг, это служит для него дополнительным стимулом к злоречию. Многие люди потому так часто прибегают к унижениям и злоречию, что в прошлом подоб-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Какую стратегию примените вы по отношению к злоречивому супругу?

ная тактика приносила им успех и со временем пустила глубокие корни. Если вы полны решимости положить этому конец, вы тем самым предпринимаете важный шаг к тому, чтобы отучить супруга от подобных действий. Можете сказать

супругу (или супруге): «Я поняла, что раньше только поощряла твои словесные взрывы, делая все, чего ты от меня хотел. Больше так продолжаться не может. Отныне всякий раз, когда ты будешь выходить из себя и накидываться на меня с криками, я ни на какие уступки не пойду. Если ты хочешь о чем-то меня попросить по-настоящему, как свою жену, я обязательно с уважением отнесусь к твоей просьбе и по возможности выполню ее, но никогда не буду поощрять в тебе тирана и поддаваться на твои неистовства». Сделав такое заявление, вы должны проявить последовательность и выполнять то, что обещали.

СИЛА РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Помните, что принципы реальной жизни требуют, чтобы мы несли ответственность за собственные взгляды. Супруги, страдающие от словесного унижения, должны в первую очередь перестать придавать значение всем негативным словам, которые им говорят злоречивые мужья и жены. Мы должны укреплять в себе чувство собственного достоинства, несмотря на все, что слышим от них. Только после того как мы начнем видеть в себе личность со всей ее ценностью и достоинствами, мы сможем предпринимать позитивные шаги, которые способны изменить нашу семейную жизнь к лучшему. Мы понимаем, что не можем изменить манеру разговора своих супругов, но в состоянии на них повлиять.

Помните, что склонность к словесному унижению говорит о низкой самооценке злоречивого человека и его неспособности справиться со своим гневом конструктивным путем. Мы должны понимать, что наши действия не подвластны эмоциям. Боль, гнев или апатия могут подтолкнуть нас к

тому, чтобы мы сложили руки, капитулировали, но в наших силах предпринять конструктивные действия и дать решительный отпор негативным эмоциям. Мы понимаем, что несовершенны, как несовершенны наши мужья и жены, однако это вовсе не означает, что мы неудачники. Признавая свои недостатки, мы имеем полное право бескорыстно любить мужей и жен.

Принципы реальной жизни учат, что любовь является мощным оружием добра. Бескорыстная любовь означает, что я буду относиться к супругу или супруге с добротой и уважением, даже если при этом он или она не ответит мне взаимностью. Помните, что любовь — это не столько чувство, сколько действие и соответствующее этому поведение, при котором человек говорит: «Я буду всегда защищать твои интересы. Как мне помочь тебе?» Это не значит, что любящий человек будет потакать унижениям. Интересно отметить, что даже Бог в Новом Завете любит людей и в то же время при необходимости наказывает их; более того, именно Его любовь служит мотивом для Его наказаний¹³. Любовь иногда должна быть жесткой. Любовь заставляет супругов отдавать отчет в своем неуместном поведении.

Любовь говорит: «Я настолько забочусь о тебе, что не могу сидеть сложа руки и наблюдать, как ты убиваешь меня и себя самого. Я знаю, это не идет тебе на пользу, поэтому не буду тебе потакать». Любовь заставляет предпринимать конструктивные действия для блага любимого человека и не считается при этом ни с какими трудностями.

Гарантируют ли вышеизложенные предложения, что супруг или супруга перестанут вас унижать? К сожалению, никакой гарантии здесь дать нельзя. Мы не можем определить, какой выбор

сделает противоположная сторона. Однако сами мы можем сделать мудрый выбор и проявлять ответственность даже тогда, когда наши супруги оказываются людьми безответственными. Помните: вы не в ответе за поведение супруга. Вы отвечаете за себя. Ваш супруг злоречив не по вашей вине. Вы можете определить свой ответ на его унижения. Самыми распространенными ответами на словесное унижение являются возмездие (ответ «ударом на удар»), капитуляция (сдача «на милость победителя» и готовность быть «половиком») и отрешенность (решение действовать так, будто ничего особенного не произошло). Но ни один из них нельзя назвать здоровым.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ СВИНОВОДА И ЕГО ЖЕНЫ

С Дэниелом я познакомился на одном из моих семинаров по проблемам брака в Айове. У него была свиноферма, и его бизнес продвигался вполне успешно.

— Если бы выращивание свиней и доход, который оно мне приносит, могли обеспечить мне счастливую семейную жизнь, я бы трудился не покладая рук, — сказал он.

Далее он объяснил: «Я всегда считал себя сильным человеком. Я делаю все, что в моих силах, чтобы неудача меня не постигла, но постоянная критика со стороны жены меня просто убивает. Кому-то другому на моем месте было бы, наверное, гораздо легче. Но когда жена постоянно пилит меня, — это как кинжал в сердце.

Причем она так относится не только ко мне, но и ко всем остальным, и вообще к жизни в целом. В такой депрессии она пребывает целую вечность... Она считает, если ее жизнь ужасна, значит, она

должна быть такой же ужасной и у меня. С некоторых пор я стал замечать, что стремлюсь держаться подальше от дома и от нее. Я не знаю, что мне делать. Это влияет на сексуальные отношения и на все остальное. Я не хочу покидать свою жену. Я знаю, что ей нужна помощь, но не знаю, как мне помочь ей».

Выслушав историю Дэниела, я настоятельно посоветовал ему обратиться за консультациями о том, какие конструктивные перемены он может совершить в своей семейной жизни. Он пожаловался на то, что ближайший от его фермы консультант находится в восьмидесяти километрах. Я заверил его, что ради такого дела не жалко потратить бензин. Спустя два года я опять был в Айове и снова встретился с Дэниелом. (Чтобы посетить этот семинар, он проехал 240 километров.) На этот раз он был с женой и во время одного из перерывов рассказал мне, что произошло в его жизни за это время.

Ее критические слова были подобны пулям, бьющим в самое сердце.

Первое открытие Дэниела в процессе консультаций состояло в том, что он понял, почему критика жены в его адрес была для него так болезненна. Этому способствовали два фактора.

Первый — семья, в которой он вырос. Родители тоже часто его критиковали. Что бы он ни делал, отец всегда был им недоволен. Поэтому Дэниел вырос с ощущением, что он неудачник. Будучи мальчиком, он все время думал: «Когда я вырасту, то буду удачливым. Я докажу, что отец был не прав, добьюсь признания своих сверстников». Став взрослым, Дэниел осуществил эту мечту. Его упорный труд и добросовестное отношение к делу при-

несли ему достойное вознаграждение; он стал преуспевающим фермером и был известен не только в своем графстве, но и во всем штате. Его действительно уважали в обществе, но человек, чье признание и поощрение было бы для него самым дорогим, — его жена — постоянно напоминал ему о критике и недовольстве отца. Она стала ежедневным напоминанием о том, что он всю жизнь пытался в себе побороть.

Второй фактор, который помог Дэниелу лучше понять себя, — это то, что его главным языком любви были поощрительные слова. Если он слышал поощрительные и ободряющие слова по отношению к себе, то понимал, что его любят и признают. Поэтому, когда жена выражала в его адрес недовольство, а не поощрение, она тем самым говорила с ним на враждебном ему языке, лишенном всякой любви. Ее слова были тем более для него болезненными, что он страдал от ощущения полного отсутствия любви в семье. Они были подобны пулям, бьющим в самое сердце. Дэниел был истощен эмоционально.

В то же время он открыл для себя некоторые потребности своей жены. Поступки Дебби были обусловлены ее неудовлетворенными потребностями. Он выяснил, что ее главным языком любви было время, которое они с Дэниелом могут провести вместе, а поскольку он очень много часов проводил на ферме, желая быть преуспевающим фермером, ему редко удавалось уделять ей внимание. В первые дни после свадьбы Дебби умоляла его уделять ей больше времени — вместе ходить в кино, на церковные мероприятия, вместе проводить летние отпуска или выходные в городе. Но Дэниел был слишком занят работой, и ему некогда было обращать внимание «на такие пустяки».

Теперь он понимал, что годами не разговаривал с женой на ее главном языке любви, и ее критика была отчаянным призывом к любви. Чувство депрессии родилось у нее от ощущения безнадежности, а усиливающееся в ней отсутствие интереса к сексуальной жизни было явным свидетельством того, что она практически не чувствовала от него эмоциональной любви.

«Поняв все это, — сказал Дэниел, — я смог предпринять конструктивные действия. Я признался жене, что с помощью специалиста многое понял о самом себе и о нашей семье. Я сказал ей, что понял, каким оказался плохим мужем для нее, и теперь с Божьей помощью хочу все это изменить.

В то утро, когда я сказал, что хотел бы поехать с ней на пикник на ближайшее озеро, она была в шоке, — рассказывал он. — Поначалу Дебби отнеслась к моим словам с недоверием. Тем не менее когда я пришел в то утро с работы раньше обычного и отправился в душ, она начала собираться. Мы провели тогда вместе три часа, гуляли, сидели, разговаривали. Я сказал о своем сожалении, что все эти годы так мало времени уделял ей, и о желании, чтобы наше будущее было совсем другим. Она пошла на разговор и рассказала, как ей было больно все эти годы, напомнив о тех временах, когда умоляла меня быть внимательнее к ней. Я уже воспринимал ее слова не как критику, а как искреннее выражение ее потребности в любви. Когда день клонился к вечеру, мы обнаружили, что давно обнимаемся и целуемся. Казалось, будто мы вновь были на свидании».

На следующие два месяца Дэниел запланировал еще несколько таких бесед с женой, и каждый раз он слушал, какие у нее произошли события за прошедшие дни. Тогда же он обратил внимание на то,

что Дебби стала меньше времени проводить в постели, депрессия стала покидать ее. Она стала более отзывчивой в сексуальной жизни, а со временем и ее облик преобразился. Она больше не критиковала Дэниела, а прочитав мою книгу *«Пять языков любви»*, тут же поняла, что главным языком любви ее мужа являются поощрительные слова. Теперь ей проще было высказывать такие слова, потому что она чувствовала любовь в своем сердце, проводя много времени в общении с Дэниелом.

Дебби поехала с мужем на следующий семинар по проблемам семейной жизни и сказала мне, что означают для нее все эти перемены: «Дэниел ездил на такой семинар, и наша семейная жизнь полностью изменилась. Я рада, что в этом году мы смогли приехать вместе. Я уверена, что обязательно узнаю что-то полезное, способное помочь нам обоим». На следующий день, когда они покидали семинар, она сказала: «Теперь я понимаю, что произошло с моим мужем в прошлом году. Он обрел новую надежду на наше семейное счастье. И теперь я так счастлива, что мне не терпится приехать домой и применить на практике все, что я узнала здесь, на семинаре».

Дэниел и Дебби стали на путь укрепления семейного счастья в первую очередь потому, что Дэниел решил следовать принципам реальной жизни. Несмотря на свои негативные ощущения и даже чувство безнадежности, он обратился за помощью, нашел в себе силы изменить свои взгляды и поведение, после чего приступил к конструктивным действиям по улучшению ситуации в семье. И он понял самое главное: мы не можем изменить своих супругов, но наши положительные действия способны оказать существенное благотворное воздействие на их поведение.

АГРЕССИВНЫЕ СУПРУГИ

От насилия в семье, то есть между партнерами, каждый год страдают миллионы женщин и мужчин. Сюда относится физическое насилие, сексуальное насилие, угроза физического или сексуального насилия и эмоциональное насилие¹⁴. Следствия такого насилия губительны не только для жертвы насилия, но и для детей, которые растут в таких семьях. Результаты часто бывают ужасны.

В этой главе мы будем говорить об агрессивных супругах, совершающих над своими партнерами физическое насилие. Под физическим насилием следует понимать всякое действие, при котором причиняется физическая боль или возникает прямая угроза причинения такой боли. Это могут быть удары, толчки, пинки, швыряние предметами, применение оружия. Уровень жестокости физиче-

ского насилия может варьироваться от пощечины до убийства. Если словесное насилие способно привести к смерти духовного мира человека, физическое насилие способно привести к смерти самого человека¹⁵.

Социологи проследили определенную закономерность, когда и где происходит физическое насилие в отношениях между супругами. Наиболее часто насилие совершается в промежуток между шестью часами вечера и шестью часами утра. Типичным местом совершения насилия является дом жертвы¹⁶.

ЭТАПЫ НАСИЛИЯ

Исследования показали, что физическое насилие в семье проходит три этапа¹⁷. Первый этап — *возникновение напряженности*. Это период, когда обидчик периодически испытывает раздражение. Его недовольство этим раздражением нарастает, и эмоции внутри закипают. По мере того как эмоции становятся все более интенсивными, муж начинает устно выражать свою неприязнь. В этот момент жена может попытаться умиротворить его, успокоить и избежать дальнейшей конфронтации. Это способно на короткое время разрядить обстановку, но напряженность внутри обидчика продолжает нарастать. Муж по-прежнему выражает словами свою агрессивность. Когда жена понимает, что бессмысленно его умиротворять, она старается ретироваться. Муж это видит и реагирует еще более интенсивной агрессивностью. Такой этап возникновения напряженности может длиться от часа до нескольких месяцев.

Далее следует этап *взрыва*, когда, собственно, и происходит физическое насилие. Обидчик вовсе проявляет свою агрессию по отношению к супруге.

Этот этап заканчивается только тогда, когда больше нет сил его продолжать. С окончанием этого этапа снижается и напряженность.

Третий этап — это *угрызения совести*. После взрыва наступает период относительного спокойствия. Обидчик может начать рассыпаться в извинениях, проявлять к жене доброту, уверять ее, что это больше никогда не повторится. Причиной такого поведения часто становится чувство вины за боль и обиду, нанесенные жертве, а также боязнь эту жертву потерять. Во время этого этапа супруг-обидчик может начать искренне верить, что такое насилие больше никогда, никогда не повторится. Жертва верит ему, и, таким образом, отношения сохраняются. Во время такого «примирения» отношения между супругами могут стать гораздо лучше, чем они были когда-либо раньше, но постепенно раздражение у обидчика накапливается снова. Снова нарастает напряженность, и все возвращается на круги своя.

Бет так рассказывала о своем агрессивном муже: «Когда он просит прощения, то говорит так искренне! Даже со слезами на глазах. Он признается, что был не прав, просит меня простить его и обещает, что такого больше никогда не повторится. И все это кажется таким искренним, что я невольно начинаю ему верить, но каждый раз все начинается сначала». Было очевидно, что Бет хотела верить мужу, но на самом деле семейное насилие только совершало свой очередной виток и прочно укреплялось в его поведении.

ПОЧЕМУ НАСИЛИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

В подавляющем большинстве случаев жертвой семейного насилия является жена; но бывают и случаи, когда жены физически притесняют му-

жей¹⁸. Женщины часто терпят насилие месяцами, а иногда и годами. Исследования показывают, что, чем более жестоко насилие, тем дольше подвергаемые ему женщины терпят, прежде чем оставить своего партнера¹⁹. Почему же жены так долго не решаются на активные действия? Давайте рассмотрим некоторые общеизвестные факторы.

Чаще всего первые эпизоды насилия возникают в семье уже в первый год после свадьбы. Поначалу жена начинает винить себя, думая, что, если бы она повела себя иначе, муж не был бы таким жестоким. Между первыми несколькими эпизодами проходят длительные промежутки времени. Муж обычно просит прощения, а жена прощает. По мере того как взрывы происходят все чаще, она перестает верить в его извинения. Достаточно часто к тому времени, когда жена понимает, что насилие в ее семье приняло серьезный характер, она уже чувствует себя опустошенной и беспомощной. Многие женщины сами росли в семьях, где в той или иной степени царило насилие. Поэтому поначалу жена воспринимает унижающие ее действия со стороны мужа как нечто должное. Она может также страдать от низкой самооценки, укоренившейся в ней с детства, и во взрывах супруга винит саму себя, отчаянно стремясь удовлетворить потребности мужа, чтобы сделать его счастливее.

Некоторые жены, оказавшиеся жертвами семейного насилия, по своему характеру являются спасателями. Свое предназначение они видят в том, чтобы помогать нуждающимся. Многих жен агрессивных мужей поначалу тянуло к таким мужчинам именно по этой причине: они видели, что подобные мужчины отчаянно нуждаются в чьей-то поддержке. Жен часто устраивают подобные отношения, когда не возникает насилия. Женщина

привязана к проявлениям нежности со стороны мужа, потому что он по-прежнему удовлетворяет некоторые ее потребности в любви.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если вы живете с агрессивным супругом, сколько времени это продолжается? Почему вы продолжаете жить с ним?

Другая причина, по которой некоторые страдающие от насилия жены долго не решаются на активные действия против насилия своих мужей, состоит в их самоизолированности. Хороший пример тому — Полли. Когда я спросил, почему она не рассказала о своих про-

блемах родным, Полли ответила: «Я не хотела, чтобы они знали о наших проблемах. Перед свадьбой мама говорила мне, что я не должна выходить за Билла. Наверное, она видела в нем что-то такое, чего не видела я. И мне было стыдно сказать ей, что у нас происходит. Я уединялась на время, пока мои раны заживали; иногда я неделями общалась со своей семьей только по телефону». Полли также рассказала, что оставила курсы при местном техническом институте, где она пыталась повысить свою квалификацию по работе с компьютерами. Причина была та же самая — она не хотела, чтобы кто-то знал о ее семейных проблемах. Такая изоляция не дает страдающим супругам найти ту помощь, в которой они на самом деле нуждаются.

Еще одним фактором, удерживающим страдающих жен от активных действий, является страх. Они знают, что их мужья сделали с ними в прошлом, и теперь боятся, что, если они обратятся к родным, пастору, другу или в полицию, насилие станет лишь еще более жестоким. Такие жены часто находятся в эмоциональной и экономической

зависимости от своих мужей. После многих лет насилия в них практически не осталось уверенности в своих силах. Муж для них является олицетворением безопасности. Перспектива положить конец семейной жизни и этой безопасности кажется им невыносимой. Эти женщины, являясь зависимыми от своих мужей в финансовом отношении, даже работая вне дома, могут быть совершенно неуверенными в том, что проживут на свою зарплату. Таким образом, эмоциональная или экономическая зависимость от мужей держит их в темнице страха.

Впервые я познакомился с Дженнифер за год до того, как она вышла замуж за Митча. Это была счастливая, хотя и застенчивая девушка, которой шел двадцать второй год. Она пришла ко мне обсудить проблемы собственной самооценки. Она влюбилась в Митча, хотя родители не очень одобряли ее выбор. Дженнифер призналась, что иногда жених ее бывает «туповат», но понимала, что «у каждого свои недостатки». Она очень хотела выйти за него замуж и была уверена, что он — мужчина ее мечты. После свадьбы они переехали в другое место, где Митч мог получить более выгодную работу. Спустя десять лет, когда я снова встретился с Дженнифер на семинаре по семейным проблемам, который проводил в том городе, где они жили, это была молодая мама, подавленная страхом. Она рассказала мне о физическом насилии в своей семье — настолько жестоком, что за последние два года ей три раза пришлось оказаться в больнице, в палате интенсивной терапии. Родители Дженнифер ничего не знали о том, что происходит в ее семье. У нее не было никакой работы и никаких друзей. Финансово она полностью зависела от Митча. Она была буквально узницей в собственном доме,

постоянно ощущая отчаяние и беспомощность. Ее ситуация типична и для многих других жен.

Может ли Дженнифер, как и тысячи других подобных ей женщин, страдающих от насилия в семье, на что-то надеяться? Могут ли принципы реальной жизни дать им настоящую надежду? Я убежден в положительном ответе на эти вопросы. Женщина, страдающая от физических унижений в семье, способна совершить в своих семейных отношениях позитивные перемены, но она не может сделать это в одиночку. Ей необходима помощь квалифицированного консультанта, поддержка родных и друзей, а самой при этом нужно использовать свои духовные силы. Позвольте мне в качестве примера рассказать историю Митци, которой принципы реальной жизни помогли не только вернуться к настоящей жизни, но и восстановить нормальные семейные отношения.

ИСТОРИЯ МИТЦИ

Митци сидела в моем кабинете в темных очках и свитере с длинными рукавами. Была середина июня. На улице ярко светило солнце. Солнечные очки были уместны, но в середине июня в Северной Каролине не нужен свитер с длинными рукавами. Она сняла очки, не говоря ни слова. Я знал, что ко мне пришла женщина, подвергшаяся насилию. Под глазами у нее были синяки, а позже я увидел, что ее руки покрыты синяками и кровоподтеками, причиной которых также был ее разбуянившийся муж.

— Доктор Чепмен, мне нужна помощь, — сказала она. — Мой муж полностью потерял контроль над собой. Он постоянно избивает меня; вот резуль-

тат того, что он швырнул в меня бутылкой «Кока-Колы». Я так больше жить не могу.

— Случалось ли с ним такое раньше? — спросил я. Ответ был таким, какого я ожидал.

— Да, случалось раньше несколько раз, но я об этом никому не говорила. Он всегда говорил мне, что сожалеет и этого больше не повторится. Мне хотелось верить ему, но это повторяется. На этот раз все было гораздо хуже, и теперь я знаю, что так больше продолжаться не может. Мне надо принять решение, что делать дальше.

В ходе нашей дальнейшей беседы я выяснил, что она выросла в семье, в которой отец также унижал физически ее мать. Саму Митци отец не избивал, но ей приходилось страдать от словесного унижения. Она хорошо помнит день, когда отец сказал ей, что она ничего в этой жизни не добьется, она такая же, как и ее мать, и ему жалко того мужчину, за которого она выйдет замуж. Теперь я понимал, почему в течение двенадцати лет, которые прошли со дня их свадьбы, Митци воспринимала побои Брюса как нечто само собой разумеющееся. Просто она понимала слова отца как некое пророчество.

Митци никому не говорила о побоях из чувства страха, в том числе и родителям, потому что не хотела услышать от отца: «Что заслужила, то и получила». К тому же в глубине души она знала, что у ее матери нет достойного ответа на насилие в семье. Она боялась рассказать об этом своему работодателю, думая, что останется без работы, боялась рассказать друзьям в церкви, стыдясь

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если в вашем браке есть насилие, то как на это влияет семейное прошлое вашего супруга или ваше?

того, что происходит в ее семье. И только самый последний — и самый жестокий — эпизод заставил ее обратиться за помощью.

В мой кабинет она вошла с твердым убеждением, что единственным разумным выходом из сложившейся ситуации является развод, и в то же время она не знала, как ей покинуть Брюса, понимая, что на одну свою зарплату она с шестилетним сыном не проживет. Митци знала, что просить финансовой помощи у родителей не стоит: ничего, кроме осуждения, она не получит. Она понимала, что без Брюса просто не выживет, но и насилия в семье больше терпеть не могла. Она боялась, что, если уйдет из дома, Брюс либо убьет ее, либо что-нибудь сделает с сыном. В Митци я увидел многие характерные черты, присущие страдающим от семейного насилия женам: низкую самооценку, изолированность, чувство беспомощности, страх и финансовую зависимость от мужа.

Как консультант, я понимал, что, прежде чем Митци обретет достаточно эмоциональных сил для совершения позитивных шагов по изменению семейной ситуации, необходимо решить проблемы, связанные с ее личностными качествами. Я надеялся, что мы сможем добиться в этих аспектах какого-то прогресса еще до того, как в ее семье произойдет следующий взрыв насилия. Митци сказала, что обычно после такого взрыва наступают два или три месяца относительного спокойствия, после чего Брюс взрывается снова. Я сказал Митци, что буду готов помочь ей, если она пообещает работать со мной в течение года и приложить все усилия к выполнению того, что я ей скажу.

— Доктор Чепмен, я готова делать все, что вы мне скажете, — ответила она. — Ведь мне нужна помощь.

Во время той — первой — встречи я высказал Митци три просьбы. Во-первых, я попросил ее приходить ко мне раз в неделю в течение последующих трех месяцев, во время которых мы делали все, чтобы помочь ей подняться до такого уровня, с которого она могла бы предпринимать конструктивные действия по изменению ситуации в семье. Во-вторых, я попросил ее начать со следующей недели посещать местную группу поддержки жертв семейного насилия. Я знал, что там она научится рассказывать свою ситуацию другим людям и найдет со стороны группы определенную моральную поддержку. Я знал также, что в этой группе она узнает о местном приюте для женщин, страдающих от семейного насилия, и если в ее семье наступит серьезный кризис, у нее будет место вне дома, где она сможет находиться круглые сутки. И, наконец, я попросил ее прочитать книгу *«Поиск значимости»*²⁰, которая помогает понять основы самооценки человека. Она согласилась и стала последовательно исполнять все три мои просьбы.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ МИТЦИ И БРЮСА

К концу трех месяцев Митци стала смотреть на себя в совершенно новом свете. Она поняла, что является личностью, достойной уважения, обладает нормальным интеллектом и такими же способностями, как и любой другой человек. Она начала понимать, что ответственна за свои взгляды и образ действий, и, несмотря на невозможность изменить поведение Брюса, она может повлиять на его поведение собственными поступками. Она также стала понимать, что очень важно уметь высказать мне и группе поддержки все свои эмоции, понимая в то же время, что эмоции не должны контролировать ее поведение. Невзирая на чувство страха, она мог-

ла предпринимать позитивные действия. Короче говоря, она заложила фундамент для принципов реальной жизни.

По словам Митци, Брюс в течение первых двух месяцев после последнего взрыва был достаточно

Метод жесткой любви здесь будет лучшим вариантом, нежели метод под названием «сидеть и ждать».

спокоен. Но на третий месяц она стала чувствовать, как в нем снова возникает напряженность. Он стал все чаще критиковать ее по малейшему поводу и проявлять некоторую раздражительность. Мы оба почувствовали, что новый взрыв не

за горами. Я знал, что Митци настала пора применить метод «жесткой любви» по отношению к поведению Брюса. Митци снова стала испытывать все усиливающийся страх. «Я понимаю в глубине души, что вы правы, — говорила она, — но все равно боюсь того, что он сделает».

Я прекрасно понимал ее чувство страха, потому что знал: оно имеет под собой реальную почву. В любой момент, как только она попытается повлиять на поведение мужа, он, скорее всего, ответит новым взрывом физического насилия. Однако если она вообще никаких действий не предпримет, такой взрыв тем более наступит. И мы оба решили, что метод жесткой любви здесь будет лучшим вариантом, нежели метод под названием «сидеть и ждать».

В группе поддержки Митци познакомилась с одной женщиной, которая ушла от мужа и теперь ищет соседку, чтобы вместе снять жилье. Поговорив с руководителем группы, я согласился с Митци в том, что будет хорошо, если она поживет в этом

месте несколько недель или месяцев. Я предложил ей написать Брюсу письмо и сказать в нем о своей боли, разочаровании от последней вспышки насилия, дать ему понять, что, любя его, она не может больше терпеть таких отношений и смотреть, как он убивает ее и в конечном счете себя самого; сейчас она решила, что будет лучше, если она уйдет от него до тех пор, пока он не найдет объяснения своему поведению. Это письмо должно показать ее готовность строить их семейные отношения, но только после того, как он пройдет квалифицированный курс консультаций, чтобы научиться справляться со своим гневом и разочарованием; а пока он такой помощи не получит, она не сможет жить с ним под одной крышей.

Митци написала такое письмо. В конце послания она прибавила, что, если он хочет обратиться к специалисту, она предлагает ему позвонить в мой кабинет, и приписала номер моего телефона. Друзья из группы поддержки помогли Митци перевезти вещи, и она оставила письмо Брюсу на кухонном столе.

РЕАКЦИЯ БРЮСА

Реакция Брюса не заставила себя ждать. Не успел мой секретарь прийти на работу на следующее утро, как там уже было оставленное Брюсом сообщение с просьбой о встрече. Через четыре дня он был в моем кабинете. Он был зол, обескуражен и высказывал готовность раскаться и «сделать все, чтобы Митци вернулась». Я заверил Брюса, что рад видеть его у себя. Потом я сказал, что, надеюсь, его мечта о возвращении Митци когда-нибудь исполнится, и я убежден, что Митци готова к этому. Но тут же добавил, что для этого понадобится не одна неделя и не один месяц. Я сказал, что горжусь Митци за предпринима-

тые ею действия, убежден, что этот поступок говорит о ее искренней любви к нему, и если он любит ее и хочет, чтобы их брак был восстановлен, ему придется проделать немалую работу, чтобы научиться справляться со своим гневом и более эффективно проявлять к Митци свою любовь.

— Этот процесс займет недели, а может быть, и месяцы, — сказал я ему, — но если в вас действительно есть такое желание, я буду рад порекомендовать вам моего коллегу, который специализируется на помощи подобным мужчинам. Он будет держать

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как группы поддержки могли бы помочь вам в вашем браке? Изучили ли вы такие группы в вашем районе?

меня в курсе всех ваших дел, и как только он решит, что настало время для примирения, буду рад начать работать с вами и Митци, чтобы добиться этой цели.

Затем я предупредил Брюса, что всякая его попытка связаться с Митци

или применить к ней физическое насилие уменьшит его шансы на восстановление семейных отношений.

— Сейчас настала пора не для мести, а для развития вашего брака, — сказал я. — Консультант, к которому я вас отсылаю, руководит группой поддержки для мужчин, которые физически унижают своих жен. Присоединяйтесь и вы к этой группе, Брюс. Я убежден, что у вас прогресс пойдет быстрее, если помимо индивидуальных консультаций вы будете работать и в группе. — Я знал, что мой коллега скажет ему то же самое, но мне хотелось дать Брюсу время, чтобы он мог как следует все обдумать.

На следующей неделе Брюс стал посещать консультанта, а еще через неделю присоединился к

группе поддержки. Он далеко не во всем следовал моим рекомендациям, поэтому ему не удавалось связаться с Митци как минимум месяц. В течение первого месяца он трижды пытался связаться с ней. Однажды он позвонил ей на службу; в другой раз он ждал ее на автостоянке, когда она выходила с работы, и хотел поговорить с ней. К счастью, она была не одна, а со знакомыми, с которыми и прошла к своей машине, хотя они оба видели друг друга. В третий раз он появился в ее кабинете, и неизвестно, чем бы все кончилось, если бы начальник Митци не попросил его удалиться. Обо всех этих инцидентах мне сообщала Митци, а я, в свою очередь, консультанту Брюса, который встречался со своим подопечным и уверял его, что таким путем семейные отношения восстановить невозможно, в свое время мы сами устроим им встречу с Митци, а сейчас ему необходимо сосредоточиться на собственном росте и понимании своих проблем.

В течение последующих четырех месяцев консультант Брюса и группа поддержки помогали ему понять, что выражение гнева в такой жестокой форме — это уже устоявшаяся привычка, от которой необходимо отвыкать. Он должен отвечать за вспышки насилия; такие взрывы никогда не могут быть конструктивными; ему необходимо учиться контролировать свой гнев. Брюс постепенно начинал понимать, что насилию в браке не может быть никакого оправдания, и если он хочет, чтобы его семья сохранилась, бесконтрольному выражению гнева должен быть положен конец. Он научился распознавать, когда у него внутри начинает расти напряженность, как справляться со своим раздражением, пока оно не приобрело взрывоопасные формы.

Брюс стал понимать, что, в первую очередь, его поведение было обусловлено низкой самооценкой,

и, проявляя насилие, он пытался доказать себе и другим, что чего-то в этой жизни стоит, но такие усилия никогда не достигали успеха, и каждый взрыв гнева приводил к усилению чувства собственной никчемности. В своей группе поддержки он изучал методы разрешения конфликта и все больше понимал, что в дальнейших вспышках гнева и насилия нет совершенно никакой необходимости.

Главная цель работы с агрессивными супругами состоит не в устранении чувства гнева, а в замене жестоких выражений такого гнева положительными эмоциями. Одним из преимуществ групповой терапии является то обстоятельство, что члены группы, как правило, общаются между собой более непосредственно, чем с терапевтом. На агрессивно-го супруга очень эффективно действует пример другого человека, который говорит: «Мне не нравится то, что я делаю, и я хочу положить этому конец». Общение в группах помогает также людям преодолевать эмоциональную изоляцию. После того как группа начинает работать, люди в ней часто тянутся друг к другу, особенно в минуты кризиса. Такая группа поддержки помогает агрессивным мужьям примерно так же, как алкоголикам — общество «Анонимные алкоголики».

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Что вы думаете о подходе «жесткой любви», который применила Митци? Как «жесткая любовь» может быть применена в вашем неудачном браке?

ПРОДОЛЖЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ

Спустя несколько недель консультант Брюса устроил ему встречу с Митци. Разговор, однако, шел вовсе не о восстановлении семейных отношений. Говорили о том, как они реагировали на

чувство гнева в прошлом и как планируют справляться с ним в будущем. Во время этой встречи Митци заверила Брюса, что, если он научится справляться со своим гневом и они смогут по-настоящему любить и поддерживать друг друга, она будет готова говорить о восстановлении семейных отношений. Эти слова послужили Брюсу стимулом для продолжения работы с консультантом. Для большинства мужчин самой сильной внешней мотивацией при обращении к помощи специалистов является нежелание расставаться с женами. Часто у таких мужчин просто не остается другого выхода, поскольку жены говорят им: «Обратись к консультанту, а не то...» В конечном счете эта мотивация неразрывно связана с искренним желанием супруга изменить свое агрессивное поведение, несостоятельность которого он теперь осознает. Мало кто из подобного рода мужей обращается к специалистам, не испытывая при этом такого нажима. Важно, чтобы жена не вернулась домой слишком быстро, лишив тем самым мужа мотивации продолжать работать с консультантами.

Только спустя девять месяцев после первого обращения Брюса к консультанту мы вместе решили, что настало время проводить консультации по вопросам семейных отношений. Я стал встречаться с Митци и Брюсом каждую неделю в течение месяца и дважды в месяц в течение двух последующих месяцев. И в конце третьего месяца мы решили, что Митци может вернуться домой, где не была больше года. В течение трех месяцев семейных консультаций они с Брюсом раз в неделю встречались за ужином. Таким образом, Митци могла не просто консультироваться со специалистами, чтобы обрести уверенность в своих силах, но и понять, что у нее

есть возможность пообщаться с мужем наедине и они могут поговорить безо всяких взрывов гнева.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Домой Митци возвращалась с полной уверенностью в улучшении их отношений, а я продолжал проводить с ними консультации каждые две недели в последние три месяца, а потом раз в месяц в течение еще полугода. В этот период они посещали трехмесячные курсы по проблемам семейных отношений в клинике, организованной одной поместной церковью, где раз в неделю занимались и выполняли домашние задания. Оба понимали, что счастливый брак требует к себе постоянного внимания, и теперь они нацелились только на укрепление своих семейных отношений.

Моя последняя встреча с Митци и Брюсом состоялась восемь лет назад, но я до сих пор время от времени поддерживаю с ними связь. Они неуклонно следуют двум советам, которые я им дал во время нашей последней встречи. Один из них состоял в том, чтобы они раз в год посещали курсы по проблемам семейных отношений. В какие-то годы занятия на них проходили только по выходным дням, а в какие-то едва ли не ежедневно, в течение шести или восьми недель. Второй мой совет состоял в том, чтобы они каждый год читали и обсуждали книги, посвященные проблемам брака. Эти два способа сохранить здоровые семейные отношения пошли им на пользу. За восемь лет, которые прошли после нашей последней встречи, Брюс ни разу физически не обидел Митци. Между ними возникали нормальные разногласия и конфликты, которые они решали конструктивным образом. Иногда они повышали голос и сердились друг на друга, но они уже научились брать тайм-аут, пока гнев в них

не уляжется, после чего опять же успешно разрешали конфликт.

Росту их самооценки способствовало то, что они оба ответственно подошли к проблеме физического насилия и научились выстраивать между собой здоровые отношения. Брюс и Митци не скрывали от своих друзей, что кризис, возникший в их семейных отношениях, оказался для них самым большим уроком в жизни. Обоим теперь становится не по себе от одной мысли, что могло бы с ними произойти, если бы Митци

не воспользовалась методом жесткой любви в ответ на насилие Брюса. Теперь они сами проводят организованные их поместной церковью семинары и занятия на специальных курсах по семейным проблемам, посвященных эмоциональным кризисам в семье. Где еще можно найти более квалифицированных руководителей по таким вопросам?

Позвольте мне кратко обобщить, каким образом Митци применила на практике принципы реальной жизни.

В первую очередь, она поняла, что сама в ответе за собственные взгляды. Перед тем как обратиться за помощью к специалисту, она думала: «Мой брак

ПРИНЦИПЫ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

1. Я отвечаю за свое отношение.

2. Мое отношение влияет на мои действия.

3. Я не могу изменить других, но я могу повлиять на них.

4. Мои эмоции НЕ управляют моими действиями.

5. Признать свое несовершенство не значит признать себя неудачником.

6. Любовь — самое могущественное орудие, творящее благо в этом мире.

ужасен, развод — это единственный выход». В процессе консультации ее взгляд стал другим: «Мой брак ужасен, и я через него всеми силами начну познавать себя». Позднее ее взгляд опять изменился: «Я понимаю, почему я была такой пассивной в отношениях со своим агрессивным мужем. Теперь я буду стремиться к конструктивным действиям». Понятно, что это новое отношение начало влиять на ее действия.

Митци осознала, что не может изменить поведение Брюса, однако может предпринять позитивные шаги, необходимые для воздействия на его поведение. Она понимала, что негативные эмоции не должны контролировать ее поступки. Она предпринимала позитивные действия даже тогда, когда продолжала испытывать страх и неопределенность. Такие действия в результате благотворно повлияли на поведение Брюса. Они побудили его обратиться за консультацией, которая была ему необходима, чтобы лучше познать и понять самого себя и затем совершить конструктивные перемены в своей жизни. Митци показала, что любовь является самым мощным оружием добра в этом мире, даже если такой любви приходится быть жесткой. Вместе они с Брюсом научились удовлетворять эмоциональные потребности друг друга в любви, свободе, значимости, чувстве собственного достоинства, отдыхе и мире с Богом.

Принципы реальной жизни в отношениях с агрессивными супругами не всегда приводят к таким удовлетворяющим всех результатам, но они всегда стимулируют рост личности того человека, который решается следовать этим принципам на практике.

Хочу сказать еще раз, что я не верю в способность супруги, долгое время страдающей от физического

насилия в семье, предпринять такие конструктивные действия без помощи квалифицированных специалистов. И если вы оказались жертвой несчастного брака, я призываю вас немедленно обратиться к такому консультанту. Чтобы совершить конструктивные перемены во всем, что привело к деструктивному браку, не нужно жалеть времени, усилий и денег.

СЕКСУАЛЬНО ПОДАВЛЕННЫЕ И ПОДАВЛЯЮЩИЕ СУПРУГИ

С Джастином я познакомился на курсах выходного дня по вопросам семейных отношений, которые проводились в Колорадо Рокиз. Это был спортивного вида мужчина, весь облик которого говорил, что он радуется жизни. Но за закрытыми дверями он поведал мне то, что скрывал в своем сердце.

— Доктор Чепмен, мы с Сарой женаты уже пятнадцать лет, и наш брак можно назвать удачным. Моя жена прекрасная женщина и хорошая мать, но есть в наших отношениях одна проблема, которую нам пока так и не удалось решить. Моя жена

практически не проявляет интереса к сексу. Более того, она настроена против всякого сексуального желания, которое я проявляю. Она говорит, что не испытывает никакого комфорта по отношению ко всему, что связано с сексом, и даже не позволяет мне ласкать ее грудь. Нормально ли это, доктор Чепмен?

Я видел, насколько такая ситуация была для Джастина болезненной, и попытался сразу добратсья до сути проблемы, спросив:

— Вам не известно, подвергалась ли она в детстве сексуальному насилию?

Он, кивнув головой, ответил:

— Да. Я узнал об этом несколько лет назад. Она рассказала об этом мне, а потом своему пастору. Мы помолились, и я думаю, она простила своего отца. После этого мы практически не говорили на эту тему.

Джастин и его жена страдали от болезненных последствий сексуального насилия по отношению к детям. К сожалению, такая проблема характерна для тысяч супружеских пар.

Дети, оказавшиеся жертвами сексуального насилия, неизбежно становятся взрослыми людьми. Многие из них вступают в брак и обнаруживают, что время не излечило их ран. В этой главе мы приоткроем запертые двери и рассмотрим две болезненные реальности, относящиеся к сексуальному насилию: первая — это тяжесть жизни с супругами, которые в детстве подверглись сексуальному насилию; вторая — это боль матери, которая узнает, что ее муж подвергал сексуальному насилию собственных детей. В обоих случаях эмоции достигают неимоверной силы, и боль остается практически на всю жизнь. Часто кажется, что выхода из такой ситуации не найти, и разочарование может

стать главной эмоциональной составляющей на всю жизнь. Сексуальное влечение является неотъемлемой частью нашей человеческой природы, и если его нарушают уже в детстве, оно начинает отравлять саму основу общения с людьми, когда жертва насилия становится взрослым человеком.

Могут ли принципы реальной жизни помочь человеку восстановить нарушенные связи сексуального самосознания и обрести интимность в семейных отношениях? Я убежден в положительном ответе на данный вопрос, но процесс этот требует времени, терпения и помощи квалифицированных специалистов. Реальная жизнь здесь начинается с осознания того, что сексуальное насилие является нравственным преступлением; оно оказывает разрушительное эмоциональное и физическое воздействие на человека, который этому насилию подвергается. Под сексуальным насилием я подразумеваю всякое действие сексуального характера, как словесное, так и физическое, которое производится одним человеком в отношении другого, помимо согласия последнего с целью удовлетворения сексуальных желаний первого. Такой акт, совершенный с детьми, вызывает целый ряд эмоциональных и физических реакций, оказывающих пагубное воздействие на нормальный процесс полового созревания ребенка.

Этот недуг остается с ребенком и тогда, когда он становится взрослым, что часто и порождает проблемы в отношениях между супругами. Жертвам сексуального насилия часто трудно наслаждаться здоровыми сексуальными отношениями со своими супругами. Многие испытывают чувства стыда, вины, гнева и отвращения к сексу как таковому. Эти глубоко пустившие корни эмоции часто сопровождаются неумением радоваться поцелуям, при-

косновению к груди или половому члену, а иногда и отвращением при взгляде на обнаженное тело, в том числе и собственное. Такой человек не хочет испытывать негативных эмоций по отношению к сексуальной жизни, но других чувств по этому поводу он испытывать не умеет. Таким образом, мы имеем дело с очень серьезным препятствием на пути к здоровым отношениям в семье.

Давайте рассмотрим шаги, которые можно предпринять, чтобы помочь супружеской паре преодолеть такие препятствия и обрести интимную близость, которую они хотят обрести. Мы также посмотрим, как поступать с сексуально подавляющим супругом. Когда мы понимаем мотивы таких явлений и применяем на практике принципы реальной жизни, мы можем найти надежные и продиктованные любовью решения проблем.

ИСТОРИЯ САРЫ

Люди, которым довелось в детстве быть жертвами сексуального насилия, часто стараются тщательно скрыть подобный факт. Жена или муж такого человека порой об этом даже не подозревает. Давайте вернемся к истории с Джастином.

— А до брака вы знали о том, что ваша жена подвергалась сексуальному насилию со стороны своего отца? — спросил я Джастина во время очередного перерыва на семинаре в Роки Маунтин.

— Нет, — ответил он, — и это не дает мне покоя. До свадьбы она вроде бы отзывалась на мои сексуальные побуждения. Хочу признаться, что мы жили сексуальной жизнью еще до свадьбы. От интимной жизни она стала отходить только после года или двух нашей жизни в браке. Если сексуальное насилие было такой серьезной проблемой, то-

гда я не понимаю, почему она не отказывалась от секса до свадьбы и в первые годы после нее. Поэтому я никогда не считал это серьезной проблемой.

Я сказал Джастину, что для женщин, подвергшихся в детстве насилию, в зрелом возрасте характерно двойственное отношение к сексу. Временами им кажется, что единственный путь быть любимой состоит в том, чтобы быть сексуально активной. Иногда они сексуально активны с несколькими партнерами, а иногда отходят от сексуальной жизни вовсе. В браке такая двойственность может оказаться очень разочаровывающей. В какой-то день она может дать супругу понять, что заинтересована в интимной близости. Она даже может начать флиртовать, но когда дело доходит до любовных игр и взаимодействия, она превращается в камень.

— Да, — тут же перебил меня Джастин, — именно так она иногда действует.

— Жертвы сексуального насилия часто страдают от приступов депрессии, при которых им не хочется не только сексуальной жизни, но и жизни вообще, — продолжал я. Джастин согласно кивал головой. — Они часто страдают от низкой самооценки и все время негативно отзываются о себе. Редко выражаемым, но часто переживаемым ими является чувство безнадежности — эта жизнь уже никогда не изменится к лучшему, «я сам(а) этого заслужил(а)». В таком человеке часто рождается чувство стыда и вины. Жертвы нередко чувствуют себя виноватыми в том сексуальном насилии, в котором они на самом деле не виноваты.

В Саре живет целый клубок противоречивых эмоций и ложных представлений о том, что с ней произошло, и о последствиях происшедшего. Ее преследуют мысли: «Я неудачница, я ни с кем не могу близко сойтись, люди предадут меня, мое тело

ужасно, секс — то, чего меня лишили, я никогда не смогу простить своего отца и никогда не смогу простить себя».

Эти ложные представления сочетаются с чувствами вины, стыда, а иногда собственной ненужности и держат ее много лет в своих узах. Они, подобно раковой опухоли, съедают ее эмоциональное и духовное состояние. И без квалифицированной помощи ей не вылечиться, — предположил я.

Могу сказать: мои слова дошли до Джастина, и он стал понимать, что недооценил силу воздействия пережитого Сарой насилия на ее поведение в браке. Я сказал:

— Разрушительные последствия сексуального насилия редко удается преодолеть одним только визитом к пастору. С него следует начать, но это только первый шаг из тех многих, которые необходимо сделать. Если Сара хочет обрести исцеление от боли сексуального насилия и вы оба стремитесь обрести сексуальную близость, ей понадобятся ваша помощь, Божья помощь и руководство квалифицированного специалиста. Мало кто из людей вообще находит настоящее исцеление, не обладая этими тремя составными частями.

Я дал Джастину координаты и имя консультанта, работающего недалеко от их дома, и сказал, что Саре, если она, конечно, хочет, необходимо как можно скорее первой обратиться за консультацией. Джастин готов был действовать и надеялся, что Сара тоже.

После перерыва семинар продолжил работу. Когда мы подошли к теме сексуальной близости, я обратил внимание, что жена Джастина почувствовала некий дискомфорт. Но после занятия она подошла ко мне и задала простой вопрос:

— Доктор Чепмен, могут ли на что-то надеяться люди, которые в детстве пострадали от сексуально-го насилия? Я хочу обладать положительными сексуальными отношениями, о которых вы здесь говорите, но мне кажется, это просто невозможно.

Я постарался донести до нее мое понимание ее противоречивых чувств. Проработав не один год со многими людьми, оказавшимися в похожей ситуа-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если вы или ваш супруг в детстве подверглись сексуальному насилию, то что вы сделали для решения этой проблемы?

ции, я знаю, что нет ничего проще, чем потерять надежду. Я заверил ее, что исцеление от боли прошлого возможно, и она способна обрести здоровые сексуальные отношения со своим мужем. Я посоветовал ей прочитать книгу *«За завесой тьмы: исцеление для жертв сексуального на-*

*силия»*²¹ и сказал, что большинству людей для окончательного исцеления необходима квалифицированная помощь.

Спустя два года меня ждала радостная весть: я получил письмо от Джастина, где он сообщал, что они с Сарой прочитали эту книгу, вместе обсудили ее и решили, что им нужно обратиться за помощью к специалистам. «Это был самый прекрасный урок в нашей жизни», — писал он.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ ДЖАСТИНА И САРЫ

«Мы просто ничего не знали о последствиях сексуального насилия, — продолжал Джастин. — Мне грустно при одной мысли, что столько лет моя жена молча страдала от боли предательства своего отца. Я

понял, что раньше думал только о своем разочаровании нашими сексуальными отношениями и не понимал, как на нее повлияло то насилие».

Из слов Джастина видно его новое понимание принципов реальной жизни. Он понял, что отвечает за собственное отношение к сексуальным проблемам Сары. Он понял также, что не должен строить отношения с нею на своем разочаровании и пытаться ее контролировать. Он учился симпатизировать ей в ее борьбе с прошлым и настоящим. Он признался перед Сарой в недостаточном понимании того, что значило для нее подвергнуться сексуальному насилию в детстве, хотя такой недостаток понимания вовсе не означал недостатка сострадания к ней. Наконец, он позволил своей любви помочь ему верить в нее и ободрять ее в трудной борьбе с последствиями насилия.

Джастин понял, что не может изменить Сару, но определенно может повлиять на нее. Он использовал это влияние, призывая ее обратиться к специалисту. Джастин рассказал, что поначалу его жена не хотела раскрывать консультанту все подробности насилия. Она не хотела вновь испытывать боль пережитого, но консультант заверил ее, что это необходимо для настоящего лечения, и именно эта боль, которую она тщетно пыталась скрыть, не давала ей покоя столько лет. Он сказал, что эту боль еще никогда никто из нее не вырывал, и самый лучший способ сделать это и стать на путь исцеления состоит в том, чтобы выговориться в его кабинете.

Консультант помог ей понять, что за этот поступок ответственность несет ее отец, — будучи ребенком, она не могла нести какую-то ответственность. С помощью консультанта она стала понимать и прорабатывать многие свои противоречивые чувства по отношению к отцу. Поскольку он уже умер,

консультант помог ей мысленно сопоставить отца со всем, что тогда происходило. Она смогла признать свое несовершенство в реакции на насилие, но также понять, что она — не неудачница, так как отреагировала подобным образом.

Консультант также помог Джастину осознать, как необходимо помогать жене, когда она стремится к внутреннему исцелению, как необходимо быть терпеливым, пока она обретает более здоровый взгляд на секс. Как написал сам Джастин: «Поначалу просто держась за руки и перейдя по-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Нужно ли вам решать проблему сексуального насилия в детстве в вашем браке? Если да, то как вы начнете это делать?

том к теплым объятиям, мы следовали по этому пути. Я старался не подгонять ее, старался отнестись с пониманием к тем моментам, когда процесс нужно было замедлить. И теперь я чувствую, что и в сексуальной жизни мы начинаем выражать друг к другу

истинную любовь. Я знаю, что, если мы будем продолжать учиться и расти, все будет хорошо. Я только хочу, чтобы вы знали: началом нашего исцеления были ваши семинары».

Письмо Джастина является еще одним свидетельством того, что воистину любовь — самое могущественное и благотворное орудие на свете. Любовь Джастина и Сары друг к другу внушила им желание и жажду преодолеть ее прошлое, омраченное насилием. Письмо Джастина — одобрение для тех специалистов, которые помогают решать семейные проблемы.

Мне хотелось бы высказать несколько наблюдений относительно того прогресса, которого доби-

лись Джастин с Сарой. Во-первых, прогресс наступает только тогда, когда пара начинает серьезно относиться к сексуальному насилию. Несерьезное отношение к этой проблеме никогда не поможет избавиться от мучительных эмоций. Во-вторых, оба партнера должны стремиться сломать стену молчания и поговорить об этой проблеме с кем-нибудь, кто не является членом их семьи. Жена Джастина пыталась сделать это раньше, когда открыла все мужу, и потом вместе они рассказали об этом служителю церкви. Однако позже они испытали разочарование, поскольку это не привело ни к каким результатам.

Проблемы, связанные с сексуальным насилием, редко разрешаются, если пара не обращается за квалифицированной помощью, и это обстоятельство привело меня к третьему наблюдению: ключевую роль в процессе исцеления играет квалифицированный консультант. Редко семейные пары находят настоящее исцеление, не пользуясь при этом помощью квалифицированных профессионалов.

Если супруги будут читать хорошие книги по этой теме, они могут начать двигаться в правильном направлении, но истинное исцеление требует помощи человека, который способен услышать боль, определить ее, помочь супругам понять проблему и указать путь к исцелению.

ИСТОРИЯ БРЕНТА

Жертвами сексуального насилия являются не только представители женского пола. Исследования показывают рост числа молодых мужчин, которые оказались жертвами сексуального насилия в детстве²². Жертвы насилия имеют проблемы в трех областях: психологический дискомфорт, вредные привычки и сексуальные проблемы²³.

Бетси — прекрасная юная леди из хорошей семьи, живущей в одном из южных штатов. Ее родители были образцом для всех окружающих, а ее жизнь являлась примером блестящего успеха. По крайней мере, так всем казалось. Но в моем кабинете по лицу этой женщины без конца текли слезы.

— Мы женаты уже шесть лет, — рассказывала она. — Все считают, что у нас счастливый брак. Но на самом деле мы с мужем никогда не испытывали за эти годы сексуальной близости, и, что для меня больше всего, его это, судя по всему, совершенно не беспокоит. Я читаю книги, в которых говорится о мужском сексуальном влечении, но не замечаю его в моем муже. Иногда кажется, будто его вообще это не интересует. Какое-то время я не беспокоилась: думала, что это пройдет, но теперь уже так не считаю.

Я хочу, чтобы в нашей жизни была интимная близость, и не намерена уходить от мужа, но не знаю, что делать. Мы говорили об этом несколько раз, и он уверял меня, что не стоит волноваться, но я не могу: ведь это ненормально; что-то у нас не так, и я не знаю, что делать.

Придя ко мне, Бетси сделала первый шаг в исполнении принципов реальной жизни. Она преодолела страх и обратилась за помощью. Я похвалил ее за этот смелый шаг и заверил, что помогу совершить позитивные перемены в ее семейной жизни. В ходе последующего диалога она рассказала мне, какие отношения у них с мужем были до свадьбы.

— Мы встречались только год. Он был единственным мужчиной, которого я любила по-настоящему. До свадьбы я не видела в нем ничего такого, что заставило бы меня усомниться в его сексуальности. Он страстно обнимал и целовал меня. У нас не было интимной близости, и я теперь благодарна

судьбе, что он не оттолкнул меня от себя таким образом. Это было одним из качеств, которые я в нем уважала.

— А после свадьбы он продолжал вас обнимать и целовать? — спросил я.

— Да, какое-то время. Но у нас так и не было половой жизни. Он все время говорил: «Давай повременим». Поначалу мне это даже нравилось, но дальше объятий и поцелуев дело так и не двигалось, а потом прекратились и они. Во всем остальном, доктор Чепмен, Брент — прекрасный муж. Он трудолюбив, относится ко мне по-доброму и с уважением, нам нравится проводить время вместе. У нас прекрасный брак... если не считать одной его стороны.

— После шести лет замужества, — сказал я, — очевидно, что эта проблема сама собой не решится, и вы правильно сделали, обратившись за помощью. Однако без непосредственного участия вашего мужа мы далеко не продвинемся. Поэтому сейчас я советую вам прийти домой и в течение двух-трех дней поговорить с мужем о том, что вы много думаете о вашей семейной жизни, и он самый удивительный муж, о котором вы только могли мечтать. Отметьте его положительные качества, но в то же время скажите, что очень разочарованы сексуальной стороной семейной жизни и теперь решили обратиться к специалистам, чтобы попытаться выяснить, как можно решить эту проблему, и хотите пригласить его пойти вместе с вами.

— Он не пойдет, — с досадой произнесла она. — Я ему уже предлагала. Я знаю, он не пойдет на консультацию.

— Не сомневаюсь, что вы правы, однако он не может вам запретить приходить ко мне. Ваши действия говорят Бренту о тех шагах, которые вы

предпринимаете. Он никогда не сможет сказать, будто вы что-то делаете за его спиной. Вы говорите ему о мотивации своих действий. Вероятно, вы правы: он не захочет пойти с вами. Но в любом случае позвоните мне, и мы договоримся о следующей встрече. Сообщите Бренту, когда вы собираетесь встретиться со мной, и еще раз пригласите его пойти с вами. Если он все равно не захочет пойти, тогда приходите без него. Он будет знать, что вы были у меня. Это даст мне право позвонить ему после нашей следующей встречи и сообщить, что вы рассказали мне кое-что о проблеме, которая существует в вашем браке. Я смогу заверить его в том, что вы совершенно искренни в стремлении работать над этой проблемой, но я не смогу ничем помочь, если не встречу с ним хотя бы один раз, чтобы выяснить его взгляд на эту ситуацию. Как правило, когда я звоню мужьям в подобных случаях, они приходят хотя бы на одну консультацию.

Бетси согласилась последовать моему совету, и все произошло именно так, как я ожидал. Ее муж Брент не захотел пойти с нею, но потом пришел ко мне сам. Во время нашей первой встречи он рассказал мне, как в детстве стал жертвой сексуального насилия сначала со стороны своего любимого дяди, а позднее и двоюродного брата. Это привело к тому, что во время учебы в старших классах он стал вести образ жизни гомосексуалиста, вступая в половые контакты с несколькими партнерами. Будучи студентом колледжа, он вступал как в гомосексуальные, так и в гетеросексуальные половые связи. Более того, он стал просто одержим сексом, что привело к исключению из колледжа после второго курса. Вскоре после этого он обратился к вере. Его чисто внешнее отношение к сексу быстро измени-

лось, но внутреннее стремление привело к чрезмерной мастурбации.

Познакомившись в церкви с Бетси, он не мог поверить, что такая чистая и благородная девушка заинтересовалась именно им. Конечно, она ничего не знала о его сексуальной жизни в прошлом, а сам он не собирался об этом рассказывать, боясь ее потерять. Выстраивая свои отношения с Бетси до свадьбы, Brent начал испытывать отвращение к своему прежнему образу жизни и хотел стать таким же чистым, как она. Он начинал с отвращением относиться к

Он начинал с отвращением относиться к своим сексуальным качествам, поэтому и сам секс стал для него чем-то страшным, пугающим.

своим сексуальным качествам, поэтому и сам секс стал для него чем-то страшным, пугающим. В результате такой внутренней эмоциональной и глубоко личной войны со своим прошлым он стал импотентом.

До свадьбы эта импотенция служила противовесом его искушению быть сексуально активным с Бетси, но после свадьбы ему стало ясно, что он не может иметь нормальных сексуальных отношений с женой. Brent надеялся: эта проблема скоро исчезнет и Бетси никогда не узнает, что с ним происходит. Но проблема не уходила, что и привело его ко мне и заставило впервые в жизни поделиться своей историей.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ БРЕНТА И БЕТСИ

Поскольку Brent открылся, я знал, что он находится на пути к возрождению. Иному мужчине

надо встретиться со мной несколько раз, прежде чем он сможет рассказать мне такое, о чем Brent рассказал с первого раза. Я выразил ему признательность за то, что он решил повидаться со мной и не стал от меня ничего скрывать. Я заверил его, что это первый шаг на пути к исцелению. Потом я выразил убеждение, что жена поддержит все его усилия в этом направлении, и вместе мы сможем решить их проблему.

Я спросил Brentа, не хотел бы он в следующий раз прийти ко мне вместе с женой и рассказать ей в моем присутствии то, что рассказал мне. Он ответил согласием, но тут же признался: это будет самым тяжелым из всего, что он делал в своей жизни. «Наверное, вы правы, — сказал я, — и все же это будет самым лучшим из всего, что вы когда-либо делали». Позднее я позвонил Бетси и спросил ее, не могла бы она зайти ко мне на несколько минут за день до нашей совместной встречи. Она согласилась. Я попытался подготовить ее к тому, что ей предстояло узнать, и сказал, как я рад решению ее мужа поделиться со мной своими тайнами; теперь он готов все рассказать и ей. Я не стал говорить, что именно узнал о Brentе, но предупредил, что услышанное может повергнуть ее в шок и даже пробудить в ней чувство гнева и другие подобные эмоции.

Я знал, что Бетси — глубоко верующий человек, и предложил молиться, чтобы Бог дал ей силы принять истину и преодолеть эти проблемы. Я сказал, что считаю ее ключевым элементом в готовности Brentа открыть мне свои тайны и убежден, что с ее поддержкой он предпримет все действия, необходимые для исцеления.

Совместная встреча прошла так, как я и ожидал. Brent открылся; он рассказал жене о своих гомо-

сексуальных наклонностях, которые остались в прошлом. При этом он искренне выразил Бетси свое чувство вины и сказал, что, если теперь она не сможет его больше принять, он отнесется к этому с пониманием. Бетси со слезами на глазах сказала: «Я глубоко разочарована, но я люблю тебя. Я не брошу тебя, и с Божьей помощью мы обязательно найдем выход». Она нашла. И они вместе нашли.

После этого Brent консультировался со мной раз в неделю. Мы «проходили» через его прошлое.

Прикладывая огромные усилия воли, но ничего при этом не боясь, он встречался лицом к лицу с теми, кто его унижал с самого начала. Они реагировали так, как обычно в таких случаях и реагируют, — отрицали факт совершения чего-то предосудительного.

Но, встречаясь с ними, Brent все увереннее шел по пути собственного исцеления. Предоставив их Богу, он избавлялся от чувства обиды и понимал: несмотря на все, что они сделали с ним в детстве, он может теперь, будучи взрослым человеком, обрести исцеление.

Brent понял, что эмоции, которые он испытывает по отношению к насильникам, не управляют его действиями. Он понял, что он один отвечает за свое отношение к насилию и что он может не позволить ему влиять на его поведение и отношение к сексу в его браке. Он также понял, что не может изменить своих насильников, хоть и надеялся повлиять на них, общаясь с ними. Он признал несовершенство своего сексуального поведения до встречи с Бетси,

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Говорили ли вы со своим супругом откровенно о вашей сексуальной истории? Если нет, может быть, стоит сделать это с помощью консультанта?

но также понял, что этот выбор не делает его совершенным неудачником.

После первых двух наших встреч с Брентом я снова повидался с Бетси и сказал ей, что в течение последующих нескольких недель ее муж начнет проявлять заинтересованность в физической близости с нею. Я попросил ее быть отзывчивой на его инициативы, но при этом не «подталкивать» мужа, не торопить события, а дать ему возможность идти своим путем. В течение трех недель он действительно держал ее за руки, когда они вместе смотрели телевизор. А спустя еще неделю он страстно обнимал и целовал ее. В течение трех месяцев импотенция прошла. После этого я начал проводить с ними консультации по вопросам семейной жизни, помогая при этом видеть свои отношения в целом и развивать позитивные способы общения друг с другом.

Как только сексуальный барьер был преодолен, они быстро пошли по пути прогресса. С тех пор прошло несколько лет, и теперь у них есть то, что они сами считают нормальной сексуальной жизнью. Бетси теперь жалеет только о том, что не обратилась за квалифицированной помощью раньше.

Как это часто случается, процесс начала Бетси, поддерживающая супруга, которая побудила Брента, жертву сексуального насилия в детстве, попросить о помощи. Поддерживающий супруг играет важную роль в исцелении жертвы сексуального насилия в детстве. Любовь — это воистину самое мощное орудие блага в этом мире.

Если вы — жертва сексуального насилия в детстве, вы можете научиться действовать согласно принципам реальной жизни. Вы можете признать свои ошибки, не беря на себя ответственность за изначальное насилие. Вы можете понять, что ваши

мысли и эмоции искажены, а потом преодолеть свои чувства страха и стыда и обратиться за помощью.

КОГДА ВАШ МУЖ ПОДВЕРГАЕТ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ ВАШИХ ДЕТЕЙ

Прежде чем закончить раздел, посвященный сексуальному насилию, я хотел бы подробнее рассказать о Робби, которая посетила один из моих семинаров в Бирмингеме. По ее щекам обильно текли слезы, когда она рассказывала:

— Недавно я узнала, что мой муж насиловал обеих наших дочек. Одной из них сейчас шестнадцать лет, а другой восемнадцать. Очевидно, это продолжалось несколько лет, но я об этом узнала только месяц назад. Моя старшая дочь обратилась в свой студенческий кампус за консультацией. Так все это и стало известным. Потом она сказала об этом нашей младшей дочери и узнала, что с ней происходило то же самое. Как только я об этом услышала, я забрала из дома младшую дочь, и теперь мы живем с моей матерью. Я ненавижу его и больше не хочу его видеть.

С тех пор как Робби ушла из дома, она разговаривала с Дженом только один раз. Он сказал ей, что понимает весь ужас содеянного, раскаивается во всем, просил у нее прощения и обещал, что, если она вернется, он никогда этого не повторит. Робби говорила:

— Сейчас я в такой растерянности, что не знаю, как поступить.

Обычно я не догматичен, но тогда предложил Робби:

— Я могу сказать, что вам делать. Продолжайте жить у матери, пока Джен не пройдет основательный курс лечения, чтобы справиться с этой пробле-

мой. И когда консультант заверит вас, что муж действительно поборол свой порок, вы вдвоем можете обратиться за консультацией по семейным проблемам. Я думаю, что курс лечения Джена займет примерно от шести до девяти месяцев. Еще столько же времени потребуется на консультации по семейным вопросам. Если вы вернетесь, не решив этой проблемы, можете не сомневаться: все повторится.

Если Джен действительно хочет измениться, он обратится за консультацией, а также будет оказывать вам и дочерям финансовую помощь, пока вы будете жить у матери. Если же он не желает основательного лечения, а намерен переложить свою вину на вас или хочет вами манипулировать с целью заставить вернуться домой и не оказывать вам никакой финансовой помощи, то знайте наверняка: примирения быть не может, пока он не переменит свои взгляды и поведение.

Почему я был так категоричен с Робби? Потому что исследования убедительно показывают, что отец, который долгое время совершал насилие над детьми, не изменит своего поведения только по причине того, что об этом стало известно другим людям. Он может плакать, говорить, что раскаивается в содеянном, давать самые разные обещания, но ничему этому нельзя верить. Его действия окажутся красноречивее слов. Если он обратится за квалифицированной помощью, тогда можно будет надеяться на исцеление и примирение с семьей. Если же он не хочет такой помощи, ни о каком исцелении речи идти не может.

Самое действенное, что в такой ситуации может сделать Робби для своего мужа, — это воспользоваться методом жесткой любви, и самое действенное, что в такой ситуации она может сделать для дочерей, — это

дать им возможность видеть, как она это делает. Ей и дочкам было дано, если можно так выразиться, домашнее задание, которое необходимо выполнить. Обе дочери нуждаются в консультациях, и в них должна принимать участие их мать, поскольку не исключена обида дочерей на нее за то, что мать допустила случившееся. Она могла действительно не знать о происходящем, но гарантирую: в глубине души они считают, что и она каким-то образом виновата. Если девочки будут стремиться справиться с последствиями такой ситуации, они смогут исцелиться и оказаться сильнее ран, нанесенных в результате сексуального насилия. Если же настоящего исцеления не последует, прошлое наверняка окажет свое пагубное воздействие и на их семейные отношения в будущем.

Я не знаю, как потом сложились дела у Робби, ее мужа и дочерей. После той встречи мы больше не виделись; но я знаю точно, что супружеские пары в подобных ситуациях обретали исцеление. Я был свидетелем возобновления отношений между дочерьми и отцами. Я видел, как матери и дочери старались преодолеть последствия конфликтов, связанных с сексуальным насилием, совершаемым главами семей, а также видел, как после такого опустошающего личность насилия жены и мужа действительно мирились друг с другом. Но я никогда не сталкивался с подобными фактами, если насильник не желал открыто, честно и тщательно работать над собой.

В процессе исцеления очень важен духовный фактор. Признание существования нравственных границ и готовность взять на себя ответственность

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Одна из дочерей Робби сделала смелый шаг и рассказала о насилии в ее семье. Как вам сделать подобный шаг?

за их нарушение составляют важную часть процесса исцеления. Признание пагубности таких деяний, прощение и обретение мира с Богом очень важны при восстановлении разрушенных отношений. Однако религиозные учения никогда нельзя использовать, чтобы подталкивать жертву к преждевременному и чисто внешнему прощению, а обращение к вере нельзя рассматривать в качестве быстрого решения проблемы насильника. Обращение открывает все возможности для позитивных перемен, но нельзя слишком упрощенно смотреть на этот процесс, считая, что такое обращение тут же разрешает все проблемы. Религиозное обращение может задать курс исцелению, но вот путь согласно этому курсу надо пройти самостоятельно.

Всем, кто пережил сексуальное насилие, и тем, кто живет с супругами, совершающими это насилие, я искренне желаю, чтобы эта глава послужила путеводителем к исцелению.

Ваша ситуация наверняка не во всем будет совпадать с тремя описанными мною, но я уверен, что в них вы найдете и сходные черты, характерные для всех жертв сексуального насилия и для всех последствий этого насилия. Время само по себе не залечивает раны, оставшиеся от такого деяния. Исцелению должна предшествовать ломка барьеров, созданных чувствами никчемности, вины, стыда, гнева и страха.

Все это начинается с одного простого шага. Кто-то должен обратиться за помощью. Обычно таким человеком становится супруг, переживший сексуальное насилие. Вы можете привнести в свою семейную жизнь позитивные перемены, которые в конечном счете помогут принять помощь, необходимую для того, чтобы обрести внутреннее исцеление, и со временем — исцеление в семье.

НЕВЕРНЫЕ СУПРУГИ

Жених и невеста на свадебной церемонии говорят: «Я клянусь тебе в верности». Произнося эти слова, они подразумевают и сексуальную верность друг другу. Если присмотреться к порядку как современных свадебных церемоний, так и давно ставших историей, мы заметим, что о сексуальной верности там говорится не один раз. Когда жених и невеста идут под венец, они понимают, что с этого дня ограничивают свою сексуальную жизнь только отношениями друг с другом, и теперь, когда они станут мужем и женой, у них не будет интимных отношений с кем-либо еще.

Кто из нас мог бы со спокойной совестью сказать: «Если моя супруга (мой супруг) захочет вступить в половую связь с кем-либо еще, я этому буду только рад (рада)»? Такие слова могут исходить из уст

лишь тех людей, чей брак уже умер, или тех, которые сами живут половой жизнью с другими людьми и ищут удобного повода положить конец своему браку.

Да, мы заботимся о верности в семейных отношениях. И это не просто нравственный или религиоз-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Насколько вы цените сексуальную верность в вашем браке?

ный аспект, хотя большинство религий действительно призывает к сексуальной верности в брачных отношениях. Стремление к сексуальной верности в браке уходит своими корнями в

нашу человеческую природу, которая связана с честностью, характером и с нашей эмоциональной потребностью в любви. Она исходит из желания человека иметь исключительные отношения с тем, кто будет ценить его выше остальных людей и кому — единственному — он будет верен. Именно это внутреннее чувство верности делает брак стабильным. Сексуальная неверность разрушает это чувство стабильности, сеет в человеке страх, сомнения, недоверие, ощущение предательства.

Наверное, нет ничего более болезненного для человека и более разрушительного для брака, чем момент, когда выясняется, что супруг оказался сексуально неверным. Неверность поражает сам стержень семейного единства.

Существуют разные виды и степени сексуальных отношений вне рамок брака. Так называемый «секс на одну ночь» — это краткая, мимолетная сексуальная связь, которую можно назвать сексом без серьезных отношений. С другой стороны, длительные отношения начинаются с эмоциональной страсти, которая в конечном счете приводит к сек-

суальным связям. Существует такая разновидность, при которой супруг или супруга вступает в половые отношения вне брака со множеством партнеров. Есть и такие люди, которые вне брака вступают в гомосексуальные или лесбийские отношения. И хотя каждый случай особый, все они оказывают пагубное воздействие на интимную близость в брачной жизни.

ИСТОРИЯ РАФАЭЛЯ

Если вы узнаете, что супруг оказался вам сексуально неверен, или он вам сам об этом сказал, вы, скорее всего, испытаете каскад самых разных эмоций. Боль, гнев, горечь, ощущение предательства, стыд, в какой-то степени чувство вины могут сразу всплыть на поверхность.

Рафаэль испытал все эти чувства. С Рафаэлем я встретился в прекрасной и солнечной Южной Калифорнии. Он был воплощением здоровья, и мне казалось, что его бронзовый загар и атлетическая фигура привлекают внимание многих женщин. Но Рафаэль не имел привычки волочиться за женщинами. Он хранил верность Джоанне, на которой был женат уже пятнадцать лет. Они познакомились в колледже и в первые годы брака души друг в друге не чаяли. Но в последнее время между ними все сильнее чувствовалась какая-то отчужденность. Он пытался поговорить с Джоанной о своих чувствах, но она не хотела об этом слышать до тех пор, пока однажды слова не вырвались сами из ее уст. Она сказала Рафаэлю, что любила другого мужчину, с которым вместе работала; они симпатизировали друг другу уже много лет, а последние два года у них развивались интимные отношения.

Джоанна сказала, что жалеет о содеянном и не хотела его обидеть — именно поэтому она не гово-

рила ему об этом раньше. И когда тот мужчина уехал в другой штат и заявил жене Рафаэля, что их отношениям пришел конец, она чувствовала себя совершенно подавленной, потому что эмоционально была сильно привязана к нему. Временами она испытывала острое чувство вины за все то, что сделала. Рафаэль всегда был хорошим мужем. Временами она понимала, что пойдет на измену снова, если представится такая возможность. Даже сейчас, если ее любовник позвонит, она тут же полетит к нему первым рейсом в Нью-Йорк.

Для Рафаэля признания Джоанны не стали полной неожиданностью. Он знал, что в последнее время их отношения нельзя

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если супруг изменил вам сексуально, какие эмоции вы испытали?

было назвать нормальными. И все же он почувствовал сильную боль от одной мысли, что Джоанна была в руках другого. Он испытывал гнев по отношению к тому мужчине и

жалость к Джоанне, оттого что она позволила себе вступить в такие отношения. Он любил жену и надеялся восстановить свой брак, но ему не давала покоя мысль, что, возможно, эта неверность была у нее не первой. В начале их брака у нее существовали отношения с одним мужчиной, с которым она познакомилась во время игры в теннис. С ним она не вступала в интимную связь. По крайней мере, она не говорила об этом Рафаэлю. Однако знание этого факта уже не давало ему покоя, как не давала покоя и мысль: не было ли за эти годы у нее других связей?

Но больше всего его беспокоил вопрос: «А не повторится ли это опять?» Горечь, боль, гнев и беспокойство временами становились просто невыноси-

мыми. Иногда его посещала мысль о самоубийстве или убийстве того, другого, мужчины. Несмотря на все происшедшее, он по-прежнему любил Джоанну, но теперь не знал, может ли впредь по-настоящему доверять ей.

Спустя три года после того, как я познакомился с Рафаэлем, у меня состоялся с ним долгий разговор, во время которого он рассказал мне, что произошло, когда Джоанна призналась ему в неверности. То, что он рассказал, является, пожалуй, классическим примером правильного следования принципам реальной жизни в ответ на неверность супруга или супруги. В оставшейся части главы я хотел бы рассказать вам историю Рафаэля и показать, насколько важен ответственный подход к разрешению кризиса в личной жизни.

ОТВЕРГНИТЕ МИФЫ

Во-первых, позвольте мне напомнить вам четыре мифа, которые необходимо отвергнуть, чтобы следовать принципам реальной жизни.

МИФ ПЕРВЫЙ: *Мое состояние определяется моим окружением.*

МИФ ВТОРОЙ: *Люди не могут меняться.*

МИФ ТРЕТИЙ: *Если брак оказался несчастливym, существуют только два пути: обречь себя на безысходную жизнь или развестись.*

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ: *Существуют безнадежные ситуации, и моя — как раз из их числа.*

Рафаэлю пришлось иметь дело со всеми четырьмя мифами. Любой из них мог помешать ему предпринять правильные действия. Сразу после признания Джоанны сильнее всего были боль и горечь. После того как она изложила все факты, он проплакал добрых полчаса. Он ничего не говорил — просто не мог говорить от переполнявшего его горя.

Затем наступил взрыв гнева — сначала на того мужчину, а потом и на Джоанну. Потом накатила депрессия — чувство безнадежности: казалось, будто уже ничего нельзя сделать, чтобы исправить ситуацию, брак теперь не восстановить.

Все эти и другие эмоции не давали Рафаэлю покоя в течение первой недели. Он не предпринимал никаких резких шагов, не говорил Джоанне никаких злых слов; он обнаружил, что сторонится ее, поздно просыпается по утрам, и к концу первой недели решил на один день воздержаться от работы и провести какое-то время в полном одиночестве.

Именно в тот день Рафаэль понял, что у него есть выбор: либо жить во власти своих эмоций и всю последующую жизнь оставаться озлобленным и подавленным человеком, либо, несмотря на все свои болезненные чувства, предпринять активные действия и приложить все силы к тому, чтобы его будущее — с Джоанной или без нее — стало лучше. Он не знал, каким путем в конце концов пойдет Джоанна, но в глубине души понимал, что его будущее зависит от него самого, его родителей и друзей.

В течение последующих двух недель он боролся со вторым, третьим и четвертым мифами. *«Люди не могут меняться, — думал он. — Если Джоанна за пятнадцать лет нашей совместной жизни состояла в эмоциональных отношениях с двумя мужчинами и в сексуальных по меньшей мере с одним, то где гарантия, что это не повторится в течение следующих трех лет?»* В конце концов, особенности поведения изменить очень тяжело, особенно если они касаются эмоций и сексуальной жизни. Он задумался о том, не совершал ли каких-то просчетов или ошибок в стремлении быть хорошим мужем и не подтолкнул ли тем самым

Джоанну к отношениям вне брака; если да, то может ли он это как-то изменить? Он знал: если любовные похождения Джоанны повторятся, он уже не сможет предать свою жизнь пустому отчаянию. Он просто не желает посвящать этому всю свою дальнейшую жизнь.

Он долго думал о перспективе развода, мысль о котором ему подсказывал третий миф. В чем-то эта мысль казалась ему привлекательной. Если ей понравился другой мужчина, так пусть живет с ним, а он пойдет сво-

ей дорогой. Он будет строить собственное счастье, а она когда-нибудь пожалеет, что покинула его. Однако он понимал, что развод избавит его от одной проблемы, но неизбежно породит другие. Он знал, что такой выбор нанесет болезненный удар не только по нему и Джоанне, но и по его родителям, и по всем родным и близким людям, которые смотрели на них как на идеальную пару.

На его сознание тяжелым грузом навалился четвертый миф: существуют безнадежные ситуации. *«Может быть, я бьюсь головой о стену? Изменится ли вообще что-нибудь? Если нет, то не лучше ли бросить все прямо сейчас, чем тратить годы на мечты о невозможном?»*

Все эти мифы сжали его голову плотным кольцом, но к концу второй или третьей недели он нашел в себе силы все их отбросить. Он знал людей, которые сражались за свое семейное счастье и победили. Люди могут меняться, и они с Джоанной смогут предпринять все необходимое, чтобы сделать свой брак счаст-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если ваш супруг изменял вам сексуально, с каким мифом вам было труднее всего бороться? Почему?

ливым. Развод нельзя считать приемлемым решением — по крайней мере, не предприняв всех усилий

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ МИФОВ

Укрепите свой брак, отвергнув четыре распространенных мифа и сказав себе правду.

- Моя среда НЕ определяет мое состояние ума.
- Люди **МОГУТ** меняться.
- В несчастном браке у меня НЕ два варианта выбора — несчастная жизнь или развод.
- Мое положение НЕ безнадежно.

для примирения. Зачем сразу сдаваться? Если уж дойдет дело до развода, почему бы не рассмотреть этот вариант в последнюю очередь? Возможно, ситуация с Джоанной была безнадёжной, но он отказывался верить в это. Сражаясь с мифами и победив их, он готов был применить на практике принципы реальной жизни.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ РАФАЭЛЯ И ДЖОАННЫ

Рафаэль понял, что он сам в ответе за свои взгляды. Несмотря на то что поступки Джоанны породили в нем сильные эмо-

ции, он решил отреагировать на них конструктивно. Он знал, что может направить все свои силы на что-то негативное или позитивное. Рафаэль мог постоянно беречь в себе боль и гнев и в конце концов стать брюзгливым человеком, а мог осознать их и подумать, как с ними справиться; искать ответы, а не подставляться под опустошающие душу удары. С таким позитивным подходом он готов был предпринимать конструктивные действия.

Он попросил одного из своих друзей назвать ему консультанта, который когда-то помог тому в нелегкий период семейной жизни. На следующий

день Рафаэль позвонил этому специалисту и договорился о встрече. Затем он спросил Джоанну, не хочет ли она пойти к консультанту вместе с ним, и она согласилась — это произошло ровно через шесть недель после ее признания. Все это время Джоанна жила в состоянии сильной депрессии, принимая какие-то лекарства, которые врач ей предписал, чтобы она могла нормально спать. Она сама не могла разобраться в своих чувствах и не знала, хватит ли у нее сил дойти до консультанта, но все равно согласилась отправиться к нему с Рафаэлем. Так начался длинный и упорный путь к исцелению от трясины сексуальной неверности и восстановлению брака.

В процессе консультаций Рафаэль, помимо прочего, понял, что он не может изменить Джоанну, но своим поведением способен повлиять на ее эмоции, в чем и состоит третья реальность. Он не мог получить гарантии, что Джоанна теперь всегда будет ему верна, однако понял: если они будут вместе строить такой брак, при котором оба будут отвечать на эмоциональные потребности друг друга, он окажется величайшей защитой против неверности в будущем.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

1. Я сам в ответе за свои взгляды.
2. Действия определяются взглядами.
3. Я не могу изменить других людей, но могу влиять на них.
4. Мои действия НЕ контролируются моими эмоциями.
5. Если я признаюсь в своем несовершенстве, это не означает, что я неудачник.
6. Любовь является самым мощным орудием добра в этом мире.

С помощью консультанта Рафаэль и Джоанна стали задумываться о своих потребностях в семейных отношениях и размышлять, каким образом они отвечали или не отвечали на них в прошлом. Они понимали, что каждая из этих потребностей по-своему неповторима, и если они хотят сохранить гармоничную семью, то должны уважать свои индивидуальные особенности и прилагать все усилия, чтобы удовлетворить нужды друг друга.

Иногда кто-то один из супругов решает положить конец консультациям; такие же чувства испытывал и Рафаэль. Ему казалось, что консультант и Джоанна всеми правдами и неправдами пытаются свалить

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы и ваш супруг не удовлетворяли основных потребностей друг друга — в любви, свободе, значимости, отдыхе и мире с Богом?

на него вину за сексуальную неверность Джоанны, давая понять, что, если бы он отвечал на ее потребности, она не стала бы вступать в интимные связи с другими мужчинами. И временами ему хотелось прекратить эти встречи.

Когда он поделился своими мыслями с консультантом, тот заверил его, что они совершенно естественны.

— Это естественная эмоциональная реакция, когда супружеская пара только начинает реально смотреть на свою семейную жизнь. Вы можете остановить процесс консультаций в любой момент, как только захотите, — сказал он Рафаэлю, но при этом напомнил тому четвертый принцип реальной жизни: наши действия не должны контролироваться эмоциями, мы должны понимать свои эмоции и знать, в каком направлении они нас ведут, но при этом иметь силы двигаться и в противополож-

ном направлении, веря в общий благоприятный исход таких усилий.

Рафаэль решил продолжать консультации, и процесс примирения стал двигаться дальше.

Самым трудным моментом консультаций для Рафаэля оказался тот, когда нужно было признать, что в действительности он далеко не все сделал для удовлетворения эмоциональных потребностей Джоанны. Например, он понял, что Джоанна часто чувствовала себя ненужной, потому что во многих случаях он принимал решения, не посоветовавшись с ней.

Рафаэль был сильным, уверенным в себе и умным бизнесменом. Ему каждый день приходилось принимать на работе непростые решения, и он гордился тем, что умеет это делать. Когда же надо было принимать какие-то решения в семейной жизни, он постоянно думал о нуждах и потребностях Джоанны и всегда принимал решения, считаясь с ней. Более того, в большинстве случаев его решения радовали Джоанну, но даже тогда она чувствовала себя изолированной от активного процесса семейной жизни. На Рафаэля она смотрела скорее как на отца, который должен принимать все решения за своих детей. Себя же она начинала считать ребенком, а не партнером, чьи мысли достойны уважения и рассмотрения наравне с другими.

Понимание и признание такой эмоциональной динамики оказалось для Рафаэля крайне болезненным. И тут ему помог пятый принцип: «Если я признаюсь в своем несовершенстве, это не означает, что я неудачник». Консультант помог Рафаэлю понять, что его намерения были позитивными; его метод принятия решения был продиктован любовью и альтруистическими чувствами по отноше-

нию к Джоанне, но все это не отвечало ее эмоциональной потребности в общении. Такое признание не означало, что он неудачник; это просто означало, что существует более совершенный способ принятия решений, который подразумевает общение с Джоанной. С помощью консультанта муж и жена обсудили те перемены, которые им предстояло совершить в процессе принятия решений.

За время консультаций обнаружились и другие открытия, позволившие Рафаэлю понять перемены, которые необходимо было осуществить в отношениях с Джоанной. Они учились высказывать друг другу свои чувства, мысли и желания, не обличая при этом другую сторону, учились выражать просьбы, а не требования. Они познавали радость от этих перемен, иными словами, они проделывали большую работу по восстановлению близких отношений в браке.

Как в большинстве случаев, эта супружеская пара проходила консультации и вместе, и в индивидуальном порядке. Во время индивидуальных встреч с консультантом мы, как правило, работаем с личными взглядами и эмоциями каждого из супругов в отдельности. Консультант Джоанны помог ей преодолеть глубокие эмоции, которые она испытывала по отношению к другому мужчине. Она поняла, что эти эмоции не покинут ее в одночасье; память о тех временах будет иногда вспыхивать в ее сознании, и желание интимной близости, которое они тогда испытывали, часто будет не давать ей покоя. После того как консультант убедил ее, что эти эмоции не должны определять ее действий, она стала дальше работать над восстановлением отношений с Рафаэлем. Набравшись сил, она смогла ответить отказом на два или три телефонных звонка из Нью-Йорка. В глубине души она чувствовала,

что продолжение отношений с тем мужчиной может завести только в смертельный тупик. Она знала, что Рафаэль всегда был верен ей и любит ее, иначе он не мог бы простить ей измену. На протяжении примерно года консультаций ее чувство близости с Рафаэлем становилось сильнее, а воспоминания о другом мужчине понемногу рассеивались. Она знала, что находится на пути исцеления.

ПРОЩАЙТЕ — И ПРОСИТЕ О ПРОЩЕНИИ

Один из самых трудных периодов для Джоанны наступил после девяти месяцев консультаций, когда она начала острее испытывать любовь со стороны Рафаэля и понимать, какую рану нанесла ему. На ранней стадии консультаций все ее внимание было приковано к ошибкам Рафаэля, и ей казалось, что в ее неверности виноват в большей степени он. Однако постепенно она поняла, что их отношения — это дорога с двусторонним движением, и ей надо отвечать за свои действия. Вина легла на нее тяжелым грузом, и она поняла, что никогда искренне не просила Рафаэля о прощении.

На ранней стадии восстановления отношений она чисто интеллектуально понимала: то, что она сделала, — нехорошо, и просила Рафаэля простить ее. Но сейчас она нуждалась в его прощении на гораздо более глубоком уровне. Теперь она остро осознавала собственную вину и понимала тот дар прощения, который Рафаэль давал ей. И она снова повторила слова: «Пожалуйста, прости меня за всю ту боль, которую я тебе причинила».

Рафаэль ответил ей: «Прощаю».

С глубокими чувствами и со слезами на глазах они обнялись. Оба знали, что исцеление от прошлого приняло необратимый характер. Теперь ее сек-

суальная неверность стала просто шрамом, но не открытой раной.

На ранней стадии восстановления отношений Рафаэлю было очень тяжело от мысли, что его жена по-прежнему испытывает сильные чувства по отношению к тому мужчине, с которым жила активной половой жизнью. Эта реальность становилась для него порой невыносимой. Ему так хотелось распрощаться с этим прошлым! Но это было очень трудно, потому что он знал: она по-прежнему думает о том мужчине. Консультант заверил Рафаэля, что его состояние является фазой процесса исцеления, и если бы она не призналась в своих чувствах, они не смогли бы выстроить нормальных отношений. Важнее в этот момент было то

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Какую роль сыграло прощение в вашем браке?

обстоятельство, что Джоанна уже сделала выбор в пользу Рафаэля, а не того мужчины. Она не позволила эмоциям контролировать свои действия, и Рафаэль должен быть благодарен своей жене

если не за чувства, то хотя бы за ее выбор.

После того прощения Рафаэль знал, что его длительная борьба подошла к концу; Джоанна теперь понимает его боль и по-настоящему скорбит обо всем, что ему пришлось из-за нее пережить. Он знал теперь, что ее чувства принадлежат ему, и брак их эти чувства только укрепит.

Для восстановления брака после измены прощение является самым главным фактором. Оно состоит из двух ключевых элементов: исповедания и просьбы о прощении со стороны изменившего супруга, а также искреннего прощения со стороны обиженного. Прощение означает обещание: «Я ни-

когда не буду за это держать на тебя зла». Такое прощение происходит на разных эмоциональных уровнях; так, Джоанна хотела повторить процесс прощения спустя девять месяцев после начала консультаций. Когда мы прощаем, то должны иметь в виду не только сексуальную неверность, но и другие просчеты и неправильные поступки, которые всплывают на поверхность, когда мы честно смотрим на семейные отношения.

У Рафаэля и Джоанны процесс консультаций продолжался еще несколько месяцев, но теперь уже в супругах чувствовалась уверенность, а не та неопределенность, с какой они впервые пришли к консультанту. Рафаэль и Джоанна могли теперь гораздо полнее жить друг для друга, их взаимное доверие возродилось, и в верности друг другу ни один из них уже усомниться не мог. Гнев, вина, страх и беспокойство ушли в прошлое. Они теперь демонстрировали друг другу шестой принцип реальной жизни: любовь является самым мощным оружием добра в этом мире.

Когда мы проявляем любовь, признаваясь в своих ошибках, прощая других людей и искренне стремясь удовлетворить потребности друг друга, близость и интимность между супругами становятся реальностью. Иллюзорные мечты перестают быть таковыми.

РЕАКЦИЯ НА БОЛЬ И ГНЕВ

Рассказав, какой путь к исцелению проделали Рафаэль и Джоанна после сексуальной неверности, я хочу рассмотреть теперь типичные ошибки, которые сбивают супружеские пары с пути реальной жизни. Как я уже говорил, когда один из супругов узнает об измене другого, такое событие подобно взрыву мощной бомбы. Дальше жизнь не может

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как вы выражали свою боль и свой гнев своему супругу? Насколько конструктивно это было?

продолжаться нормально. Наша реакция на случившееся и дальнейшие решения приведут нас либо к возрождению семьи, либо к разводу.

Боль и гнев являются самыми распространенными эмоциями обману-

того супруга, только что узнавшего об измене. Это глубокие и сильные эмоции, они могут подтолкнуть к несдержанности и даже к убийству. В гневе мы можем нажать на курок и убить виновного в измене, а можем уйти из дома и больше никогда не вернуться. Один выбор приводит к смерти, другой — к разводу, но ни один из них не помогает справиться с неверностью; оба лишь создают целый ряд проблем, которые затем приходится решать.

Боль и гнев являются вполне здоровыми эмоциями. Они говорят о том, что мы люди и нам небезразличны свои семейные отношения. Они показывают, что мы считаем себя личностями, достойными уважения, с которыми поступили несправедливо. Они говорят, что мы вправе требовать правильного и честного отношения к себе. И с этими эмоциями необходимо квалифицированно работать.

В первые минуты здоровой реакцией на боль и гнев являются крик, плач, слезы. Однако организм неспособен совершать такие действия бесконечно долго, поэтому периоды слез чередуются с периодами спокойствия.

Естественным проявлением гнева является открытое словесное выражение боли и гневных эмоций в адрес неверного супруга. Лучше выражать свой гнев, чаще используя при этом местоимение

«я», а не «ты», поскольку в последнем случае имеет место обличение, способное спровоцировать защитные и даже агрессивные действия изменившей стороны. Например, если вы используете подобные выражения, они побуждают к битве, а не пониманию. «Ты меня предал... ты сделал мне больно... ты мной попользовался... ты меня не любишь; ты никогда не любил меня». Такие высказывания звучат как обвинения и вызывают негативную реакцию, в то время как высказывания от первого лица просто сообщают о ваших эмоциях.

Лучше выражать гнев с помощью фраз с местоимением «я», а не «ты», которые звучат как обвинение и вызывают защитную или агрессивную реакцию. Вот некоторые примеры выражений с местоимением «я»: «Я чувствую себя обманутым... Мне больно; я чувствую: за моей спиной что-то творится... я чувствую, ты меня не любишь; я чувствую, что ты никогда не могла меня полюбить... У меня такое ощущение, что я больше никогда не смогу к тебе прикоснуться»²⁴. Все эти утверждения показывают ваши мысли и чувства по отношению к супругам. Они откровенны, открыты; они доносят боль, раны и гнев, от которых вы страдаете. Всякое исцеление требует, чтобы изменившая сторона слышала и понимала всю глубину боли и гнева обманутой стороны.

Еще один способ преодолеть в себе гнев и боль состоит в том, чтобы рассказать о них консультанту, служителю церкви или другу, которому вы доверяете. Высказать боль и гнев кому-либо еще — это здоровый способ направить свои болезненные эмоции на путь положительного разрешения.

С другой стороны, существуют и негативные реакции на чувство гнева, которые только усугубляют проблему в целом. Если в гневе вы начнете швы-

рять посудой, вы можете не просто нанести увечья своим супругам и потом отвечать за это по всей строгости закона, но и понапрасну уничтожить дорогое имущество. Если же вы будете совершать это в присутствии детей, то можете навсегда испортить их представление о том, какими должны быть родители. Исправить в себе это представление им будет очень нелегко, а порой и невозможно. Вспышки гнева, сопровождаемые угрозами физической расправы или же непосредственной расправой, могут привести к тому, что вы окажетесь за решеткой, от чего решение проблемы вообще станет призрачным. Кроме того, подобная реакция может дать изменившей стороне повод свалить на вас часть вины, ведь ваше поведение в таком случае убедительно покажет, что вы являетесь безрассудным и неспособным контролировать себя человеком.

Любая попытка отомстить обречена на провал.

Если вы дадите ему или ей повод свалить на вас свою вину, это никогда не приведет к процессу исцеления и примирения, а только подтолкнет вас к разводу.

Еще одной типичной, но при этом совершенно неконструктивной реакцией на неверность супруга или супруги является месть. Так, например, обманутый супруг может уйти из дома и все пустить на самотек, чтобы показать изменившей супруге, каково быть обманутым. В других случаях обманутый супруг может заявиться к ней на работу и устроить там сцену, сопровождаемую разговором на повышенных тонах и криками. Если же неверная супруга уходит из дома и начинает жить с другим мужчиной, мстительный муж может начать уст-

раивать под окнами их жилища самые разные невыносимые для них действия — швырять в окна камнями; постоянно звонить по телефону и либо молчать в трубку, либо шуметь; пинать по ночам их машину так, чтобы под окнами орала автосигнализация; или, как это было в моей консультационной практике, красть из их машины аккумулятор. Такая тактика носит чисто инфантильный и вредоносный характер, хотя и чревата для вредителя серьезными осложнениями в отношениях с законом.

Всякие попытки мести заранее обречены на провал. Принцип «око за око» практически всегда дает изменившей стороне повод для оправдания своих поступков и вызывает только желание ответить ударом на удар. Таким образом, проблема лишь набирает обороты, а не находит разрешение.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ

После признания одного супруга в измене возникает необходимость ответить на многочисленные вопросы и принять множество решений. В этом обманутому супругу могут помочь квалифицированные специалисты или надежные друзья, которые всегда подскажут, какие шаги необходимо предпринять в первую очередь. Иногда изменивший супруг может отказаться от консультаций. Тогда идите без него. Начните процесс. Если изменник или изменница не хочет решать эту проблему, займитесь собственными эмоциями и подумайте над теми решениями, которые вы можете принять со своей стороны. Вы наверняка сумеете принять мудрые решения, если воспользуетесь помощью людей, эмоционально не вовлеченных в эту проблему.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Вы готовы обратиться к специалисту вместе с супругом или без него?

Если нет, то что вас удерживает?

Если вы ходите на консультации, ваш супруг или ваша супруга в конце концов может присоединиться к вам, если с его или ее стороны не было такого желания с самого начала. Если изменившая сторона к вам так и не присоединится, можете

самостоятельно пойти по пути реальной жизни, и тогда брак либо восстановится, либо вы начнете жить гораздо лучшей жизнью, чем та, которой вы когда-то жили.

На мой взгляд, когда кто-то из супругов изменяет, восстановление семьи должно стать целью, в направлении которой необходимо двигаться. Но, очевидно, такое возможно далеко не всегда. Изменившая сторона может не захотеть прерывать сексуальную связь; или же партнер может обещать положить конец таким отношениям, а на самом деле продолжать их. Он или она может и в самом деле положить конец этим отношениям, а спустя какое-то время начать новые. Мы не способны решать проблемы, связанные с другими людьми, но мы можем работать над собственными.

Задача принципов реальной жизни состоит в том, чтобы человек нес ответственность за свои мысли и поступки и стремился предпринимать все самое конструктивное в каждой трудной ситуации. Это самые лучшие принципы для нашего умственного и духовного здоровья. Они дают дополнительную возможность для стимулирования позитивных перемен в жизни каждого из супругов.

АЛКОГОЛИКИ И НАРКОМАНЫ

Алкоголизм — семейная проблема²⁵. Потребление спиртного и последующее поведение алкоголика губит не только его жизнь, но и всех, кому приходится иметь с ним дело. Исследователи описывают алкоголизм как болезнь, для которой характерны следующие четыре симптома:

- жажда — сильная потребность или желание выпить;
- потеря контроля — неспособность прекратить пить, когда человек начал это делать;
- физическая зависимость — симптомы абстиненции, такие как тошнота, потение, дрожь и тревога, когда человек прекращает пить;
- привыкание — алкоголику надо все больше спиртного, чтобы почувствовать опьянение²⁶.

Согласно Национальному обзору по употреблению наркотиков и здоровью 2006 г., «немногим более половины американцев в возрасте 12 лет и старше употребляют спиртное... это приблизительно 125 миллионов человек»²⁷.

Так как алкоголь — это сейчас самый хорошо употребляемый и самый доступный наркотик²⁸, мы в этой главе обратим внимание на то, что делает с браком алкоголизм. На самом деле, мало что причиняет супружеской близости такой вред, как алкоголизм.

Почему же именно алкоголизм так губительно действует на брачные отношения? Ответ надо искать в поведении, характерном для алкоголика. Такой человек живет в эгоцентричном мире. Это,

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если вы состоите в браке с алкоголиком, как это отрицательно повлияло на ваш брак?

разумеется, актуально в той или иной степени для всех нас, но у алкоголиков и наркоманов данное обстоятельство выражено наиболее ярко. Алкоголик или наркоман живет своей болью и своими наслаждениями; таким образом, центром его жизни

становится он сам. Подобный эгоцентризм уродует его повседневную жизнь и отношения с людьми. Такие особенности его поведения неизбежно губят и отношения в семье.

В чем же заключаются эти разрушительные особенности? Самой серьезной проблемой является нечестность. Стараясь скрыть свое пристрастие, наркоман и алкоголик становятся мастерами обмана, самого лютого врага интимной близости. Он воздвигает между мужем и женой глухую стену. Другими аспектами поведения алкоголика явля-

ются нежелание честно взглянуть на свою проблему, эмоциональная отчужденность от супруга или супруги, отсутствие эмпатии и то, что внешне проявляется как отсутствие интереса к близким. Пристрастие делает алкоголика или наркомана совершенно равнодушным к чувствам тех, кто о них заботится. Его высшим приоритетом становится потребление спиртного или наркотиков. Чтобы удовлетворить эту потребность, он не остановится ни перед чем. Такой человек прекрасно знает, что потребление спиртного или наркотиков причиняет его супруге мучительную боль, однако продолжает потакать своему пристрастию, чтобы жена страдала и дальше.

Находясь под воздействием спиртного или наркотиков, алкоголик или наркоман начинает проявлять особенности поведения, в конечном счете разрушающие семью. Сексуальная неверность является для алкоголика нормой. Тот факт, что в момент измены он был пьян, для обманутой жены служит жалким утешением. Физическая и эмоциональная вражда и насилие для алкоголика также вполне естественны. Даже когда он не агрессивен, его речь и поведение не могут вызвать у супруги ничего, кроме жалости и гнева. Жизнь с алкоголиком или наркоманом делает интимные отношения практически невозможными.

ИСТОРИЯ БАРБАРЫ

Барбара познала на себе чувство безнадежности, порожденное жизнью с алкоголиком. До свадьбы он выпивал, но после того, как они поженились, алкоголь вообще стал играть большую роль в его жизни. Последние десять лет пьянство планомерно разрушало семью. Больно смотреть, как муж пьет, но словесные оскорбления со стороны пьяно-

го временами становятся просто невыносимыми. Ситуация усугублялась еще и тем, что по причине пьянства ему становилось все труднее решать вопрос трудоустройства. Оставшись без работы, он находил новую, после чего в семье на некоторое время устанавливалась спокойная атмосфера и давались клятвы, что уж на этот раз все действительно будет хорошо. Но таким радостям не суждено было длиться долго. Возвращалось пьянство, а с ним и потеря работы. Наступал период запоя, за ним время тяжелого протрезвления и поиск новой работы.

Барбара уже умела предсказывать, что будет сегодня, через день и т.д. Она не хотела развода, но ситуация только ухудшалась, несмотря на ее глубокие религиозные убеждения и бесчисленные выяснения отношений с Дэном.

— Я дошла до того, что уже не знаю, что делать. Я замечаю, что моя любовь умирает, а на смену приходят жалость и гнев. Я хочу уважать его. Я хочу любить его. Я хочу помочь ему, но не знаю как, — сказала она. Десять лет показались Барбаре вечностью, и теперь она стала всерьез думать о том, о чем никогда не хотела, — о разводе.

«ПОСОБНИКИ»

В ходе дальнейшего разговора с Барбарой мне стало ясно, что во многом она является классическим «пособником». Сама того не желая, она помогала Дэну идти дальше по пути пьянства. Ее отец был алкоголиком, что вполне характерно для тех женщин, которые потом сами выходят замуж за алкоголиков. В детстве она научилась не замечать вызывающего поведения отца, стремясь сохранить в семье мир, прощать все его выходки и надеяться, что в один прекрасный день все переменится. И вот

теперь она точно так же вела себя по отношению к Дэну, тем самым поощряя его алкоголизм.

«Пособник» считает, что обязан любой ценой не допустить в семье хаоса, воцаряющегося по вине алкоголика или наркомана. В результате «пособник» только потворствует и алкоголизму, и наркомании. Без такого «пособника» алкоголику или наркоману было бы труднее идти по пути, который ведет его в тупик. «Пособник» часто испытывает гнев, скрытый за искренней заботой о ближнем. Такой человек терпелив и бескорыстен, часто защищает алкоголика или наркомана и пытается помочь, даже когда в этом нет острой необходимости. Расплатой за такой поверхностный мир становится невозможность сохранять интимную близость.

Я знал, что если Барбара серьезно настроена на внесение позитивных перемен в семейную жизнь, ей нужно изменить образ мыслей и поведение. Ей следовало бы понять, что нельзя взваливать себе на плечи ответственность, которую должен нести муж; нужно отвечать только за свое поведение. Ей нужно было предоставить Дэну возможность самому страдать от последствий алкоголизма. И такие шаги необходимо предпринимать многим супругам алкоголиков и наркоманов; они должны понимать, что только страдания от последствий собственного образа жизни могут заставить таких людей решиться на избавление от своего недуга и обращение за помощью. Только тогда алкоголик или наркоман способен понять: продолжая катить-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если вы состоите в браке с алкоголиком или наркоманом, не являетесь ли вы «пособником»?

ся вниз, они потеряют все, что им дорого. А такое понимание приходит только в результате какого-либо кризиса. Это может быть потеря работы, тяжелая болезнь, арест, уход супруга или супруги или нежелание родных и друзей больше с ним общаться. И только когда собственный образ жизни становится ему ненавистен, он начинает искать пути избавления от своей алкогольной или наркотической зависимости.

Барбара обратилась ко мне за консультацией по семейным вопросам, но я знал, что, пока не решена проблема алкоголизма и наркомании в семье, такие консультации давать бесполезно. Дальнейшее существование в семье пьянства и наркомании сводит на нет все усилия по решению семейных проблем. В первую очередь я посоветовал Барбаре начать посещать местное отделение общества «Анонимные алкоголики». Оно является национальной организацией, предоставляющей полезную информацию и оказывающей членам семей алкоголиков разнообразную поддержку. В частности, общество помогает им обрести практическое понимание ситуации в семье и эмоционально готовит к тому, чтобы они начали проводить в своих домах позитивные перемены. С помощью этой организации они начинают понимать, что хотя и не могут контролировать поведение своих пьющих супругов, но все же способны воздействовать²⁹.

Алкоголизм, как и другие пристрастия подобного рода, часто приводит семью к изоляции. Стыд, неопределенность и страх неизвестного часто заставляют супругов таких людей в бессилии опускать руки. В местном отделении общества Барбара поняла, что не одинока в своей беде. Миллионы мужчин и женщин, состоящих в браке с алкоголи-

ками, страдают от подобных проблем. Их семейная жизнь стала такой же неуправляемой.

Но в этом обществе Барбара обрела и надежду. Первый реальный шаг к переменам состоял в том, что она взяла на себя ответственность за собственные действия. Второй — она возложила на Дэна ответственность за его поступки. Барбара поняла, что не виновата в пьянстве мужа, не может его контролировать, как не может и вылечить. Она также поняла, что попытки нежно оберегать алкоголика только ухудшают ситуацию. Она осознала: и алкоголизм, и наркомания приводят к эмоциональной деградации, делают человека крайне незрелым, и алкоголики ради удовлетворения своих болезненных потребностей умеют манипулировать, жульничать и лгать. Их истории и оправдания выглядят настолько правдоподобными, что супруги в большинстве случаев склонны им верить.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ БАРБАРЫ И ДЭНА

Барбара научилась смотреть в лицо фактам — чтобы продолжать пить и дальше, все эти годы Дэн ловко манипулировал ею. И вот теперь настало время перестать быть для него пешкой и стать крепкой опорой жесткой любви. Она поняла, как можно искренне любить человека, не желая сохранять с ним мир любой ценой, придумывать ему оправдания или ограждать от последствий его поведения.

Она хорошо помнит, как ей было нелегко бросить мужа в местной тюрьме, несмотря на все его просьбы, чтобы она помогла ему выбраться оттуда. Она позвонила знакомым из общества «Анонимные алкоголики». Вместе они помолились по телефону. Мысль, что Дэну придется провести в заключении всю ночь, была для Барбары невыносима, но

она знала, что отказ внести за него залог является самым сильным проявлением любви в тот момент.

В течение года она наблюдала, как Дэн остался без работы, зная, что, если бы она не выдержала и бросилась ему помогать, рабочее место осталось бы за ним. Но она понимала, что есть вещи гораздо важнее, чем работа Дэна, а именно — необходимость помочь мужу понять, что он сам отвечает за собственное поведение и его последствия.

Оставшись без работы, Дэн ушел в очередной запой. И тогда Барбара забрала детей и уехала к матери. Для Дэна это был ощутимый удар.

Он стал всячески умолять Барбару вернуться. Он уверял, что больше никогда не будет пить и урок не прошел для него впустую. При поддержке друзей из общества «Анонимные алкоголики» Барбара нашла в себе силы ответить отказом. Она реши-

тельно заявила, что не вернется к нему до тех пор, пока он не пройдет специальный курс лечения, а потом — уже вместе — курс консультаций по семейным вопросам. Быстрых решений не будет. И если Дэн не захочет покончить с пьянством и

«Я очень тебя люблю, и именно поэтому не вернусь к тебе сейчас», — сказала она ему.

потом строить с нею нормальную семью, она вообще никогда не вернется.

На следующий вечер Дэн опять пришел и умолял Барбару вернуться. Он обещал начать лечиться, если только она вернется. Барбара поняла, что это была еще одна попытка манипулировать ею. Ее ответом был добрый, но твердый отказ.

— Я очень тебя люблю, и именно поэтому не вернусь к тебе сейчас, — сказала она. — Я не допущу,

чтобы наш восстановительный процесс закончился, даже не начавшись. Я вернусь, но это будет только после того, как ты победишь пьянство и мы решим наши семейные проблемы.

Она рассказала ему о специальной программе лечения, которая проводится в ближайшем городе, и пообещала приложить все силы, чтобы он стал участником этой программы, а она и дети будут приезжать для совместных консультаций.

— Дэн, у нас серьезная проблема, — продолжала она. — Сама по себе она не решится. Нам всем нужна помощь. И сейчас тебе предоставляется шанс сделать выбор: или ты останешься с нами, с семьей, или всю оставшуюся жизнь будешь пить.

Через три дня Дэн попал в этот лечебный центр, а в течение последующих трех месяцев он открывал для себя новый мир — мир реальности; мир, где все отвечали за свои поступки и эмоции; мир, в котором люди учились понимать себя и ценность общения с окружающими. Он много узнавал об алкоголизме, но еще больше о самом себе. Впервые Дэн стал понимать, что жизнь в реальном мире может быть гораздо интереснее и гармоничнее, чем в иллюзорном мире алкоголизма.

По окончании девяностодневной лечебной программы (в которой Барбара и дети также принимали участие под руководством опытного специалиста) Дэн покинул центр, ясно понимая, что они с Барбарой не будут жить вместе до тех пор, пока не пройдут квалифицированный консультационный курс, который поможет им исцелиться от эмоциональных ран и выстроить новые семейные отношения. На этот раз он уже не умолял Барбару вернуться. Он жил в реальном мире и знал, что последние десять лет причинял Барбаре мучительную боль своим эгоистичным и деструктивным поведением

и теперь для исцеления необходимо время. Он также понимал, что ему многое нужно осознать и многому научиться, чтобы выстроить здоровые отношения с женой и детьми.

Мы начали длительный курс консультаций по вопросам семьи и брака, который спустя девять месяцев закончился тем, что Барбара и дети вернулись домой. В период наших консультаций Дэн продолжал раз в неделю посещать собрания общества «Анонимные алкоголики»³⁰. Барбара, со своей стороны, тоже чувствовала необходи-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Как могли бы вы, подобно Барбаре, проявить «жесткую любовь» по отношению к своему супругу, алкоголику или наркоману?

мость в личностном росте и продолжала еженедельные встречи с друзьями из этого общества. В течение этих девяти месяцев у Дэна случился только один рецидив. Он был на деловой встрече и решил, что может позволить себе пригубить немного спиртного, не на-

пиваясь при этом до неприличия. Но за первым бокалом последовал второй, и прежде чем вечер кончился, его пришлось везти домой на такси. После этого он в течение недели каждый день ходил на собрания «Анонимных алкоголиков» и рассказывал о случившемся своей группе поддержки. Об этом он рассказал также Барбаре и мне во время консультации.

Такая открытость уже не имела ничего общего с его прежним стремлением не признавать своей вины и лгать. Теперь Барбара и Дэн видели, что их брак станет совсем не таким, каким был предыдущие годы. С тех пор как они снова стали жить вместе, мы продолжали встречаться раз в месяц в тече-

ние полугода, а потом раз в полгода на протяжении последующих двух лет.

Эту историю я написал спустя пять лет после того, как последний раз консультировал их, но каждое Рождество я получаю письмо, в котором они кратко рассказывают мне, что знаменательного произошло за прошедший год, и всякий раз благодарят меня.

Случай с Барбарой и Дэном можно назвать историей со счастливым концом. (Здесь имеет место именно успех, но не лечение. Алкоголик только избавляется от алкогольной зависимости.) К сожалению, в большинстве случаев браки с алкоголиками заканчиваются разводом. Чего только супруги ни делают — проводят душевспасительные беседы, читают гневные лекции, перестают разговаривать, плачут, умоляют, пытаются всеми силами сохранить лицо, придумывают оправдания, стараются склеить осколки — и после этого надеются, что их пьющие супруги изменятся.

На самом деле большинство алкоголиков и наркоманов не меняются — до тех пор, пока их боль не становится просто нестерпимой. Она может оказаться результатом естественных последствий их пристрастия — потери работы, болезни, утраты друзей. Но самая сильная боль, которую может испытать алкоголик или наркоман, — мысль о потере супруга или супруги либо другого очень дорогого для него человека. Именно она заставила Дэна начать лечиться, как это происходит и с другими алкоголиками и наркоманами. Мысль о потере человека, который является для него самым дорогим в этом мире, оборачивается достаточно сильной болью, чтобы заставить алкоголика или наркомана обратиться за помощью.

Это значит, что супруг или другой человек, решившийся помочь алкоголику и наркоману, должен быть достаточно сильным, чтобы не поддаваться на манипуляции алкоголика, добрым и в то же время твердым, что крайне необходимо для долгого лечения, которое подразумевает встречи в обществе «Анонимные алкоголики» и в других группах поддержки. Большинству супругов не хватает таких качеств, чтобы следовать принципу жесткой любви, не пользуясь при этом помощью и поддержкой «Анонимных алкоголиков». В конце концов, в большинстве случаев такие супруги по десять или пятнадцать лет были «пособниками». И подобные привычки изменить нелегко. Даже когда кто-то из супругов начинает следовать принципу жесткой любви, друзья и «доброжелатели» могут начать упрекать их, что они излишне суровы. Таким образом, первый позитивный шаг, который должен предпринять всякий член семьи алкоголика, состоит в том, чтобы примкнуть к обществу «Анонимные алкоголики».

ПРОГРАММЫ, ДОСТУПНЫЕ ДЛЯ АЛКОГОЛИКОВ И НАРКОМАНОВ

Еще один важный шаг в процессе позитивных перемен — узнать о доступных центрах лечения и реабилитации, чтобы, когда ваш пьющий супруг будет готов обратиться за помощью, вы тут же могли назвать адрес. Существуют три основных вида лечения. Одним из них является *амбулаторное лечение*. Оно, как правило, подразумевает детоксикацию, еженедельные посещения врача, индивидуальные и совместные консультации и анализы мочи. Очень важную роль играет совместная консультация с участием других алкоголиков или наркоманов: в таких случаях ни один не может обма-

нута других. Подобные беседы оказывают на больных сильное воздействие. Осознание, что тебя будут проверять на пристрастие к наркотикам, является сильным сдерживающим фактором, побуждающим наркомана отказываться от искушений. Амбулаторные программы не так дороги, меньше отрывают человека от работы и семьи. Эффективнее всего они помогают тем, кто не жалуется на здоровье и испытывает сильное желание избавиться от наркотической зависимости.

Более интенсивной программой является *стационарное лечение*. Оно подразумевает достаточно долгий срок и постоянное присутствие специалистов, в результате чего наркоман может научиться жить без наркотиков. Такие программы длятся обычно от шести месяцев до года. Они могут быть продуманы с таким расчетом, чтобы пациент все время был занят лечением, не имел доступа к наркотикам и не встречался с наркоманами. Стационарная программа предполагает проживание в помещениях, похожих на общежитие, ежедневное выполнение обязанностей по содержанию помещений и имущества в порядке, семейные завтраки, обеды, ужины и строгий распорядок. Предусмотрено также общеобразовательное и профессиональное обучение и самые разные коллективные виды деятельности. Консультационный процесс, как правило, обращает внимание не только на лечение от наркотической зависимости, но и на основные проблемы, связанные с эмоциями и отношениями с окружающими. Стационарные программы предназначены в основном для подростков или молодых людей, реже для людей старшего возраста.

Одни лечебные программы оказываются более успешными, другие менее — результат определя-

ется жизнью, свободной от наркотиков, а также осознанием собственной ответственности и позитивно развивающимися отношениями с людьми после лечения. Самые успешные лечебные программы характеризуются следующими элементами: 1) искренним стремлением иметь свободное от наркотиков окружение и добиться полного воздержания, 2) компетентным медицинским обслуживанием, 3) большим вниманием к духовной жизни человека, 4) образовательными программами, *помогающими понять пагубность наркотиков*, 5) как групповыми, так и индивидуальными терапевтическими процедурами, 6) участием в процессе лечения других членов семьи больного (супругов, детей и т.д.), 7) обязательным включением больного в работу группы поддержки после первоначальной лечебной программы.

Информацию о доступных лечебных центрах можно узнать в местном отделении «Анонимных алкоголиков», у консультанта или служителя церкви, в наркологическом диспансере или у друзей³¹. В начале процесса всегда необходимо как можно больше узнать о лечебной программе, чтобы в тот момент, когда супруги будут готовы обратиться за помощью, вы уже могли им предоставить всю

необходимую информацию. В рамках большинства лечебных программ специалисты всегда готовы увидеться с родными больных и обсудить с ними методы и стоимость лечения. Она бывает самой разной. Большая часть программ медицинского страхования преду-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Какие возможности лечения зависимостей доступны в вашем районе? Какие из них хотя бы частично оплачиваются медицинской страховкой?

смаатривает и лечение от наркотической и алгоольной зависимости. Все эти детали необходимо знать и понимать уже задолго до того, как нуждающийся в помощи супруг будет готов за этой помощью обратиться.

Самая распространенная ошибка супругов, живущих с алкоголиками и наркоманами, состоит в бездействии и надежде, что однажды этот наркоман или алкоголик проснется и решит раз и навсегда покончить со своим губительным образом жизни. В реальности так почти никогда не происходит. Когда человек уже стал наркоманом, одного его желания избавиться от наркотиков явно недостаточно. Его организм попадает в физиологическую зависимость от наркотиков и заставляет человека постоянно удовлетворять свои потребности. И чтобы покончить с разрушительной привычкой, наркоман нуждается в помощи извне.

Роль супругов, стремящихся изменить жизнь в семье к лучшему, состоит в том, чтобы дать алкоголику или наркоману возможность в полной мере испытать все последствия своего пристрастия. И чем скорее он окажется у последней черты, тем раньше обратится за помощью. Часто проходит несколько лет, прежде чем алкоголизм доводит человека до такого состояния, что об этой проблеме узнают даже за пределами его семьи. И супругам необходимо не ждать этого момента, а смотреть правде в глаза; они должны сделать все, чтобы их пьющие и употребляющие наркотики мужья и жены поняли, что дальше так жить невозможно. Дальше жизнь может идти только по другому пути. Когда супруги всеми своими действиями показывают, что их пьющим или принимающим наркотики мужьям и женам ничего не будет сходить с рук, они тем самым начинают успешно следовать

принципу жесткой любви. Алкоголику и наркоману теперь открывается только один путь — к квалифицированной помощи, отчего резко возрастает возможность перемен к лучшему. Без такой жесткой любви возможность практических перемен равна нулю.

И, наконец, не следует недооценивать важной роли духовной жизни — как для самих алкоголиков и наркоманов, так и для их супругов. Исследования показывают, что в большинстве случаев успешными являются те лечебные программы, которые указывают больному на помощь и исцеляющую силу Бога. Более того, первые два принципа двенадцатиступенчатой программы «Анонимных алкоголиков» утверждают, что без Божьей помощи мы ничего не можем изменить к лучшему³², и многие, у кого не было никакой духовной силы раньше, теперь начинают понимать потребность в ней и вызывают к Божьей помощи. В этом нет ничего плохого или малодушного. Наркоман или алкоголик не способен измениться самостоятельно, но с Божьей помощью каждый обретает надежду.

Что касается супругов алкоголиков и наркоманов, которые стремятся изменить семейную жизнь к лучшему, то видеть, как катятся вниз родные им люди, порой становится просто невыносимо. Ваше ощущение изоляции от друзей и родных может вызвать мучительное чувство одиночества. Вы тоже нуждаетесь в Божьей помощи и Божьих служителях — людях, которые любят, заботятся, знают, как нужно работать с наркоманами и алкоголиками. Самый важный шаг, который вы можете предпринять, — молиться о Божьем водительстве, а затем обратиться за помощью к другу, пастору, кон-

сультанту или в местное отделение общества «Анонимные алкоголики».

С помощью Бога и других людей вы можете встать на путь жесткой любви — только она действительно поможет алкоголику или наркоману, если таковыми стали ваши жены или мужа.

СУПРУГИ, ПРЕБЫВАЮЩИЕ В ДЕПРЕССИИ

Джон, активный бизнесмен, которому едва перевалило за сорок, был всегда предан своему делу. Теперь он мог с полным правом гордиться теми дивидендами, которые приносит созидательный труд, но когда он оказался в моем кабинете, мне нетрудно было определить, что передо мной несчастный человек.

— Доктор Чепмен, я всегда упорно трудился. Последние три года я переживал глубокий стресс. Некоторые люди говорили мне, что с моим бизнесом ничего не получится, но я не собирался отступать. И теперь я знаю, что мы своего добились. Наш бизнес обрел твердую почву, и в ближайшие несколько лет

я могу ни о чем не беспокоиться. Моя проблема связана не с бизнесом, а с женой.

Она постоянно выглядит глубоко несчастной и грустной. Я уже не помню, когда она улыбалась. Она все воспринимает пессимистически. Последнее полтора года она только и делает, что предсказывает крах моего бизнеса. Утром она долго лежит в постели, а потом весь день ходит по дому как неприкаянная. Ей ничего не нужно. Когда дети приходят из школы, она готовит им что-нибудь поесть, спрашивает, как они провели день. Но мне по вечерам приходится самому приносить домой еду: у нее нет сил готовить. По вечерам она редко садится с нами за стол, чтобы поужинать. За последний год она потеряла в весе более сорока фунтов. По ночам она то и дело встает; говорит, не может заснуть. От этого, конечно, не могу заснуть и я. Ее беспокоит буквально все.

Скажу честно, обстановка в доме стала удручающей. Мне неловко перед детьми, хотя им она уделяет больше внимания, чем мне. Но я знаю, и они уже видят, что с их матерью происходит что-то неладное. Она все время выглядит такой подавленной!

В этом кратком повествовании Джона видны типичные симптомы депрессии, в которой пребывает человек: настроение постоянно грустное, мысли негативные, а в делах и поступках не видно жизненной энергии. В физиологическом аспекте у такого человека могут проявляться отсутствие аппетита, потеря веса, плохой или чрезмерный сон, от-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Наблюдаете ли вы у своего супруга симптомы депрессии? Если да, то какие?

сутствие интереса к сексуальной жизни. Все эти симптомы иногда сопровождаются чувством общего беспокойства. Для пребывающего в депрессии человека характерны ощущения страха, неопределенности, нерешительности.

Тысячам людей понятно охватившее Джона чувство безысходности, поскольку многие живут с такими угнетенными супругами, пребывающими в подавленном состоянии. К сожалению, мало кто знает причины депрессии и методы борьбы с ней. Люди просто не понимают, почему их супруги не могут «плюнуть на это и начать жить». Отсутствие понимания часто порождает разочарование, а советы и упреки только усугубляют проблему.

ТРИ КАТЕГОРИИ ДЕПРЕССИИ

Понять, что такое депрессия, нелегко, поскольку существует много ее типов, и для каждого характерны свои причины и степень. В рамках одной главы просто нет возможности дать полный анализ такого явления, как депрессия, поэтому я ограничусь только кратким обзором. В первую очередь, необходимо знать три категории депрессии.

Во-первых, депрессия может быть *побочным эффектом соматической болезни*. Например, когда вы поражены тяжелой формой гриппа, вам уже безразлично, что происходит на работе, просто хочется как можно больше лежать и спать, пропадает всякий интерес к тому, что происходит в мире. На какое-то время вы отключаетесь; сознание и эмоции погружаются в состояние депрессии. Таким образом природа защищает вас от постоянного беспокойства о том, по чему вы скучаете в реальном мире. К счастью, грипп проходит, и ваше подавленное настроение поднимается, хотя некоторые симптомы депрессии еще дают о себе знать в тече-

ние одного-двух дней после того, как симптомы болезни прошли. Сознанию необходим еще некоторый срок, чтобы вернуться в нормальное состояние.

Второй вид депрессии часто называют *реактивной депрессией*, или психогенной. Она порождается определенной болезненной ситуацией в жизни человека и является реакцией на болезненные переживания. Большинство таких переживаний связано с какой-нибудь утратой, например, потерей супруги или супруга в результате смерти или развода, потерей работы, отъездом детей на учебу, смертью родителей, потерей друга, утратой денег. Депрессия может возникать в результате расставания с заветной мечтой, например, о счастливом браке, потери чувства любви, которое вы когда-то испытывали к своему супругу, или утраты всяких надежд на то, что ваш брак когда-нибудь станет таким полноценным, о каком вы ранее мечтали.

К третьей категории относится депрессия, связанная с биохимическими нарушениями, которые вводят наше сознание и наши эмоции в состояние неустойчивости. Иногда такую депрессию называют *эндогенной*, то есть «происходящей внутри организма», так как ее причиной становятся биохимические перемены в теле человека. Этот тип депрессии является уже разновидностью соматического заболевания.

С точки зрения биологии, существует несколько форм депрессии. Некоторые напрямую связаны с мозгом, где происходят определенные нарушения электрического и нейрохимического обмен-

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Если ваш супруг в депрессии, как вы думаете, что ее вызвало?

на. Другие связаны с нарушениями в эндокринной системе. Образующие ее железы внутренней секреции (щитовидная, паращитовидная, вилочковая, или зобная, поджелудочная, гипофиз, надпочечники, женские и мужские половые железы) производят гормоны, которые поступают в кровь и выполняют самые разные функции. Пониженный или повышенный уровень содержания этих гормонов в крови может порождать депрессию. Третьи формы депрессии могут являться следствием нарушения обмена веществ. Организм постоянно потребляет пищу, расщепляет ее на вещества, которые могут храниться и использоваться в качестве источника энергии. Когда в данном процессе происходят нарушения, это может привести к изменениям поведения. Например, эмоциональная неуравновешенность может быть вызвана слишком низким содержанием сахара в крови.

Физиологические особенности являются причиной того, что женщины больше склонны к депрессии, чем мужчины. Известно, что женские детородные органы ответственны за скачки настроения. Предменструальный синдром — депрессия в период менструации — это обычное явление³³. Часто женщины испытывают приступы депрессии в период менопаузы. Изменения уровня эстрогена в значительной степени воздействуют на психическое состояние женщин.

К счастью, проблемы, связанные с депрессией, порожденной физиологическими причинами, благополучно решаются современной медициной. Однако приходится с сожалением констатировать, что подобные депрессии составляют лишь треть от общего их числа. Гораздо чаще депрессии носят психогенный характер. И если такая депрессия длится непродолжительное время и не успевает

воздействовать на биохимическую структуру организма, чисто медицинские методы лечения оказываются малоэффективны, а порой и просто бесполезны. Действительно, продолжительная депрессия, какая бы причина ее ни породила, может привести к сбоям в системе нейрохимического обмена головного мозга. Тогда частью программы лечения становится и чисто медицинское вмешательство.

Все мы время от времени испытываем на себе психогенные депрессии. Это естественная реакция на проблемы повседневной жизни. Как правило, на нас эти чувства не оказывают сильного воздействия, мы не позволяем им контролировать свое поведение, и через несколько дней депрессия проходит, не оказывая существенного влияния на общее течение нашей жизни.

Однако бывают случаи, когда депрессия оказывается весьма серьезной, так называемой *клинической*. Чаще всего этим термином называют состояние, которое длится много недель или даже месяцев и вызывает нарушение нормальных жизненных функций, например сна, аппетита, трудоспособности, отношений с людьми. Человек, пребывающий в состоянии клинической депрессии, нуждается в лечении; с течением времени эта проблема не исчезнет сама собой. Если не проводить лечения, депрессия, скорее всего, станет еще глубже, и человек начнет все больше отдаляться от жизненных реалий. Определить причины депрессии и назначить соответствующий курс лечения — дело квалифицированных врачей³⁴.

РОЛЬ ВРАЧА, РОЛЬ КОНСУЛЬТАНТА

Люди, пребывающие в глубочайшей депрессии и нуждающиеся в помощи, в первую очередь обра-

щаются к врачу. Однако у большинства врачей нет времени проводить тщательный анализ и определять причины депрессии. Поэтому они часто выписывают таким пациентам препараты, всем известные как антидепрессанты. Если депрессия вызвана физиологическими причинами, такие лекарства могут оказаться полезными. На то, чтобы определить эффективность их использования, требуется три-четыре недели. Если один препарат не привел к улучшению, врач, как правило, прописывает другой. Прежде чем врач убедится, что дела у пациента пошли на поправку, он испробует на нем три или четыре типа медикаментов.

Однако если депрессия вызвана не физиологическими причинами, от препаратов будет мало толку. Поскольку только треть депрессий относится к вышеназванному разряду, впавшему в состояние депрессии человеку лучше обратиться к квалифицированному консультанту, знающему, как таким людям помочь. В силу особенностей своей профессии консультант располагает большим запасом времени для определения главной причины депрессии. Если она носит психогенный характер, главным методом лечения становится консультация. И наилучшим образом проблему можно решить в процессе общения с консультантом. Если же он определит, что причина депрессии носит биохимический характер, пациенту, как правило, советуют обратиться к психиатру, который в свою очередь предписывает медикаментозное лечение. Лучшим методом лечения для таких людей является сочетание применения медицинских препаратов с консультациями.

Что касается депрессии, возникшей как побочный результат соматических заболеваний, например гриппа, рака или какого-нибудь хронического

недуга, необходимо лечить болезнь, вызвавшую депрессию. Как правило, здесь в одинаковой степени важна роль врача и консультанта, каждый из которых будет работать с разными аспектами одной и той же проблемы пациента.

Во всех видах депрессии важную роль играет духовный аспект жизни пациента. Большинство специалистов признают, что между физическим, психологическим и духовным аспектами существует неразрывная связь. Консультант, который не хочет заниматься вопросами духовного обновления пациента, на мой взгляд, упускает из внимания самый важный аспект. С другой стороны, всегда надо остерегаться опасности, исходящей от религиозных «энтузиастов», которые любую депрессию считают духовной проблемой и тем самым всю вину за это взваливают на страдающего человека. Самый здоровый путь преодоления данной проблемы — честно и тщательно оценить все три элемента: физиологический, психологический и духовный. Депрессия вовсе не является неизлечимой. Даже люди, пребывающие в таком состоянии месяцами и годами, при правильном подходе могут обрести исцеление.

ИСТОРИЯ ДЖОНА

Когда Джон сидел в моем кабинете и рассказывал о проблемах, связанных с поведением своей жены, было ясно, что у него нет никакого представления обо всем, сказанном выше. Он сознавал, что состояние Дебби мучительно для них обоих, но не знал, в чем именно состоит ее проблема, и не имел ни малейшего представления, как ей помочь. Какое-то время он сочувственно выслушивал ее, давал советы, как поступить. Но потом, не видя никакого улучшения, все больше расстраивался. Про-

шло время, и он уже стал читать ей гневные лекции с такими выводами: «Ты губишь нашу семью и даже не представляешь, как это отражается на наших детях. Просто живешь в своем выдуманном мире».

То, что Джон пришел ко мне, было его последней попыткой исправить ситуацию. Он уже стал подумывать о разводе, считая, что дальше так семья жить не может.

Я прекрасно понимал беспокойство Джона, но в глубине души знал, что развод не решит проблемы. Первым делом я предложил ему прочитать одну книгу о депрессии. Я знал, что, пока он не поймет природу депрессии, он не сможет предпринять никаких усилий, чтобы переломить ситуацию к лучшему. К следующей нашей встрече, спустя неделю, он прочитал эту книгу и, придя ко мне, сказал:

— Все ясно. Дебби пребывает в депрессии. На лицо все характерные черты. Не знаю, носит ли ее депрессия биологический или ситуационный характер, но ясно, что она в депрессии.

Я понял, что он тщательно ознакомился с книгой.

Теперь, когда мы оба были единомышленны во мнении, что у Дебби депрессия, вопрос состоял в том, как оказать ей ту помощь, в которой она нуждается. Я спросил:

— Как вы думаете, придет Дебби ко мне, если вы ей скажете, что говорили со мной о своих проблемах и я попросил ее договориться со мной о встрече?

— Не знаю, — ответил Джон. — Последние две недели она вообще никуда из дому не выходит. Не знаю, как она отреагирует на это.

— Может быть, стоит попытаться? — продолжал я. — Просто скажите ей, что вы были у меня,

поделились своей обеспокоенностью вашей семейной ситуацией, и я попросил ее позвонить мне и назначить встречу. — Потом я спросил Джона: — Если в течение недели она не позвонит, могли я сам позвонить ей и сказать, что говорил с вами и очень хотел бы, чтобы она пришла ко мне? Я скажу ей, что не смогу вам помочь без разговора с ней.

— Хорошо, — согласился Джон. — В конце концов, мне уже нечего терять.

— Только одна просьба, — предупредил я. — Не произносите при Дебби слова «*депрессия*». Просто скажите, что говорили со мной о своей обеспокоенности нынешним положением в семье. — Джон согласился. (Я не хотел, чтобы у Дебби сложилось впечатление, будто мы вдвоем сговорились, вместе определили диагноз и теперь настроились на то, чтобы вылечить ее.)

РАЗГОВОР С ДЕББИ

Следующая неделя прошла, но от Дебби не было никаких вестей. Тогда я сам позвонил ей и попросил прийти ко мне. Через четыре дня она сидела в моем кабинете, исхудавшая настолько, что платье висело на ней, а лицо не выражало никаких эмоций. Я объяснил, почему попросил прийти ко мне: после того как Джон рассказал мне о происходящем в их семье, я решил, что не смогу разъяснить ситуацию, пока не узнаю мнение о ней самой Дебби. Потом я попросил ее ответить на несколько вопросов, только честно.

Вопросы мои были самыми обыкновенными: как долго они состоят в браке, сколько у них детей; затем я попросил определить по десятибалльной шкале, насколько здоровой, по ее мнению, является их семейная жизнь в настоящий момент. Она по-

ставила цифру «2». Ну что ж, по крайней мере, она осознавала эту реальность.

Когда я спросил, всегда ли их семейная жизнь была такой несчастной, она ответила:

— Нет; в первые годы все складывалось удачно, но потом, когда умерла моя мама, мне стало казаться, что я никогда не оправлюсь от этого удара. Во мне погасла искра жизни, и больше она не возвращалась. Я потеряла всякий интерес к детям, к Джону, ко всему. Поначалу меня посещало чувство вины перед Джоном: я понимала, что фактически перестала быть ему женой. Но после его возмущенных слов я стала думать, что он вообще не заслужил моей любви, и интерес к семейной жизни стал еще меньше. Теперь меня вообще ничего не интересует. Мне уже хочется умереть. Так будет лучше и для меня, и для моей семьи.

— Как бы вы описали свои чувства? — спросил я.

— Во мне совершенно нет энергии, — сказала она. — Меня ничего не интересует. Я только пытаюсь как можно больше спать.

— Вы испытываете раздражение по отношению к Джону? — поинтересовался я.

— Нет. К Джону я вообще ничего не испытываю.

— А вы говорили со своим врачом о ваших чувствах, об отсутствии энергии?

— Сразу после смерти матери я однажды посетила его. Он сказал, что у меня депрессия, и выписал какие-то антидепрессанты. Я их принимала раза два или три, но у меня от них кружилась голова, и я перестала.

— И больше вы к врачу не ходили?

— Нет, — ответила она, — мне не хотелось говорить с ним о том, что я не принимала предписанных им лекарств.

— А вы были знакомы с кем-нибудь, кто страдал от депрессии?

— Пожалуй, нет, — сказала она. — Мама, правда, рассказывала мне о дедке — он умер от депрессии, после того как погиб на войне его сын, брат моей матери. Но я никогда не знала своей бабушки.

— Как вы считаете, все люди, страдающие от депрессии, умирают от нее? — спросил я.

— Не знаю, — ответила Дебби.

— Я знал многих людей, страдающих от депрессии, — продолжал я. — И никто из них не умер. Более того, они уже не страдают от депрессии и живут счастливо. — Я рассказал Дебби о симптомах, причинах, методах лечения депрессии, а затем спросил, действительно ли она считает, что пребывает в депрессии.

— Я страдаю от депрессии, — сказала она. — Только не знаю, что делать. Я просто не уверена, что смогу с нею справиться.

— Иногда, пребывая в депрессии длительное время, — сказал я, — люди начинают испытывать чувство безнадежности, им кажется, что лучше уже никогда не будет. Но я хочу, чтобы вы знали: депрессия излечима. На это требуется время, но, когда болезнь будет побеждена, вы снова почувствуете себя счастливой. Вы с Джоном сможете снова обрести счастливую жизнь и станете той матерью, какой всегда хотели быть. У меня есть хорошая знакомая, которая оказывает квалифицированную помощь людям, пребывающим в депрессии. Если я организую вам встречу, вы согласитесь посетить ее в течение нескольких недель? Она помогла бы вам пройти через долину депрессии и перейти на ту сторону гор, где сияет солнце и цветут прекрасные цветы.

— Не знаю, хватит ли у меня сил, доктор Чепмен.

— Понимаю, — согласился я, — но разве вам не хотелось бы попытаться?

— Попытаться можно, — согласилась она. (Большинство людей, пребывающих в депрессии, не горят особым желанием начать курс лечения и консультаций. Согласие иногда приходит далеко не сразу.)

— Хорошо, — сказал я, — тогда я договорюсь с ней о вашем визите, а потом вы сами ей позвоните. После шести ваших бесед я хотел бы снова встретиться с вами и выяснить, как у вас идут дела.

Дебби согласилась и покинула мой кабинет так же медленно, как и вошла в него.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ ДЖОНА И ДЕББИ

На следующей неделе я встретился с Джоном, рассказал ему о встрече с Дебби и изложил стратегию, с помощью которой он поможет ей встать на путь исцеления. Я попросил его быть с Дебби настолько оптимистичным, насколько это возможно, и представил ему изложенные ниже списки: «Что нужно» и «Чего нельзя», когда он будет стараться помочь ей. Этот же перечень я рекомендую и вам, если вы (или ваши друзья и знакомые) состоите в браке с пребывающими в депрессии людьми.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ

1. Говорить, что ей не из-за чего впадать в депрессию.
2. Говорить, что все будет хорошо.

3. Говорить что-нибудь вроде: «Выкинь ты эту дурь из головы» или «Да возьми ты себя в руки».
4. Говорить, что это проблема духовная.
5. Говорить, что эта проблема уходит корнями к ее предкам.
6. Говорить, почему, на ваш взгляд, она впала в депрессию.
7. Давать советы, вместо того чтобы всячески подводить ее к решению обратиться к квалифицированному консультанту.

ЧТО НУЖНО

1. Говорить ей о том, как вы рады, что она обратилась за помощью к специалисту.
2. Давать ей понять: если она хочет поговорить, вы хотите ее выслушать.
3. Принимать ее чувства без осуждения. Если она говорит: «Я чувствую пустоту», ваш ответ может и должен быть: «Ты не хочешь рассказать мне об этом?»
4. Продолжать заботиться о детях и о доме.
5. Следить за угрожающими жизни симптомами (суицидальные разговоры или попытки).
6. Сообщать консультанту о таких разговорах.
7. Говорить ей, что вы верите в нее и знаете: она выберется из кризиса.
8. Поощрять ее попытки принимать решения, но не торопить.

— Помните: вы можете поощрять ее, способны быть ей опорой, можете создать в семье климат, способствующий ее исцелению, — сказал я Джону.

Я напомнил ему о третьем принципе реальной жизни: я не могу изменить других, но я могу повлиять на них.

«Только помните, что вы не можете быть терапевтом Дебби». Джон мог позволить, чтобы ее любовь к Дебби оказала свое воздействие на благо, но я знал также, что она нуждается в профессиональной помощи терапевта.

Я напомнил Джону, что, несмотря на расстроенные чувства, он может произвести позитивные изменения в неблагополучном браке. Я призвал его признать свое отношение к депрессии Дебби. Затем

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Перечитайте список того, что нужно и чего не нужно делать в случае депрессии. Какие из этих советов вы можете применить в отношениях со своим супругом?

я напомнил, что это отношение — его ответственность, а не Дебби. Хотя Дебби была в депрессии, Джон не должен был также погружаться в эти чувства. Он мог продолжать мыслить позитивно, несмотря на негативную ситуацию. Я знал, что это будет непросто.

Я призвал его также признаться перед Дебби в своих несовершенствах, проявлявшихся в том, как он реагировал на ее депрессию. Он начал понимать, что его гнев и расстройство только усугубляли ее проблему. Он начал также понимать: его несовершенства не означают, что он — полный неудачник.

Мы договорились, что станем регулярно видеться с Джоном, пока Дебби будет проходить курс консультаций, а также я сказал, что, как только ее консультант сочтет возможным, я начну вести для них консультации по семейным вопросам.

Увидев Дебби после первых шести встреч с ее консультантом, я заметил существенные перемены. Она уже держалась увереннее, чаще смотрела на меня. Она больше не выглядела очень несчастной и немного поправилась.

Главный вопрос, который она задала: «Как пользоваться медикаментами?» Консультант Дебби предложила ей встретиться с психиатром и поговорить с ним о возможности принимать какие-нибудь препараты. Дебби не хотелось этого делать. Я все же посоветовал ей следовать рекомендациям работающего с ней специалиста. При этом я заверил ее: эта женщина работала со многими людьми, подавленными депрессией, и если у нее есть подозрения, что депрессия Дебби может носить биологический характер, это стоит проверить. В таком случае медикаменты могут оказаться полезными. (Я заверил ее, что антидепрессанты не вызывают у человека наркотической зависимости, и принятие медикаментов является признаком не слабости, а мудрости.)

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Вы обсуждали со своим супругом возможность медикаментозного лечения? Что вас беспокоит в этом?

Консультант Дебби с ее разрешения открыла мне, что депрессия Дебби, с одной стороны, была спровоцирована смертью матери, но на самом деле ее корни спрятаны в том факте, что отец совершал над ней сексуальное насилие, когда она была еще ребенком. Смерть матери способствовала повторному обострению пережитых в детстве чувств, что и повергло Дебби в депрессию. В течение года эта депрессия воздействовала на Дебби физиологически. После этого неотъемлемой частью лечебного

процесса стало принятие соответствующих медикаментов.

Спустя восемь месяцев, когда я начал проводить с этой парой консультации по семейным вопросам, для меня стало очевидно, что у Дебби намечался ощутимый прогресс. Кроме того, она уже улыбалась, иногда даже шутила. Она больше не лежала в постели целыми днями, а активно занималась кухней, уборкой дома и другими обязанностями. Она снова ходила в церковь, делала с детьми покупки, они с Джоном стали регулярно ходить по ресторанам.

Примерно через шесть или семь месяцев консультаций по семейным вопросам я распрощался с Джоном и Дебби. Это было пять лет назад. Сегодня у них развиваются здоровые семейные отношения, они поддерживают активные связи с родственниками, играют активную роль в жизни своей церкви, занимаются на специальных курсах по развитию умений, связанных с родительскими обязанностями.

Пример Джона и Дебби показывает, что причины депрессии далеко не всегда лежат на поверхности.

Мы можем справиться с обычным чувством депрессии, длящимся день, неделю, но когда депрессия не уходит и начинает воздействовать на наше повседневное поведение, значит, настает время обратиться за квалифицированной помощью.

ГОРЕ УТРАТЫ

Главным во всяком лечении ситуационной депрессии является умение помочь человеку заново пережить тот процесс, который стал причиной горя. Практически всегда ситуационная депрессия связана с какой-нибудь утратой — работы, родите-

лей, детей, принципиальности или мечты. И если человеку не дать возможности погоревать над этой утратой, он, как правило, впадает в депрессию.

Муж Мэри Билл впал в депрессию практически сразу после смерти отца. К счастью, Мэри незадолго до этого ознакомилась с книгой, посвященной вопросам депрессии, пытаясь помочь своей подруге. Она увидела типичные симптомы депрессии и поняла, что за серьезной утратой часто следует именно это чувство. Она также поняла, что горе человека можно облегчить, если поговорить с ним об утрате. И она стала задавать Биллу вопросы об отце — гораздо больше, чем когда-либо задавала в своей жизни, — и Билл разговорился.

Она слушала его приятные воспоминания, как они с отцом — в раннем детстве и потом, когда Билл стал подростком, — часто ходили на рыбалку. Она также слушала и не очень приятные воспоминания о том, как отец, бывало, сурово его наказывал. Мэри продолжала задавать ему вопросы, а Билл продолжал говорить. Она понимала, что помогала ему пройти еще раз через свое горе и «выговорить» свою депрессию.

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Приходилось ли вам в семье переживать утраты?

Поначалу Билл не хотел говорить о своем отце. Он все время отнекивался: «Его уже нет. Нет нужды и говорить о нем». Но Мэри не сдавалась. Она знала, что Биллу нужно поговорить, а она хотела его выслушать. Она понимала, что утрата, постигшая Билла, — это не только смерть отца, но и то обстоятельство, что эта смерть затронула боль Билла, связанную с его детством, — воспоминания о том, как он играл в футбол, а его отца не было у боковой

кромки поля среди болельщиков; как отец часто отпускал крепкие слова; но никаких воспоминаний о том, чтобы отец когда-нибудь сказал ему «я люблю тебя».

Она слушала приятные воспоминания Билла о том, как отец давал ему все необходимое, но при этом Билл испытывал какой-то затаенный страх по поводу того, что на самом деле отец о нем не заботится. Билл никогда и ни с кем не делился этими мыслями и чувствами, но у Мэри хватило мудрости вытянуть их из него и внимательно все выслушать, не пытаясь при этом заниматься лечением.

Она говорила нечто вроде: «Я вижу, что от этого тебе должно было быть больно; как ты справлялся все это время?» Она воздерживалась от осуждающих замечаний вроде: «Это же такая мелочь; поче-

му это тебя беспокоит?»

Она слушала и поддерживала. Она позволяла ему горевать. Она помогала ему делать это.

Помогать людям горевать, говоря с ними об их утрате, — это часто позволяет избежать серьезной депрессии.

Помогая Биллу пережить горе, она использовала принципы реальной жизни. Она понимала, что не может изменить

его чувство скорби, но может повлиять на него и толкнуть на путь исцеления, заставив его выговориться. Хотя иногда Мэри была расстроена тем, что Билл отстраняется от нее и не хочет общаться, она не позволяла этим эмоциям управлять своими действиями. Вместо этого она предпочла совершать позитивные перемены в браке и предпринимать позитивные действия. Она позволила своей любви к Биллу стать мощным орудием его исцеления.

В течение первых шести месяцев после смерти отца Билла у них было несколько таких разговоров. Затем каждые три месяца она снова заводила разговор об его отце. Она продолжала эти разговоры в течение двух лет. После этих двух лет чувство горя у Билла прошло, и он смог вернуться к нормальной жизни. Он никогда не впадал в глубокую депрессию, потому что у него была возможность переживать свои утраты. Однако, если бы с ним рядом не оказалось Мэри, скорее всего, после смерти отца Билл впал бы в глубокую и длительную депрессию. А это потребовало бы серьезного лечения. Когда мы помогаем людям выговориться, мы тем самым прибегаем к превентивной медицине. Такие меры часто предотвращают наступление серьезной депрессии.

Предвидя возможные житейские беды, мудрый супруг старается заранее узнать как можно больше о природе таких явлений, как депрессия и горе. Рано или поздно, но мы все переживаем утраты, которые могут привести либо к здоровому чувству — горю, либо к нездоровому — депрессии. Супруги, понимающие, что это такое, могут оказать в минуты кризиса неоценимую помощь³⁵. Те же, кто этих процессов не понимает, могут только усугубить страдания близких. В любой библиотеке можно найти многочисленные книги и статьи по вопросам как горя, так и депрессии, и они могут научить, как можно облегчить горе и предотвратить депрессию.

ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

Позвольте обобщить некоторые ключевые элементы помощи пребывающим в депрессии. Люди, впавшие в глубокую депрессию, редко способны помочь себе сами. В жизни они видят только тем-

ные стороны. Беспомощность является их постоянным спутником. *Будьте заботливы*, проявляя сострадание и оказывая всестороннюю поддержку.

Роль заботливого супруга крайне важна. Если депрессия длится несколько недель, помогите своим супругам встретиться с консультантом, служителем, врачом. Если все усилия оказываются тщетными, скажите, что сами обратитесь за помощью, поскольку не можете сидеть сложа руки и наблюдать, как они страдают.

Помните о применении принципов реальной жизни, особенно третьего и шестого: я не могу изменить других, но я могу повлиять на них. Любовь — самое мощное орудие блага в этом мире.

Я предлагаю вам связаться с консультантами или служителями и высказать им свою обеспокоенность состоянием супругов, а также тем, как их

НЕ ВЕРЬТЕ В МИФЫ

Укрепите свой брак, отвергнув четыре распространенных мифа и сказав себе правду.

- Моя среда **НЕ** определяет мое мышление.
- Люди **МОГУТ** изменяться.
- В неудачном браке **НЕ** две возможности: со всем смириться или развестись.
- Моя ситуация **НЕ** безнадежна.

депрессия воздействует на вас самих. Попросите специалистов посоветовать вам необходимую для ознакомления с этим вопросом литературу и дать рекомендации, как можно стать полезными для своих супругов. Узнайте о депрессии все, что только можно. Повторите перечни «Что нужно» и «Чего нельзя» ранее в этой главе.

Не верьте в мифы. Для вашего супруга, пребывающего в депрессии, и для вашего брака есть надежда.

Хочу надеяться, что эти усилия станут побудительным мотивом, который заставит ваших супругов обратиться за профессиональной помощью.

Каким бы ни был источник депрессии, всегда остается надежда, если только пребывающий в депрессии человек воспользуется надлежащей медицинской, психологической или духовной помощью.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

1. Я отвечаю за свое отношение.

2. Мое отношение влияет на мои действия.

3. Я не могу изменить других, но я могу повлиять на них.

4. Мои эмоции НЕ управляют моими действиями.

5. Признать свое несовершенство не значит признать себя неудачником.

6. Любовь — самое могущественное орудие, творящее благо в этом мире.

БРАКИ, ПОЛНЫЕ НАДЕЖДЫ

Вы уже, конечно, поняли, что эта книга — не для чтения на досуге. Она требует серьезного изучения. Обсуждаемые в ней вопросы оказывают огромное влияние на брак и семью в частности и на общество в целом.

Эта книга призывает действовать. Я искренне надеюсь, что пассивный читатель, который является членом неблагополучной семьи, посмотрит в глаза реальности и предпримет активные шаги, способные привести позитивные перемены в его семейную жизнь. Применение принципов реальной жизни (которые мы с вами только что повторили) может оказать длительное позитивное влияние на вас и на вашего супруга.

Люди, с которыми вы познакомились на страницах этой книги, возможно, пережили не совсем та-

кие ситуации, в каких оказались вы, но эти ситуации наверняка достаточно близки к тем, которые не дают вам покоя. Гораздо важнее, чтобы эти истории побудили вас по-новому взглянуть на собственную боль. Я вовсе не желаю, чтобы вы и дальше упивались ею, но призываю вас реально посмотреть на свою семейную жизнь. Понимаю: это может оказаться нелегко, особенно если ваша неблагополучная семейная жизнь длится уже долго. По крайней мере, вы будете знать, что время само по себе не лечит те проблемы, которые описаны в этой книге. Возможно, это знание побудит вас предпринять активные шаги.

Самая распространенная реакция на неблагополучный брак состоит в том, чтобы устранившись и не сталкиваясь с проблемой. Так человек удаляется от супруги, детей, иногда даже от самой жизни, надеясь, что ситуация так или иначе пройдет. Человек закапывает голову в песок, впадает в спячку, после чего часто наступает депрессия. Такой подход только осложняет проблему. Кто-то прямо сейчас должен заботиться о детях и, в конце концов, о вас. Такое бегство от проблем приводит только к ухудшению ситуации.

Еще одна форма реакции — забрать детей, уйти с ними из дома и никогда туда не возвращаться. Временная разлука в такой ситуации может оказаться полезной, тогда как длительная создает множество других проблем. Фактически это метод ухода от проблемы, ее непризнание и нежелание иметь дело с реальными вопросами брачной жизни. Конструктивным такой подход не назовешь. Мы должны не уходить, а действовать — чтобы найти реальное решение, продиктованное любовью. И эти решения, основанные на принципах реальной жизни, могут оказаться эффективными.

Путь к позитивным переменам в семейной жизни начинается с того, что вы говорите «нет» общепризнанным мифам, о которых говорилось в главе 1. Пока вы будете находиться в плену этих мифов, вы никогда не сможете предпринять позитивных шагов по направлению к реальной жизни. Позвольте мне повторить эти мифы и попросить вас ответить на два вопроса.

1. Верил(а) ли я этим мифам в прошлом?

2. Буду ли я продолжать верить этим мифам в будущем?

Если вы ответили на первый вопрос положительно, то я надеюсь, что на второй вы ответите отрицательно.

МИФ НОМЕР ОДИН: *Мое состояние определяется моим окружением.* Приходилось ли вам бывать в плену представления, будто счастье определяется поведением супруги или супруга?

МИФ НОМЕР ДВА: *Люди не могут меняться.* Кажалось ли вам когда-нибудь, что супруг или супруга никогда не изменит своего ужасного поведения?

МИФ НОМЕР ТРИ: *Если брак оказался несчастлив, существуют только два пути — обречь себя на безысходную жизнь или развестись.* Случалось ли вам ощущать себя попавшим в ловушку, мучаясь вопросом: «Как мне покончить с этим браком и начать жить так, как я хочу?» Или, может быть, вам приходилось загонять себя в тупик выводом: «Моя жизнь ужасна, но я ничего с ней не могу поделать». Ни один из этих путей не приведет к счастливому браку.

МИФ НОМЕР ЧЕТЫРЕ: *Существуют безнадежные ситуации.* Кажалось ли вам, что сложившаяся ситуация безвыходна? Поверить в этот миф — значит недооценить силу собственного потенциала. Он по-

рождает пораженческие настроения, подавляющие позитивную мотивацию.

Возможно, в прошлом вы верили в какие-то из этих мифов. Надеюсь, истории, рассказанные в данной книге, помогли вам понять, что это не более чем мифы. Окружение не определяет вашего счастья. Поведение ваших супругов не может мешать вашей счастливой и полной жизни. Люди могут меняться и часто меняются, когда у них есть к этому правильная мотивация. У тех, чья семейная жизнь складывается неудачно, имеются возможности не только продолжать тягостное существование или разводиться. Вы можете изменить семейную жизнь к лучшему. Не существует безнадежных ситуаций. Поскольку мы люди, то способны к переменам. Когда мы меняем свой образ мыслей и поведения, меняется и ситуация. Да, даже в самой ужасной семейной жизни остается надежда на лучшее.

Отказываясь верить в эти общепризнанные мифы, вы тем самым готовитесь совершить положительные перемены в семье, применив на практике принципы реальной жизни. Повторю их.

РЕАЛЬНОСТЬ ПЕРВАЯ. *Я сам в ответе за свои взгляды.* Этот принцип утверждает, что я в ответе за свой образ мыслей. Я сам выбираю, что мне думать о том или ином явлении или человеке. Эта реальность помогает избавиться от описанных выше мифов. Мы сами выбираем, во что нам верить. Вы можете поверить, что брак безнадежен, а можете поверить, что есть способ повернуть этот брак на путь позитивных перемен. Каждый выбирает свои взгляды.

РЕАЛЬНОСТЬ ВТОРАЯ: *Действия определяются взглядами.* Наши взгляды играют очень важную роль, потому что определяют действия. Под дейст-

виями я подразумеваю поступки и слова. Если в нас живут пессимистические, пораженческие и другие негативные взгляды, это отразится в негативных словах и негативном поведении. Если мы предпочитаем мыслить оптимистически, это будет видно по нашим словам и поведению. Вы не можете контролировать свое окружение, но под вашим контролем находятся мысли об этом окружении и взгляды, которые формируют ваше поведение.

РЕАЛЬНОСТЬ ТРЕТЬЯ: *Я не могу изменить других людей, но могу влиять на них.* В большинстве случаев супруги убеждены, что не могут изменить друг друга, но они упускают из виду, что могут влиять — и влияют — друг на друга. Поскольку мы являемся общественными творениями, на нас воздействуют слова и поведение тех, кто нас окружает.

Мы не можем заставить своих супругов изменить то, что считаем нежелательным, но своими словами и поведением можем благотворно влиять на них. На этой реальности построено все в человеческом обществе. Если я оказываю определенное влияние на свою супругу, в этом скрыт удивительный потенциал для стимулирования позитивных перемен в неблагополучном браке.

РЕАЛЬНОСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: *Мои действия не контролируются эмоциями.* Эмоции — это спонтанные чувства, которые мы переживаем, сталкиваясь с жизненными ситуациями. Однако человек состоит не только из эмоций. Эмоции стимулируют в нас активность, заставляют действовать, но должны сдерживаться мыслями и желаниями. В противном случае негативные эмоции всегда будут приводить к негативным поступкам.

Например, если вы осознаете, что поведение вашей супруги вызывает в вас гнев, но при этом вы испытываете желание построить гармоничный

брак, вы будете знать, что в первую очередь должны задать вопросы: «Чем вызвано такое поведение? Что происходит внутри нее и какой должна быть самая продуктивная реакция на это ее поведение?»

Если вы будете сдерживать эмоции мыслями и желаниями, это, скорее всего, приведет вас к конструктивным действиям. Эмоции не должны контролировать ваших действий.

РЕАЛЬНОСТЬ ПЯТАЯ: *Если я признаюсь в своем несовершенстве, это не означает, что я неудачник.* У каждого из нас свои недостатки. Вы можете прийти к выводу, что главной проблемой вашего брака является ужасное поведение супруги. Даже если вы правы, это еще не значит, что ваше собственное поведение выше всяких похвал. Зачастую первым шагом к позитивным переменам служит признание, что в прошлом оно было далеко не идеальным. Если вы признаетесь в этом самому себе и своей супруге, это подготовит почву для позитивных перемен.

Если вы признаетесь в своем несовершенстве, это не значит, что вам придется взять на себя всю ответственность за неудачный брак. Это значит, что вы готовы отвечать за собственные неправильные действия. И принятие такой ответственности не означает, что вы неудачник, — это, скорее, говорит о вашей зрелости.

РЕАЛЬНОСТЬ ШЕСТАЯ: *Любовь является самым мощным орудием добра в этом мире.* Когда один из супругов отвечает на потребность другого в любви, он тем самым открывает путь для позитивных перемен в поведении последнего. Поскольку любовь является самой сильной эмоциональной потребностью, человек, который удовлетворяет эту потреб-

ность, оказывает сильное воздействие на нашу жизнь.

Возможно, в прошлом вы не проявляли своими словами и поведением любви по отношению к своим супругам. Может, потому, что поведение ваших супругов вовсе не способствовало росту в вас теплых чувств по отношению к ним. В таком случае вам нужно вспомнить четвертую реальность и понять, что ваши действия не должны контролироваться эмоциями. Вы можете любить своих супругов даже тогда, когда не испытываете к ним теплых чувств.

НАШИ ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

- Любовь
- Свобода
- Значимость
- Отдых
- Мир с Богом

Помните, что любовь по сути своей — это не чувства; это образ мыслей и поведения. Любовь — это принцип, носитель которого готов утверждать: «Я всегда буду отстаивать твои интересы. Как я могу тебе помочь?» Такой принцип приводит к проявлению любви в активных действиях, а они, в свою очередь, к удовлетворению потребности ваших супругов в любви; это стимулирует в них положительные эмоции, помогает отвечать взаимностью на вашу любовь.

Помните, что у каждого из нас есть основные потребности. Старайтесь удовлетворять основные потребности своего супруга.

Если вы будете понимать, каков главный язык любви ваших супругов, этот процесс будет проходить гораздо эффективнее. Это поможет вашему супругу чувствовать себя любимым.

ЯЗЫКИ ЛЮБВИ

СЛОВА ПООЩРЕНИЯ

Устно хвалите своего супруга за то хорошее, что он или она делает.

ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

Уделяйте своему супругу безраздельное внимание.

ПОДАРКИ

Дарите супругу подарки, которые сказали бы ему: «Я думаю о тебе».

СЛУЖЕНИЕ

Делайте для своего супруга то, что имеет для него значение.

ФИЗИЧЕСКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Целуйте, обнимайте, похлопывайте по спине, держитесь за руки, занимайтесь любовью.

Если нежные и добрые проявления любви не дадут положительного результата, значит, настал черед доброй, но в то же время жесткой любви. В главах этой книги мы приводили множество примеров жесткой любви в действии. Помните, что жесткая любовь — это не проявление жестокости или отсутствия любви. Более того, во многих случаях это единственная любовь, которая может благотворно подействовать на некоторых супругов. Прибегнуть к такой любви бывает очень нелегко. Для этого необходимо преодолеть в себе страх перед тем, что будут делать ваши супруги, когда вы начнете действовать в рамках такой любви. Но вспомните еще раз четвертую реальность: наши действия не должны контролироваться эмоциями. Любовь всегда заставляет ставить вопрос: «Какое самое важное дело я могу совершить для своего супруга?» Нежная

или жесткая, но любовь является самым мощным орудием в мире.

Применение шести принципов реальной жизни на практике может оказаться самым трудным из всех дел, за которые вам когда-либо доводилось браться, но заверяю вас: именно этот принцип таит в себе огромный потенциал, способный обеспечить ваше семейное благополучие.

Сторонники принципов реальной жизни никогда не признают ситуацию безнадежной. Вместо этого они утверждают веру в возможность человека изменить ситуацию к лучшему и признают, что на всех нас оказывают определенное воздействие люди, общение с которыми составляет часть нашей повседневной жизни. И чем более интимный, близкий характер носят эти отношения, тем сильнее воздействие.

Таким образом, отношения между супругами таят в себе удивительный потенциал для взаимного воздействия и, как результат, перемен к лучшему. Важно только знать, как наилучшим образом его оказывать. Я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам привнести позитивные перемены в семейную жизнь.

Когда вы будете применять изложенные в книге принципы на практике, вам может понадобиться помощь и поддержка друзей, служителей, консультантов. Если вы обратитесь за помощью, это будет свидетельствовать о вашей зрелости. Мы созданы не для того, чтобы жить в изоляции. Потенциал каждого человека возрастает только тогда, когда мы трудимся вместе. Вы можете рассказать

Жить реальной жизнью — значит отказываться верить, что ваше положение безнадежно.

об этой книге своему консультанту и дать ему возможность практически применить изложенные в ней принципы к вашей жизни и семейным отношениям.

Если, применяя принципы реальной жизни к своей конкретной ситуации, вы почувствуете значительный рост и преодолеете, казалось бы, непреодолимые препятствия, о которых уже говорилось, пожалуйста, расскажите свою историю другим. Это может побудить страдающих от семейного неблагополучия обратиться за помощью.

Если все мы будем более открытыми в том, что касается семейных проблем и шагов, которые мы предпринимаем, чтобы добиться перемен к лучшему, то сможем создать атмосферу надежды, которой так не хватает современному обществу. Если вы расскажете свою историю, а я свою, вместе мы сможем изменить мир.

ПРИМЕЧАНИЯ

- ¹ Jen Abbas, *Generation Ex: Adult Children of Divorce and the Healing of Our Pain* (Little Rock, Ark.: Family Life, 2006), 1.
- ² Филиппийцам 4:6-8.
- ³ Ефессянам 5:25. Согласно библейским авторам, Иисус Христос добровольно умер на кресте, чтобы заплатить за грехи людей. Это был акт жертвенной любви, чтобы вернуть людей обратно к Богу. См. Мф. 16:21; Ин. 10:17-18; Рим. 5:6-10.
- ⁴ Титу 2:4.
- ⁵ Более подробное объяснение этой концепции см. в Gary Chapman, *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Spouse* (Chicago: Northfield, 1995).
- ⁶ William Glasser, *Control Theory: A New Explanation of How We Control Our Lives* (New York: Perennial, 1985), 2.
- ⁷ George Sweeting, *Who Said That?* (Chicago: Moody, 1994), 209, 304.
- ⁸ Прекрасный ресурс для ответа тому, кто хочет контролировать ваше время, силы и даже вашу любовь, — Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries* (Grand Rapids: Zondervan, 1999), особенно глава 4, «It Takes Two to Make One».
- ⁹ Псалтирь 7:12.
- ¹⁰ Матфея 26:37.
- ¹¹ Притчи 29:11.
- ¹² Притчи 18:21.
- ¹³ Евреям 12:5-7.
- ¹⁴ «Understanding Intimate Partner Violence, Fact Sheet 2006», Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control; <http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/ipv>. Под «партнерами» подразумеваются нынешние и бывшие супруги и сожители.
- ¹⁵ «Intimate Partner Violence in the U. S.», U. S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics (December 28, 2006); <http://www.ojp.gov/bjs/intimate/ipv.htm>; «Domestic Violence toward Women: Recognize the Patterns and Seek Help», <http://www.mayoclinic.com/health/domestic-violence/WO000044>.
- ¹⁶ «Intimate Partner Violence in the U. S.: Circumstances», <http://www.ojp.gov/bjs/intimate/circumstances.htm>.
- ¹⁷ Helene Henderson, *Domestic Violence and Child Abuse Sourcebook*, ed. (Detroit: Omnigraphics, 2000), 50-51.
- ¹⁸ «Intimate Partner Violence in the U. S.», U. S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics.
- ¹⁹ Henderson, *Domestic Violence and Child Abuse Sourcebook*, 50.
- ²⁰ Robert S. McGee, *Search for Significance* (Houston: Rapha, 1990).
- ²¹ Cynthia Kubetin and James Mallory, M.D., *Beyond the Darkness: Healing for Victims of Sexual Abuse* (Dallas: Word, 1992).
- ²² «Child Maltreatment 2005», U. S. Department of Health and Human Services, Administration on Children, Youth and Families (Washington, DC: U. S. Government Printing Office, 2007), Table 3-8;

- http://www.acf.hhs.gov/programs/cb/pubs/cm05/rable3_8.html. В таблице указано, что 47,3 процента детей, подвергшихся насилию, — мальчики.
- ²³ «Fact Sheet: Sexual Abuse of Boys», Prevent Child Abuse America (Chicago, 2007); <http://www.preventchildabuse.org>, «Research: Child Abuse and Neglect».
- ²⁴ В зависимости от особенностей личности, обманутый супруг может испытывать самые разные чувства и по-разному реагировать. Вполне приемлемо сказать любую из предложенных здесь фраз, чтобы выразить свое разочарование или свой гнев: «Мне кажется, что я сейчас задохнусь... Мне иногда так хочется умереть... Мне кажется, что я смогу убить того человека... Мне кажется, что я смогу убить тебя... Я ничего не понимаю, что происходит... Я думал, у нас с тобой хорошая семья... Я думаю, что, может быть, я тебя чем-то обидел... Я думаю, тебе лучше уйти... Наверное, мне лучше уйти отсюда навсегда».
- ²⁵ <http://www.al-anon.alateen.org>.
- ²⁶ Amy L. Sutton, *Alcoholism Sourcebook*, ed. 2nd ed., (Detroit: Omnigraphics, 2007), 17.
- ²⁷ Проведено U. S. Department of Health and Human Services (DHHS). Смотри «Results from the 2006 National Survey on Drug Use and Health: National Findings», DHHS, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA); (<http://www.drugabusestatistics.samhsa.gov/>), (NSDUH/2k6NSDUH/2k6results.cfm - Ch3).
- ²⁸ «Substance Abuse: The Nation's Number One Health Problem», Schneider Institute for Health Policy, Brandeis University, Waltham, Mass., 2001, p. 11; <http://www.rwjf.oeg/files/publications/other/SubstanceAbuseChartbook.pdf>.
- ²⁹ Узнайте больше об «Анонимных алкоголиках» на <http://www.al-anon.alateen.org>.
- ³⁰ Узнайте больше об этом обществе на <http://www.aa.org>.
- ³¹ Очень полезный интернет-ресурс для поиска лечебного центра — <http://csat.samhsa.gov/faqs.aspx>, где есть список «Как быстро найти место лечения от алкоголизма и наркомании». Другой полезный сайт, который поможет вам определить, алкоголик ли ваш супруг, — «Are you Troubled by Someone's Drinking?», <http://www.al-anonfamilygroups.org/?S17web.html>.
- ³² Первыми двумя принципами двенадцатиступенчатой программы общества «Анонимные алкоголики» являются следующие: 1. Мы признаем, что бессильны перед алкоголем — что наша жизнь стала неуправляемой. 2. Мы верим, что Сила свыше может вернуть нас к здоровой жизни.
- ³³ «Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD): A severe form of PMS», June 21, 2006, Mayo Foundation for Medical Education and Research, <http://www.mayoclinic.com/health/pmdd/AN01372>.
- ³⁴ Два прекрасных ресурса о причинах депрессии и ее лечении: David B. Siebel and Harold G. Koenig, *New Light on Depression* (Grand Rapids: Zondervan, 2003); и Frank Minirth and Paul Meier, *Happiness Is a Choice* (Grand Rapids: Baker, 2002).
- ³⁵ В частности, смотрите Н. Norman Wright, *Recovering from the Losses of Life* (Grand Rapids: Revell, 2000).

СОДЕРЖАНИЕ

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ	4
ВСТУПЛЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. НЕБЛАГОПОЛУЧНЫЕ БРАКИ	9
ГЛАВА 2. РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ	22
ГЛАВА 3. КАК ПОНЯТЬ ТО, ЧТО СКРЫТО ОТ ГЛАЗ	40
ГЛАВА 4. БЕЗОТВЕТСТВЕННЫЕ СУПРУГИ.	55
ГЛАВА 5. ТРУДОГОЛИКИ	80
ГЛАВА 6. ДЕСПОТИЧНЫЙ СУПРУГ	97
ГЛАВА 7. НЕОБЩИТЕЛЬНЫЙ СУПРУГ.	121
ГЛАВА 8. ЗЛОРЕЧИВЫЙ СУПРУГ	140
ГЛАВА 9. АГРЕССИВНЫЕ СУПРУГИ	158
ГЛАВА 10. СЕКСУАЛЬНО ПОДАВЛЕННЫЕ И ПОДАВЛЯЮЩИЕ СУПРУГИ.	178
ГЛАВА 11. НЕВЕРНЫЕ СУПРУГИ	199
ГЛАВА 12. АЛКОГОЛИКИ И НАРКОМАНЫ	219
ГЛАВА 13. СУПРУГИ, ПРЕБЫВАЮЩИЕ В ДЕПРЕССИИ	236
ГЛАВА 14. БРАКИ, ПОЛНЫЕ НАДЕЖДЫ.	259
ПРИМЕЧАНИЯ	269

Религиозное издание.

Подп. в печ. 20.02.12. Формат 84 х 108 ¹/₈ с. Объем 8,5 п. л. Тираж 3000. Зак. 27318

Издание религиозной организации «Христианское общество "Всё для всех"»

Российского союза евангельских христиан – баптистов» (195009, Сиб., ул. Лебедева, 31).

Отпечатано по технологии СР в ОАО «Первая Образцовая типография», обособленное
подразделение «Печатный двор». 197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

НЕБЛАГОПОЛУЧНЫЕ

Гэри Чепмен

автор книги «Пять
языков любви»

БРАКИ

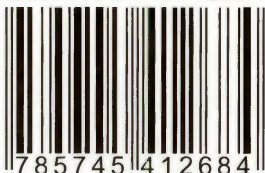
Самая распространенная реакция на неблагополучный брак состоит в том, чтобы устранить и не сталкиваться с проблемой. Так человек удаляется от супруги, детей, иногда даже от самой жизни, надеясь, что ситуация так или иначе изменится. Человек закапывает голову в песок, впадает в спячку, после чего часто наступает депрессия. Такой подход только усложняет проблему. Кто-то прямо сейчас должен заботиться о детях и, в конце концов, о вас самих. Такое бегство от проблем приводит только к ухудшению ситуации.

Отношения между супругами таят в себе удивительный потенциал для взаимного воздействия и, как результат, перемен к лучшему. Важно только знать, как наилучшим образом его оказывать. Я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам привнести позитивные перемены в семейную жизнь.



«БИБЛИЯ ДЛЯ ВСЕХ»
Санкт-Петербург

ISBN 978-5-7454-1268-4



9 785745 412684