

Телеповы  
Михаил и Надежда

П о г о в о р и м о с у п р у ж е с к о м  
с ч а с т ь е . . .

Издание третье  
исправленное и дополненное

2004

ББК 88.5

Т 31

Михаил и Надежда Телеповы

Т 31    Поговорим о супружеском счастье. - 3-е изд., испр. и доп. -Пенза.: Откровение, 2004. - 156 с.

ISBN 5-93434-060-3

Книга практикующих семейных психологов - кандидата психологических наук Михаила Телепова и его жены Надежды - является одной из немногих книг, доступно и четко излагающих уникальный, и в тоже время простой, план созидания счастливого брака. Темы, поднимаемые авторами, затрагивают многие стороны супружеской жизни.

Книга адресована широкому кругу читателей, и в первую очередь -супругам, которые хотят стать еще счастливее в своем браке.

Являясь сотрудниками радиокompании «Теос», супруги Телеповы оказывают психологическую и духовную помощь в сфере супружеских, детско-родительских отношений и взаимоотношений между юношами и девушками на основе вечных и неизменных христианских принципов.

ISBN 5-93434-060-3

© Михаил и Надежда Телеповы, 2004

© Оформление и обложка ХИПЦ «Откровение», 2004

Эта небольшая книга продолжает собой тему, важную во все времена - тему супружеского счастья, способах его достижения и проблемах на пути к этому счастью. Книга написана в форме беседы, которую ведут между собой и с читателями два профессиональных психолога. Надежда и Михаил Телеповы - специалисты по семейному консультированию, и при этом — по-настоящему любящие друг друга супруги. Все, о чем они говорят, прожито, прочувствовано, пропущено через их сердца. А затем и профессионально осмыслено. Это придает их разговору и размышлениям особую искренность и поучительность, глубоко трогает.

Пожалуй, самым важным в этой беседе является то, что ведущие её глубоко поняли и твердо приняли для себя, и потому предлагают каждому в качестве главного и единственно верного руководства для семейного счастья принять Слово Божие, Библию. Не заключается ли корень многих семейных проблем в том, что люди не изучают и не применяют эту чудесную инструкцию по супружеской жизни? Надо полагать, вопрос риторический.

Михаил и Надежда убедительно показывают, что «все счастливые семьи счастливы одинаково», по выражению Л. Толстого, именно потому, что живут по одним и тем же вечным принципам счастья, изначально установленным Творцом именно для семьи. И это не зависит от того, знают счастливыцы эти принципы или живут по ним интуитивно. Многочисленные примеры из собственной супружеской жизни авторов, а также из их практики семенного консультирования и семейных конференций, приведенные в книге, убеждают, что исправить неполадки в супружеском счастье - значит просто привести ту или иную нарушенную сторону своей супружеской жизни в соответствие со Словом Божиим.

Психология семьи, справедливо утверждают авторы, также немало может и должна почерпнуть в библейско-христианской сокровищнице мудрости. Представленные в книге темы для разговора, к которому приглашаются читатели, охватывают все стороны супружеской жизни:

--- как преодолеть свой эгоизм и какие маски необходимо с себя снять, чтобы избежать отчуждения и достичь подлинной близости;

--- чем отличаются мужчина и женщина по своему душевному складу и какие восхитительные приобретения возможны в браке, если супруги примут эти различия друг друга;

--- что представляют собой установленные Богом три основных условия супружества: оставить отца и мать, прилепиться друг к другу и стать одной плотью, и как их выполнение влияет на счастье в браке;

--- каков Божий взгляд на интимные отношения супругов, на их чистоту, красоту и благословенность в браке;

что может стать причиной конфликтов между супругами и как наилучшим образом их разрешить;

--- что значит прощение и как научиться прощать, и многое другое.

По всем этим вопросам мы найдем в книге простые и мудрые советы, жизненные примеры, трогательные свидетельства и тонкие наблюдения, просвеченные истиной Божьего Слова. Не случайно основой для размышления о счастливом браке, по-настоящему счастливом и совершенном, берется первая супружеская пара на земле — Адам и Ева, данные друг другу самим Богом.

Разговор о первой супружеской паре - одновременно и психологический анализ условий созидания счастья в браке, и проповедь Божьего замысла о семье, и пример, зовущий читателя исправить свое супружество в соответствии с Божьей волей и с Его помощью.

Разговор об интимных отношениях супругов (а ведь именно эти отношения для многих супружеских пар представляют основную проблему) ведется глубоко, серьезно, откровенно и, одновременно, очень целомудренно, в духе Божьего Слова. Своей книгой

Михаил и Надежда приглашают всех к доверительному разговору о самых важных вопросах супружеской жизни. Этот разговор будет полезен и обязательно поможет не только начинающим семейную жизнь, но и тем, кто уже прошел в этой жизни немалый путь и столкнулся с трудностями и проблемами.

Перед нами не лекция и не назидание. Нас приглашают к разговору. Как это в духе Слова Божьего: «Придите и рассудим, говорит Господь»

*Доктор психологических наук, профессор В. В. Рыжов*

---

Это первая, известная мне книга о супружестве, вышедшая из-под пера отечественных христианских авторов-психологов. Ее настоятельно рекомендую всем, кто хотел бы лучше разобраться в тонкой материи семейных отношений и помочь другим. Бог действительно создал семью для счастья, а не для мытарств. Однако, из-за отсутствия правильного наставления, издержек воспитания, разрушительного влияния греха семейная жизнь превратилась для многих в земной ад. Авторы книги сами прошли через тернии личных проблем, и потому их советы воспринимаются как советы друзей, а не как избитые нравоучения «специалистов».

*Епископ Самарской, Ульяновской,  
Оренбургской областей,  
старший пресвитер В. С. Рягузов*

## Обращение к читателям

**СЕМЬЯ** - малая социальная группа общества. Она играет важную роль как в жизни определенной личности, так и в жизни общества в целом. К сожалению, осознание этой ценности у людей часто наступает слишком поздно.

Духовная связь между супругами и состояние их взаимоотношений определяют климат семьи. Именно эмоционально-духовная сторона семейных взаимоотношений ставилась во главу угла, когда мы учреждали самарскую городскую общественную организацию «Погода в доме», имеющую своей целью просвещение в сфере семейных отношений и психологическую помощь семьям.

Задачи «Погоды»:

1. Работа с супружескими парами (проведение тренинговых групп, конференций, индивидуального консультирования).
2. Работа с парами, которые собираются вступить в брак, находятся на стадии помолвки (проведение семинаров и индивидуального консультирования).
3. Работа с молодежью (проведение семинаров по вопросам брака и добрых отношений между юношей и девушкой).
4. Работа с родителями (проведение семинаров и индивидуального консультирования).

В настоящее время мы являемся сотрудниками радиокomпании «Теос», где продолжаем строить свою работу, исходя из христианской этике супружеских отношений.

В настоящее время формально каждый человек имеет право встать на позицию любого мировоззрения и, исходя из этого, искать ответы на вопросы. Каждый человек сам под влиянием собственных размышлений приходит к определенному мировоззрению, на основе которого затем живет. Выработка мировоззрения - не механическое включение индивида в некую готовую систему, а поиски собственного, уникального места в пространстве культуры, которое каждый человек выбирает добровольно.

И совсем не случайно в настоящее время существует масса направлений в психологии, которые одновременно дополняют и противоречат друг другу. В настоящее время на Западе широкое распространение получил психологический подход, основанный на христианских принципах. Такие психологи, как доктор Норман Райт в своей работе «Общение: ключ к вашему браку», доктор Лэр-ри Крабб в работе «Построение супружества», доктор Хенри Брандт в книге «Жизнь счастливой семьи», Джон Пауэлл в работе «Почему так страшно показать, кто я есть на самом деле», доктор Мак Брайд в пособии по ведению тренинговых групп «Как вести малую группу» и другие гармонично сочетают классические направления психологии с библейским взглядом на человеческую личность и межличностные отношения.

Так же и мы в качестве основного руководства в работе используем Библию - те ее главы и стихи, которые связаны семейными отношениями.

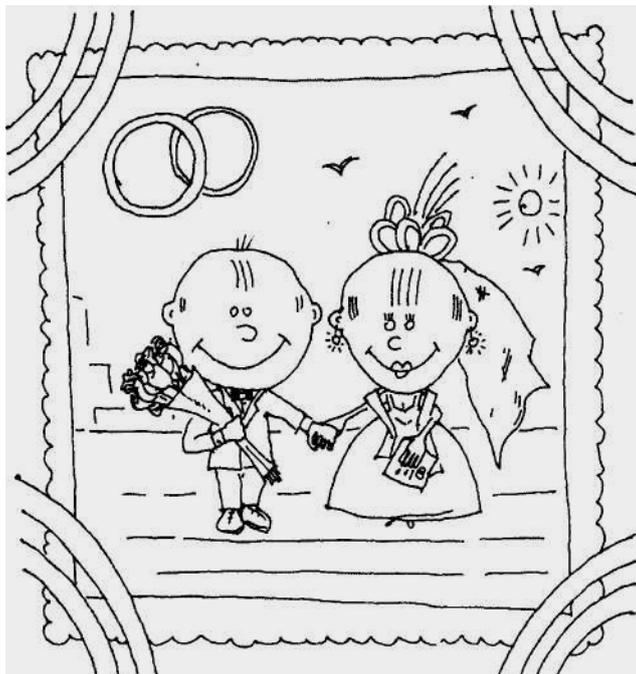
Ключевыми словами относительно отношений между мужем и женой являются: «...и будут одна плоть». Эти слова, старые, как род людской, выражают высочайшую цель брака, поскольку брак - это союз любви, распространяющийся на все сферы жизни: физическую, эмоциональную, интеллектуальную и духовную.

Идея написать эту книгу пришла к нам после многих просьб со стороны участников конференций и семинаров для супружеских пар, которые мы проводили в Самаре, а также во многих городах страны: Москве, Киеве, Нижнем Новгороде, Ростове-на-Дону, Твери и других. На ее страницах мы попытались суммировать накопленный опыт за десять лет нашей практики в качестве консультантов и лекторов.

Мы знаем, что вопросы по супружеским отношениям и семейным проблемам слишком разнообразны и сложны, чтобы дать им широкое освещение на небольшой площади этого издания. Поэтому надеемся, что Бог даст нам возможность глубже и шире рассмотреть их в последующих книгах.

*С уважением к вам, Телповы Михаил и Надежда.*

## Поговорим о супружеском счастье



Открываем наш свадебный фотоальбом... Вот мы - Михаил и Надежда - почти двадцать лет назад, такие юные и счастливые, уверенные в себе. В наших глазах, на наших лицах - во всем, на всех фотографиях написано:

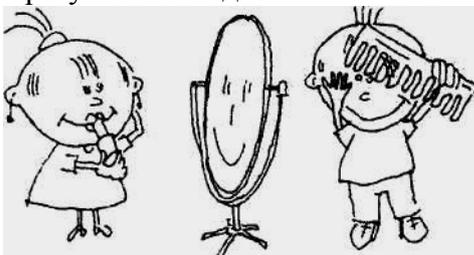
«Мы обязательно будем счастливы!

С нами - наша Любовь, необычная, большая и сильная!»

МИХАИЛ: Когда юношей я задумывался о будущей жизни, о том, какова будет моя семья, то представлял себе что-то вроде сказочного, дворца. И жена, прекрасная, как Белоснежка, трудолюбивая, как Золушка, делает все, чтобы скрасить мой досуг, снять усталость после работы...

Такие вот мечты. И как они оказались далеки от реальности. Нет, все, что касается моей жены, это правда! Она самая красивая и трудолюбивая, и скрашивает, и снимает усталость... А вот что касается дворца...

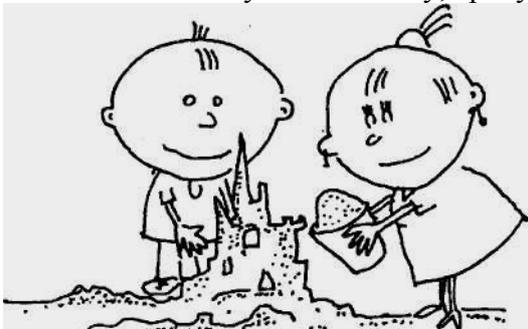
Сразу после свадьбы мы с женой переехали в очень маленькую



комнатенку в деревянном доме со всеми удобствами... во дворе. Общая кухня - на семь семей. И печка в полкомнаты, которую надо топить два раза в день: утром и вечером. И работали по вечерам - мыли полы в одной конторе,

так как нашей студенческой стипендии (я был на четвертом курсе университета, а Надя - на третьем) не хватало на все наши запросы. У родителей мы сразу решили денег не брать, чтобы почувствовать, что это - наша семья, и только мы отвечаем за нее. Все эти житейские сложности для нас, молодых и счастливых, проблемы не представляли. Но мы вдруг столкнулись с тем, чего уж никак не ожидали встретить в нашей семейной жизни - ссорами. Месяца через три - четыре после свадьбы они стали неотъемлемой частью нашей семейной жизни, что не нравилось ни мне, ни Наде. Но это продолжалось изо дня в день, из года в год.

Многие, подобно нам, вступают в брак с убеждением, что самое главное - сыграть свадьбу, а все остальное - счастье и процветание их родившейся семьи - будет существовать автоматически. Лишь немногие понимают, что благополучие брака не возникает по воле случая и спонтанно. Счастливым и успешным брак - это когда двое вместе преодолевают и малые, и большие трудности в течение долгих лет испытаний Любви. Чтобы научиться этому, требуется много времени и терпения.



Часто семья - это «замок из песка». Очень важно беречь этот замок и ремонтировать его при приливах и захлестывающих волнах. Замок из песка - это очень хрупкое строение. Житейские волны размывают стены замка, или вдруг босая нога мальчишки нечаянно сносит самую красивую его башню. А куда деваться?! пляж - это место, где все бегают, толкаются, каждый занят только своим загаром, и никому нет дела до вашего

замка.

Сейчас, когда к нам на добрачное консультирование приходят юноши и девушки, мы начинаем разговор с такого вопроса:

- Ну что, любите друг друга?

Вопрос, конечно, риторический. Ответ - в их сияющих глазах и трепетных взаимных прикосновениях. А мы продолжаем начатую мысль:

- Так вот: то, что с вами сейчас происходит, скоро пройдет...«КАК?!» В глазах недоумение: пришли, называется, на добрачное консультирование!

Да, это кончится, потому что происходящее между ними пока сложно назвать любовью. Это влюбленность. А впереди - жизнь, которая даст ответ на вопросы:

Перерастет ли эта влюбленность в Любовь?

Устоит ли Любовь перед нападками самого страшного ее врага - обоюдного эгоизма?

## П о г о в о р и м о б э г о и з м е

Наше общество можно смело назвать обществом, поощряющим эгоизм и воспитывающим эгоистов.

Доводов в пользу только что высказанного постулата предостаточно.

Включаем телевизор. Реклама:

«Л'Ореаль Пари... **Ты** этого **достойна!**»

«Только за рулем **этого** автомобиля Ты почувствуешь себя **настоящим мужчиной!**»

В наше сознание и подсознание вкладывается сладкая установка: «Все в этой жизни должно быть только ради меня, любимого».

Незабываемый урок преподала нам в свое время наша младшая дочь Ольга. Ей тогда было 3 годика. Она упала, разбила коленку и разразилась оглушительным ревом.

«У собачки заболи, у кошки заболи, а у моей Олечки - пройди!» - стала приговаривать Надя, потирая больное место у Оли. Рев усилился, но уже в сопровождении возмущенных слов: «Мама! Не надо собачке, не надо киске! Я упала, а не они! Они не виноваты!».

Тогда мы впервые задумались о том, чему учат такие, на первый взгляд, безобидные, традиционные, из поколения в поколение переходящие приговорки. Почему во многих семьях вошло в привычку наказывать на глазах у ребенка угол стола, о который он сам ударился? Не потому ли, что мораль «люби себя за счет другого» так крепко вошла в наше сознание?

И это свое «Я - Центр Вселенной» ребенок несет дальше, в свою взрослую жизнь, в свою будущую семью.

НО: мы настолько любим себя, что не в состоянии ни назвать себя эгоистом, ни признать себя таковым вслух. Мы умело скрываем свой эгоизм за различными масками. Назовем некоторые из них.

### МАСКИ ЭГОИЗМА

#### Маска РАЦИОНАЛИЗАЦИИ

*«Я всегда готов и могу оправдать себя и свои действия. Потому что считаю, что прав Я»*

Однажды к нам на консультацию пришли молодые супруги -Сергей и Наташа. К тому времени они прожили вместе четыре года, воспитывали двухлетнего сынишку. Поводом их прихода к нам было то, что около четырех месяцев между ними не было интимной близости. Сергей - бизнесмен, ему в последнее время приходится много работать, домой приходит уставший, с одним желанием: поужинать, расслабиться перед телевизором и - спать. Наташа по образованию дизайнер. Из-за маленького сына и его слабого здоровья она против своей воли вынуждена временно исполнять роль домохозяйки. Для нее испытание - быть весь день в четырех стенах, не имея никакого иного общения, как только с сынишкой и с мамочками во время прогулки. Каждый день она живет ожиданием спасительных вечерних часов со своим мужем, чтобы поговорить, побыть вместе...

И вот наступает вечер.

ОНА (полна ожиданий, предвкушает любовь и внимание со стороны своего супруга): «Я желаю тебя, милый!».

ОН (усталый и вялый): «Давай до утра, ладно?» - и засыпает.

Наступает утро.

ОН (выспавшийся и бодрый): «Я желаю тебя, любимая!».

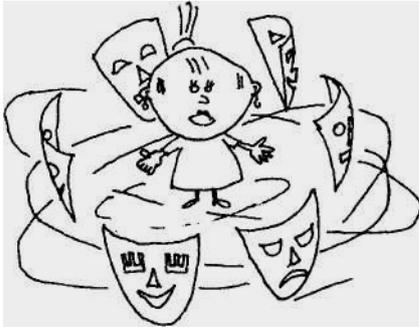
ОНА (обиженная и в предвкушении монотонной рутины дня): «Ну, уж нет! И ребенок вот-вот проснется, и тебе уже пора убегать через полчаса. Что это за отношения - впопыхах? Давай до вечера оставим».

Наступает вечер. Картина повторяется...

И так - на протяжении четырех месяцев. Маски рационализации работали в этой семье в полную силу:

ОН: «Жена не права. Я имею право на отдых вечером и ее любовь утром. Она должна меня понять».

ОНА: «Это он виноват. Я имею право на любовь мужа вечером. Я ждала его весь день».



Проблема не в усталости или суете дня. Проблема заключается в том, что они оба не желали понять друг друга. Маска эгоизма им обоим навязывала мысль: «Ты прав! Это он/она не хочет тебя понять».

У этой пары решение проблемы было простым: они составили расписание: четные дни - вечер, нечетные - утро.

Другая пара с подобной проблемой приняла решение заводить будильник на два часа ночи, чтобы никому не

было обидно.

Были такие супруги, которые прибегли к «вахтовому методу»: месяц - по-моему, месяц - по-твоему.

Выход из создавшейся ситуации находится, сразу, как только карнавал масок заканчивается, и оба супруга обращают внимание на свой собственный эгоизм.

#### М а с к а О Т Р И Ц А Н И Я

*«Я не хочу и не буду замечать ни твоего, ни своего эгоизма»*

Эта маска обычно присуща почти всем во время влюбленности, но иногда носится и после десятков лет совместной супружеской жизни. Опасность ношения такой маски заключается в том, что проблемы, связанные с эгоизмом, не решаются, а копятся, создавая взрывоопасную атмосферу в семье.

На встречах по добрачному консультированию мы всегда даем домашние задания: молодым людям нужно по отдельности письменно ответить на предлагаемые вопросы, а потом обсудить ответы друг с другом; если же возникают неясности, разногласия или непонимание, можно вынести их на следующую консультацию.

Среди прочих есть такой вопрос: «Каким по чистоте вы видите свой будущий дом?»

У одной пары были такие ответы:

ОН: идеально чистым.

ОНА: вылизывать не буду.

И никто из них раньше не обратил внимания на эту разницу в отношении к проблеме чистоты своего будущего жилья. Сработала маска отрицания: «мы же оба имеем в виду, что дом должен быть чистым». Оставить эту маленькую деталь, не обговорив ее, означало бы строить свой дом на «пороховой бочке».

На консультации с ними мы сразу стали выяснять, кто что подразумевал, когда писал свой ответ, и насколько совпадает их идеал чистоты:

Пыль на пианино - это «идеально чисто» или «вылизывать не буду»?

Ботинки, поставленные мужем не в полку для обуви, а рядом - это «идеально чисто» или «вылизывать не буду»?

Игрушки на полу в детской - это «идеально чисто» или «вылизывать не буду»?

Как правило, подробного обсуждения требуют и другие вопросы: о частоте посещения родственников и друзей, о приеме гостей, о домашних животных. Задача добрачного консультирования - не только выявить все «точки кипения» предстоящей семейной жизни, но и показать молодой паре, что проблемы и конфликты, которые возникнут сразу после свадьбы, не означают, что с их браком что-то не в порядке. Просто естественный процесс становления той самой заветной Любви невозможен без трений.

Если же прятаться за маской отрицания, эгоизм будет расти и рано или поздно начнет разрушать отношения супругов.

### М а с к а П Р О Е К Ц И И

*«Я несчастлив(а) из-за нее(него)»*

Как часто приходится это слышать! Мы были бы счастливее, если бы...

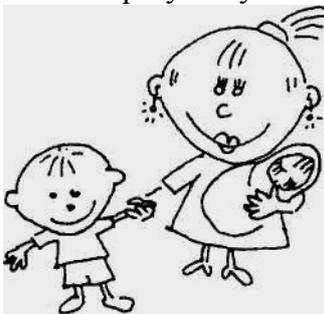
- ... наш ребенок не болел так часто;
- ...в нашу жизнь не вмешивались ее родители;
- ...мне на работе платили больше;
- ...в России было все, как в Америке;
- ...начальник у меня не был таким твердолобым.



Носитель этой маски винит в разрушении супружеских отношений всех и вся: родственников, детей, правительство, но не себя, любимого.

МИХАИЛ: Воспоминания о прошлых ошибках заставляют меня снова и снова краснеть перед моей Надей.

Через несколько лет после свадьбы для решения нашего жилищного вопроса я написал рапорт в военкомат, чтобы меня отправили служить офицером. Попал я на Дальний Восток, под Уссурийск. Наши друзья, родители и близкие люди остались в Самаре, за девять тысяч километров. Но эта жертва была окуплена тем, что мы сразу получили там свою квартиру.



У нас родилась вторая дочь, у меня была прекрасная, интересная работа, большие возможности для продвижения по службе и всеобщее признание. Я был совершенно счастлив и доволен. А Надя оказалась вырванной из активной жизни. Она была дома, весь день одна, ожидая моего возвращения, чтобы поговорить со мной. Я же был целиком поглощен своей работой, оставаясь вечерами на станции и обучая других офицеров и бойцов работе на сверхсложной технике. Усталый, еле-еле добирался до постели и валился с ног. Я был полностью уверен, что поступаю правильно, ведь мой карьерный рост и признание начальства благополучно сказывались на материальном состоянии нашей семьи. Надя же была несчастна. Меня это раздражало:

- Смотри, сколько вокруг других офицерских жен! Пообщайся с ними, когда с детьми гуляешь! Я же очень сильно устаю! Я отвечаю за то, чтобы наш холодильник был полон!

- Но замуж я выходила не за офицерских жен и даже не за наш холодильник, а за тебя! Удели мне хотя бы пятнадцать минут! - говорила она.

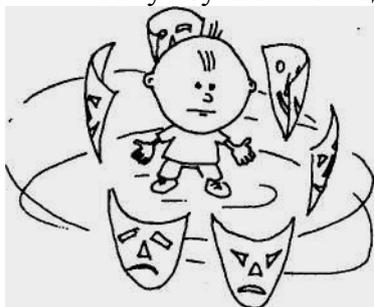
- Ну, ладно, - как-то сдался я, - обещаю тебе, что в субботу мы обязательно с тобой куда-нибудь сходим и поговорим, а сейчас - извини, я очень хочу спать. Завтра у меня ответственное задание и рота солдат...

И вот однажды после такого типичного вечернего разговора с женой раздался телефонный звонок. Звонили с моей радиотелеметрической станции, там что-то сломалось, и сигнал не поступал куда надо. Я начал объяснять дежурному, что надо сделать, чтобы устранить неисправность и не пропустить сеанс важной связи. Когда я,

довольный собой и своими подчиненными, положил трубку телефона, то вдруг с удивлением увидел, что Надя плачет.

- Что случилось? Ты же видишь, какой я у тебя молодец: даже по телефону, на расстоянии, могу чинить то, что другим не под силу!

К моему изумлению Надя не оценила моего восторга, а с болью сказала:



- Миша, подумай над тем, что произошло сейчас: я у тебя просила пятнадцать минут, чтобы просто поговорить, но этого времени не нашлось: у тебя ответственное задание, рота солдат... А ради какой-то поломанной железки ты нашел целых полчаса для разговора по телефону...

Именно тогда я понял, какой я эгоист! Ради своей собственной карьеры я жертвовал самым близким человеком! Я рад, что это позади, что Надя простила меня, но тот урок я запомнил. Не надо перекладывать вину собственного эгоизма

ни на работу, ни на начальника. Мой эгоизм - это **МОЯ** проблема!

### М а с к а З А М Е Щ Е Н И Я

*«Мне плохо, все не по-моему, пусть же и другому будет плохо!»*

Когда мы поженились, то сразу обговорили формулу счастья нашей семьи: все поровну! Математически эта формула выглядела так: 50% стараний мужа + 50% стараний жены = 100% счастливая семья.

То есть, мы взяли на себя обязательство вносить в семью по пятьдесят процентов в плане финансирования, домашней работы, ухода за детьми, проявления любви и внимания. И если один, например, больше зарабатывал, то другой должен был выполнить свои проценты в домашней работе или в чем-то другом.

На первый взгляд, ошибки в этой формуле нет. Ведь  $50 + 50 = 100$ . Математически, в теории, все верно. Но не на практике.

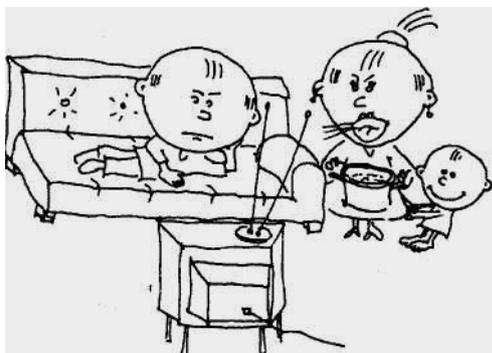
МИХАИЛ: Через три месяца я вдруг начал замечать, что делаю семьдесят процентов, а за женой осталось всего тридцать .

НАДЯ: Ничего подобного! Это на мне стало висеть девяносто процентов, а ты еле-еле тащил десять!

МИХАИЛ: Чтобы восстановить вопиющую несправедливость, я стал уменьшать свою долю.

НАДЯ: То же самое делала и я. Вкус приготовленного борща стал напрямую зависеть от того, поцеловал меня муж перед уходом или нет.

МИХАИЛ: А если суп невкусный, то почему я должен выносить мусор? Пусть жена это делает! Я устал!



Мы оба надели маски замещения и с их помощью облагораживали свои эгоистические действия: «Ты просто получаешь то, что заслужено тобой...»

Потребовалось время на размышления и разочарования, чтобы понять другую, истинную формулу счастливой семьи и начать жить по ней:

$100\% \text{ счастливая семья} = 100\% \text{ стараний мужа} \\ + 100\% \text{ стараний жены}$
---

## М а с к а КОМПЕНСАЦИИ

*«Раз меня не признают в семье, я добьюсь признания где-нибудь еще»*

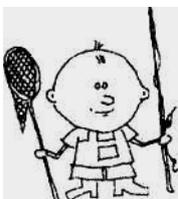
Очень часто работа (или карьера) служит такой компенсацией. Чувство собственной значимости в таком случае определяется занимаемой должностью или денежным вознаграждением. Мы не хотим сказать, что стремление к карьерному росту по своей сути нечто предосудительное, нет! Но данное стремление может стать разрушительным, когда оно становится выше супружеских отношений и служит маской, скрывающей нашу несостоятельность в роли жены или мужа.

На одной из консультаций мы встретились с очень богатой парой. Оба супруга были вполне довольны финансовым положением своей семьи, на чем их чувство удовлетворенности совместной жизнью и кончалось. «Мы вспоминаем то время, когда жили в Москве, - поделилась с нами жена. - Муж тогда учился в аспирантуре, и мы были вынуждены работать дворниками - ради бесплатного жилья и чтобы прокормиться. Мы были безумно счастливы тогда! А сейчас мы заняты каждый своей жизнью: муж - деланием денег, а я - детьми и обедами.» Они даже перестали называть друг друга по имени, а перешли на обращение «мама» - «папа».

Этой супружеской паре предстояла очень кропотливая работа по восстановлению романтических отношений. Они должны были преодолеть обоюдный эгоизм, спрятавшийся под маской компенсации.

**Собственные желания одного из супругов (или обоих)** также могут стать маской, прикрывающей трещины в их взаимоотношениях.

- Хочу новую шубу!
- Хочу новую машину!
- Хочу поменять мебель на кухне!
- Хочу раз в неделю выбираться на рыбалку!



Сделаем оговорку: подобные «хочу» сами по себе не являются проблемой. Опасность возникает тогда, когда жена ради шубы жертвует хорошим настроением и любовью мужа, каждый день напоминая ему о подруге, которой купили такую шубу. Или когда муж ради рыбалки с друзьями отказывает своей жене в долгожданном совместном выходном дне.

Эта маска собственного «хочу» надевается вместо того, чтобы заняться «ремонтом» своих отношений и замазать все трещины.

Часто изъяны во взаимоотношениях супругов из-за обоюдного эгоизма маскируются таким понятием, как **любовная страсть на стороне**.

Хотя все понимают, что такая связь - нож в спину любого супружества, что это - смертельная рана, после которой выживают далеко не все, многие решаются на этот шаг, чтобы компенсировать свою неудовлетворенность положением в семье.

Что самое опасное, мы все - без исключения! - ходим под этим дамкловым мечом.

МИХАИЛ: Прихожу на работу... Какие там женщины! Как одеты! Как ходят! Как пахнут! А дома - жена... в бигуди и в старом халате...

НАДЯ: А какие меня окружают мужчины! Галантные, вежливые, с иголочки одетые!.. А дома - муж, на диване, с газетой, в трико с оттопыренными коленками...

Почему мы галантны и вежливы, очаровательны и нежны где-то, но не дома; с кем-то, но не с самым дорогим нам человеком? Не потому ли, что наш эгоизм говорит нам:

«Она уже никуда от тебя не денется, да и не ценит она тебя так, как ты того

заслуживаешь!»).

«Его любви ты добила, а твою любовь он не оценил».

«Иди! Тебя оценят другие!»).

Причем этими «другими», чьей благосклонности и чьего признания нередко ищут супруги, могут стать их собственные дети. Опять сделаем оговорку: мы не говорим, что родителям не надо стремиться к хорошему имиджу в глазах собственных детей. Но часто муж и жена прикрывают родительской любовью собственный эгоизм и желание выставить свое «Я» во что бы то ни стало.



Этот пункт наших рассуждений почти всегда вызывает бурную реакцию.

- Как?! Дети! - и вдруг - помеха в отношениях между мужем и женой?!

Да, дети могут стать таковыми, если весь смысл жизни супруги видят лишь в том, чтобы вырастить свое чадо. При этом они боятся признаться самим себе, что стараются скомпенсировать суперотцовством и суперматеринством свою несостоятельность в роли жены и мужа.

Однажды на одной из наших групп для супружеских пар разгорелся спор именно по этому вопросу. Одна половина группы доказывала, что дети - всегда радость, благословение, но ни в коем случае не помеха в отношениях мужа и жены! Другая половина стала в оппозицию.

Спор разрешила одна из супружеских пар. Жена сказала: «Мы живем вместе двадцать восемь лет. Вырастили троих детей. Год назад выдали замуж младшую дочь. Все дети разъехались. Мы с мужем остались одни. У пустого гнезда. Чужие. Как это страшно!».

Муж добавил: «А ведь раньше, в молодости, гуляли по набережной, часами наговориться не могли. Любовь ушла. Мы позволили ей уйти, спрятались за любовью к детям. Только сейчас, после супружеской конференции, заново узнаем друг друга...».

Часто маска заботы о детях надевается для того, чтобы скрыть собственное нежелание побеждать эгоизм в отношении супруга.



На одну из групп после долгого отсутствия по причине рождения малышек пришли две молодые супружеские пары. 20 минут до начала нашего совместного обсуждения обе мамочки говорили о своих малышах:

-У моего уже вот-вот зубки прорежутся!

-А мой «агукать» начал - так забавно!

-А мой уже всех узнает, так улыбается - чудо!

По прошествии этих двадцать минут Михаил задал вопрос:

-А что новенького у ваших мужей произошло за это время?

-Да что с ними-то может новенького произойти?..

Вот так дети становятся барьером между супругами.

## Маска РЕГРЕССИИ

*«Пожалуйста меня! Меня так обманули!»*

Два человека вступают в брак с разными ожиданиями и представлениями о супружеской жизни.

Какими будут жизненные ценности в семье?

На что тратить деньги?

Какими будут наши отношения с родителями?

Представьте такой союз, где ОН очень любит активный отдых и готов ради интересного отпуска раз в году экономно жить и носить одни и те же ботинки несколько лет; а для НЕЕ очень важно красиво одеться, и ради этого она готова пожертвовать

отпуском.



Или еще одна семья, где для жены важно изобилие в холодильнике продуктов, рассчитанных на визит неограниченного количества гостей в любое время, а муж терпеть не может шумные компании и вполне может довольствоваться буханкой хлеба, картошкой в мундире и котлетой скромных размеров ради покупки музыкального центра.

Эти мелочи кажутся незначительными только в пору влюбленной романтики. А потом вдруг открываются глаза: на ком я женат?! За кого я вышла замуж?!

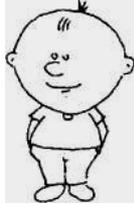
И тогда:

- либо преодолеть собственный эгоизм и работать над своими отношениями - силой воли, силой любви, силой данного на бракосочетании обещания;
- либо надеть обиженную маску регрессии, жаловаться на судьбу родителям и друзьям, винить себя, дать полную волю желанию переделать свою вторую половину под себя.

Любая маска, какую бы мы ни выбрали для ношения, мешает становлению супружеских отношений и неизбежно ведет к отчуждению супругов. О том, как это происходит - в следующей главе.

## Поговорим о пути к отчуждению

Вы, наверняка, знаете знаменитого американского певца Элвиса Пресли. На заре творческой карьеры один корреспондент спросил музыканта: «Чего больше всего в жизни вы хотели бы добиться?» Он ответил: «Я хотел бы добиться трех вещей: богатства, известности и счастья». Спустя много лет тот же корреспондент напомнил ему свой вопрос и ответ Элвиса, а затем поинтересовался: «Сейчас у вас есть известность, вы - один из самых богатых людей на земле, и как? Вы счастливы?». Великий певец ответил: «Нет! Я одинок, как ад».



Часто супруги, хотя и живут в семье, тем не менее испытывают чувство одиночества. Если муж и жена с самого первого дня не работают над своими отношениями, то неизбежно наступает отчуждение. Чувства приходят и уходят: влюбленность сегодня есть, а завтра она ушла, чувство полета сменилось чувством падения.

Любовь не должна зависеть от наших чувств. Любовь - это мое волевое решение: несмотря на трудности и негативные чувства, «в болезни и здравии, горе и радости - любить этого человека».

Отчуждение начинается незаметно, с самого первого дня супружества.

Первая стадия отчуждения называется **«романтическая»**. На этом первом этапе у обоих супругов есть цель, конкретная и светлая: *«создать счастливую семью»*. Однако напрочь отсутствует план: *«как стать счастливыми»*.

«Да, у наших друзей не получилось, родители были не совсем счастливы, но у нас-то получится - ведь мы влюблены друг в друга», - так рассуждают почти все.

Страсть и влюбленность затмевают собою все: шероховатости в характере, разницу в возрасте и в воспитании; не придает особого значения различию в интеллектуальном развитии и противоположности взглядов.

Все обычно пускается на самотек чувств, эмоций и наспех принятых решений. И, как следствие, наступает вторая стадия.

**Стадия переходная** характеризуется возникающими время от времени приступами разочарования.

Неожиданно в поведении и манерах начинают раздражать некоторые мелочи, которые раньше проходили незамеченными. Но на этой стадии страсть все еще бушует, влюбленность еще сильна, и вступает в действие девиз: *«надеюсь, что это безобразие в его поведении скоро кончится, и опять наступит безмятежное счастье»*. Однако такие приступы разочарования случаются все чаще, и вдруг открываются глаза...

Наступает следующая стадия.

**Стадия реальности** несет в себе такие мысли и высказывания:

«Он совсем не такой, как я думала! Он совсем не похож на моего заботливого папу!»

«Она ужасная хозяйка! Как же спокойно и уютно мне было с мамой...».

«Ему больше нравится общаться с друзьями - я для него всего лишь домработница».

«Ее мама слишком вмешивается в наши дела».

«Почему он до сих пор так мало зарабатывает?...».

«Почему она вечно ноет, что ей тяжело с детьми?...».

Именно на стадии реальности впервые приходит в голову мысль:

«А тот ли выбор я сделал?».

«Может быть, мне стоило послушать свою маму и выйти замуж за сына ее знакомой?».



Именно на этой стадии надеваются различные маски. Начинаются выматывающие и бесплодные попытки «подогнать под себя» этого незадачливого мужа («Я-то сама в норме! Это с ним что-то неладно!»), эту несуразную жену («Я тот же, что и был раньше, это у нее возникли проблемы!»).

После одной из конференций мужчина в возрасте написал в листке отзывов: «Я тридцать лет переделывал свою жену! И только сейчас осознал, какой я глупец - переделывать Божье творение... Мы совершили восхождение к истинной любви».

Как часто происходит именно это - супруги живут на стадии реальности вместо того, чтобы совершить восхождение на романтические отношения иного, качественно более высокого уровня, когда они начинают любить друг друга безусловной любовью, зная и принимая партнера таким, каким он является, а не таким, каким хочет его видеть обоюдный эгоизм.

Стадия реальности таит в себе еще одну опасность: если не работать над снятием своих масок и развитием своих отношений на этом этапе, существует реальная опасность наступления следующей стадии на пути к отчуждению.

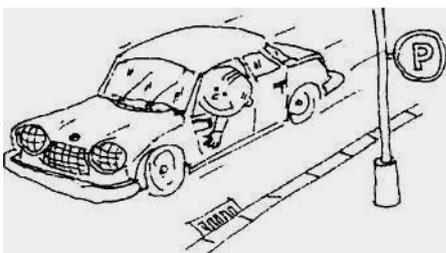
**Стадия отдаления супругов** друг от друга представляет собой игру двух масок в семью. На сцене - «благополучный» брак. А за кулисами - муж и жена, удалившись друг от друга в свой собственный мир, построенный «для меня самого», но не «для нас обоих». Жена может с головой уйти в воспитание детей, муж - в зарабатывание денег и карьеру. И эта маска компенсации дополняется маской рационализации: «А как же иначе выжить в этом мире и воспитать детей?», а сверху надето еще и отрицание: «У нас все хорошо, разве мы хуже других?». Два супруга в таком случае напоминают рыцарей в железных латах, за которыми не видно ни лица, ни сердца...

И если они не примут для себя решения снять этот маскарадный костюм, бороться с собственным эгоизмом и работать над отношениями, наступает следующая стадия.

**Стадия разлуки** представляет не что иное, как смерть всяких отношений. Развод - вот на что идут два человека, хотя оба понимают, что легче не будет, что эта рана не перестанет болеть всю жизнь ни у супругов, ни у детей. Штамп в паспорте о прекращении всяких отношений - плохое лекарство от этой боли. Неумение правильно построить свои взаимоотношения с супругом перейдет не только в следующий брак (если такой будет), но и на отношения с детьми.

Есть такие супружеские пары, которые, осознавая все реалии развода, не идут за этим штампом, а продолжают жить вместе - ради детей, ради нажитого имущества, ради общественного мнения, ради соблюдения заповеди «что Бог сочетал, того человек да не разлучит». Но жить под одной крышей, будучи чужими - это уже не семья. **Эмоциональная разлука** - тот же самый развод, только без штампа. В такой семье вы ощущаете холод и пустоту...

Мы были на этой стадии. Встречались по вечерам, как два соседа. Старались меньше разговаривать друг с другом. Холод давил. Мрак сгущался. «На сцене» перед своими друзьями мы играли роли счастливых супругов - ради детей и общественного мнения. Но как только в «зрительном зале» никого не оставалось, снимались и забрасывались в дальний угол маски благополучия, надевались маски эгоизма, мы отворачивались друг от друга. Камень в сердце. Тупик. Окружающие даже и не догадывались о том, что происходило между нами. Об этом знали только мы. Мы и... Бог.



...В начале двадцатого века по отдаленной дороге в самом сердце американских прерий ехала машина марки «Форд». Солнце клонилось к закату. Водитель торопился, чтобы успеть домой засветло. Но неожиданно в моторе раздался приглушенный стук, машина остановилась. Все попытки шофера завести двигатель окончились неудачей. Мужчина вышел из машины, открыл капот, с недоумением и растерянностью осмотрел содержимое, потрогал какие-то проводки. Дорога безлюдная. Смеркается. Неужели всю ночь придется провести здесь, посреди бескрайней равнины?

На дороге показался такой же «Форд». Поравнявшись с остановившимся автомобилем, машина затормозила. Из нее вышел хорошо одетый человек и сказал:

-Я вижу, у вас проблемы с мотором. Давайте я посмотрю.

-А вы что-нибудь понимаете в этом? - удивился водитель.

-Что-нибудь... Вообще-то меня зовут Генри Форд...

---

Дальше эту историю можно не продолжать, потому что авторитет Генри Форда в автомобилестроении известен всем. Кому, как не ему, было знать, что могло сломаться в его же детище и как это можно починить?

Бог Творец - Тот, Кто создал семью. Он создал супружеские отношения совершенными и чистыми. Если же что-то ломается в них, никто лучше Бога не знает, как устранить эту неполадку.

Для Бога нет ничего невозможного. Даже если семья представляет из себя осколки, Бог силен их склеить, и Он знает, «как».

Однажды нас пригласили принять участие в одном из телевизионных ток-шоу, где речь шла о супружеских отношениях. Среди прочих вопросов, заданных нам, был такой:

-К вам часто приходят на консультацию люди с разными семейными проблемами. Неужели вы никогда не советуете им развестись?

-А вы можете представить себе доктора, который после обследования больного советует ему умереть? - вопрос Михаила послужил ответом, и зал взорвался аплодисментами...

Когда мы покупаем новую бытовую технику с огромным количеством программ, никто из нас сразу же не подключает купленную вещь к сети и не нажимает подряд на все кнопки, проверяя технику на прочность. Любой здравомыслящий человек сначала изучит инструкцию.

Не заключается ли корень многих семейных проблем в том, что люди не изучают инструкцию по супружеской жизни, которая гораздо сложнее всех этих механизмов, и не используют это руководство в супружестве?

## Поговорим о руководстве для супружеской жизни



Нас часто спрашивают, почему именно Библию мы используем в качестве такого руководства, почему мы не взяли за основу другие книги по супружеству, труды философов, ученых и психологов.

Мы хотим назвать три причины, которые привели нас к восприятию Библии как руководства для счастливой супружеской жизни.

**Во-первых**, эта Книга (мы осознанно пишем с большой буквы) более трех с половиной тысяч лет оказывала и оказывает благотворное влияние на умы людей.

Герцен: «Евангелие я читал много и с любовью ... Не помню, чтобы когда-нибудь брал в руки Евангелие с холодным чувством, это меня проводило через всю жизнь. Во все возрасты, при разных событиях его содержание низводило мир и кротость на душу...».

Гегель был при смерти, когда супруга обратилась к нему с вопросом о Боге. Ослабевший от страданий, философ показал пальцем на Библию, лежавшую на столике у постели и сказал: «Вот тут вся мудрость Божия».

Среди почитателей этой Книги можно назвать таких великих людей, как Эммануил Кант, Лев Толстой, Федор Достоевский, Александр Солженицын и многих, многих других. И мы не чувствуем себя «белыми воронами» в том, что считаем книгу Библию величайшим путеводителем по жизни. Не мы первые, не мы и последние.

**Во-вторых**, правила для счастливого супружества, изложенные в Библии, актуальны и до настоящего времени. Лев Толстой написал когда-то: «Все счастливые семьи счастливы одинаково, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Почему же счастливые семьи похожи друг на друга? Потому что они живут по одним и тем же вечным принципам, которые изначально были установлены Творцом, независимо от того, знают они эти принципы, или живут по ним интуитивно.

Да, были в истории человечества умы, желающие предложить свои правила для счастливой семьи и счастливого общества. Например, Платон (V-IV в. до н. э.) считал, что институт семьи следует упразднить, потому что всякое более или менее продолжительное сообщество мужчины и женщины с вытекающими из него нравственными и материальными обязательствами ведет к зависти, ревности и преступлениям. Он утверждал, что для блага государства женщина должна принадлежать всем и никому, причем функция деторождения должна служить исключительно целям государства и быть полностью подконтрольной.

После революции большевиками всерьез рассматривалось подобное предложение об

упразднении института семьи. Нашлись в правительстве разумные люди - отклонили это предложение.



Сейчас мы не можем представить себе возможным или желательным такой режим, какой предлагали Платон и большевики, ведь это выходит за пределы человечности и превращает общество в конный завод. Мы рассматриваем подобные идеи как один из исторических фактов, канувших в лету - не более. Точно так же канут в лету и многие взгляды современных психологов, такие, например, как очень популярное мнение: «брачный союз имеет смысл, если двоим есть чем друг от друга пользоваться».

Библейские же принципы построения счастливой семьи не теряют своей актуальности и поныне. Вопрос стоит лишь в том, как лично каждый человек относится к этой Книге и насколько знает ее.

**В-третьих**, во всех современных ведущих направлениях психологии есть то рациональное зерно, которое является отражением базовых библейских принципов. И в этом нет ничего удивительного.

Как сказал профессор Джон Амброс Флеминг, старший профессор инженерно-электрического факультета Лондонского университета, «в Библии нет ничего такого, что могло бы помешать ученому верить в Бога».

Альберт Эйнштейн выразил эту мысль так: «Человечество владеет менее чем одним процентом от общего знания. Разве девяносто девять процентов непознанного не могут включать в себя и Бога?».

Для Эммануила Канта, великого немецкого философа, вера в Бога - это постулат практического разума. Кант считал, что не верить в существование Творца просто нелогично. Не принимать серьезно во внимание Библию - противоречит человеческому сознанию. Основываясь именно на Библии, Кант пишет свой трактат «Религия в пределах только чистого разума», где он рассматривает вопросы нравственной стороны отношений между людьми, а также между Богом и человеком.

В работе «Конец всего сущего» Кант идет в своих размышлениях дальше, заявляя, что христианству было предназначено стать мировой религией. Но из-за того, что она таковой не стала, наступит в моральном отношении конец всему сущему.

Кант был убежден, что Бог дает человеку возможность достичь счастья существования в Его нравственном законе уже здесь, на земле. И человек, в общем-то, решает сам, станет ли он этому закону следовать, и что будет смыслом его жизни.

Библейскими данными очень широко пользуются ученые разных направлений. Мы считаем, что и науке о человеческой душе - психологии - есть что почерпнуть в этом кладезе мудрости.



Возьмем, к примеру, **теорию психоанализа**, разработанную Зигмундом Фрейдом и его последователями. В основе этого подхода в психологии лежит важный библейский принцип, заявляющий, что человек грешен и находится между двух огней: собственными желаниями и инстинктами - «ид», и ограничениями извне - нравственностью, нормами поведения и законами государства - «суперэго». И он, бедный человек, находится в постоянной борьбе. «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю...», - писал апостол Павел в своем послании к Римлянам.

**Поведенческое направление** в психологии строится на подражании модели верного

поведения, некоей совершенной Личности. Эта мысль, опять же, не представляет собой ничего нового. Три с половиной тысячи лет назад Моисей призывал еврейский народ жить по заповедям Божиим, «дабы вам хорошо было и потомству вашему». А Новый Завет призывает к подражанию Христу -единственной совершенной личности в истории человечества.

*Гуманистическая психология*, получившая сегодня большое распространение благодаря трудам Маслоу, Роджерса и их последователей, направлена на мобилизацию всех внутренних сил человека, чтобы выявить весь возможный потенциал личности, пробудить в человеке стремление к самоактуализации. Не об этом ли и слова Иисуса Христа: «Я пришел для того, чтобы вы имели жизнь, и имели с избытком». Слово «избыток» в данном контексте мыслится не в узко финансовом плане, а имеется в виду полнота раскрывшихся возможностей личности, основанных на позитивном самовосприятии и осознанном смысле жизни.

В современных подходах, по сути, нет ничего нового. Человеческая мысль не может выйти за пределы Библейской истины. Человек просто берет лишь небольшую ее часть, оставляя «за бортом» все остальное, развивает целую теорию и достигает очень скромных результатов в разрешении проблем человеческой души.

Академик Вернадский сказал: «Истинная психология находится на стыке всех современных течений психологии».

Мы бы добавили: истинная психология воплощает в себе библейские принципы. Поэтому в нашей книге мы не будем углубляться в человеческие теории и размышления, а рассмотрим, что же говорит о супружеском счастье избранное нами руководство -Библия. Первое, что скажет нам эта великая Книга: «Мы, мужчины и женщины, очень отличаемся друг от друга».

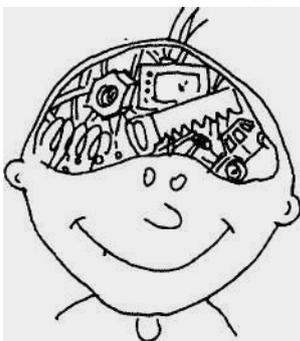
## Поговорим об отличиях

«...и сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божьему сотворил его, мужчину и женщину сотворил их», - говорится в 1 главе книги Бытия.

«Мужчину и женщину» - подчеркивается здесь. Два разных существа. Два разных человека. И только вместе они отражают одно совершенное целое - образ Творца. Мы не хотим сказать, что поодиночке мужчина и женщина являются чем-то неполноценным. Но всю красоту, величие, любовь, силу Творца Вселенной может отразить только союз мужчины и женщины, основанный на красоте, величии и славе Бога.

Мы разные, нам есть в чем дополнять друг друга, и в этом состоит замысел Творца. Мы, как мужчина и женщина, разные по строению мозга, эмоциональному восприятию жизни, по физическим качествам - мы разные во всем! Не зря была написана книга под названием «Мужчина - с Марса, женщина - с Венеры». Нам так трудно понять друг друга, потому что мы напоминаем существ с разных планет!

### *Начнем с разницы в строении мозга*



Вы, наверное, все помните из уроков по анатомии, что мозг человека состоит из левого полушария (отвечающего за логику и факты) и правого (отвечающего за эмоции и построение взаимных связей между предметами). Эти два полушария соединены так называемым мозолистым телом или «мостиком» - *corpus collosum* по-латыни. На шестой неделе развития в утробе матери у маленького человека начинает активно развиваться мозг. Причем у девочек и у мальчиков это развитие происходит по-разному. У девочек «мостик» - *corpus collosum* - развивается так же активно, как и два полушария. У мальчиков он растет медленнее. Количество связей внутри этого «мостика» остается одинаковым, но так как он у мальчиков уже, то информация течет медленнее. Представьте две трубы, узкую и широкую, через которые протекает жидкость. Через широкую трубу жидкость течет быстрее, чем через узкую. Количество воды может пробежать одно и то же, но времени требуется больше. Так вот, «мостик» между полушариями мозга женщины достаточно широк, поэтому женщина умеет быстро передислоцироваться из одного полушария в другое, порой путаясь в фактах и эмоциях.

У мужчин, соответственно, этот «мостик» уже, и поэтому мужчина дольше перебирается из одного полушария в другое. Если мужчина сидит на фактах, он только на фактах. Для того, чтобы перейти к эмоциям, ему требуется время.

МИХАИЛ: Я называю мужской мозг хорошо организованным складом, где все разложено по полочкам и ящичкам. Есть ящичек с машиной, в другом ящичке - жена, в третьем - работа, и так далее.

Если мужчина находится в ящичке под названием «машина», и ему нужно починить карбюратор, он достает файл под названием «карбюратор» и выясняет, что сломалось. Если его в этот момент попросить сварить кашу ребенку, то мужчине необходимо время, чтобы быстренько и аккуратно сложить все, касаемое машины, в ящик, поставить этот ящик на место, подойти к стеллажу с названием «ребенок», достать коробку с названием «еда» и найти файл с «кашей». У женщины все происходит гораздо быстрее. Ее мозг я называю шифоньером. Открываешь - вот они, все полочки. Все сразу видно. Не очень отчетливо, правда, видно то, что лежит глубоко. Но общую картину представить можно. Вы знаете, Юлия Цезаря многие считали гением, потому что он мог одновременно делать несколько дел. Мне непонятно, почему женщин не считают гениями, ведь любая женщина даст сто очков вперед этому Юлию Цезарю! Захожу на кухню и вижу: моя жена готовит,



но эмоционально ей было очень тяжело, что ее не навестил муж, да и по дочке скучала.

### ***Разница в мышлении влечет за собой разницу в восприятии мира***

Недавно мы ходили по рынку. Перед нами шла одна супружеская пара. Оба молодые, хорошо одетые. На нем - модный полосатый свитер сине-белой расцветки. По их разговору мы поняли, что они ищут для него новый джемпер. Остановившись около одной из торговых палаток, он говорит:

-Вот! Давай купим этот! (показывает на сине-белый полосатый свитер, точно такой же, какой на нем).

-Да ты что? - изумляется жена. - У тебя есть такой же!

-Ну и хорошо. Этот испачкается, я надену другой...

Ни одной женщине в мире не придет в голову мысль покупать две одинаковые вещи. Для мужчины такая возможность вполне вероятна.

Когда мужчина подходит к шифоньеру, открывает его и говорит: «Мне нечего надеть!»  
- что он имеет в виду?

-Все грязное. Ничего чистого нет.

Когда женщина подходит к шифоньеру, открывает его и говорит: «Мне нечего надеть!»  
- что она имеет в виду?

-Я это все уже носила.



И самая большая ошибка, когда мужчина, слыша такие слова от своей жены, говорит: «Она материалистка, для нее материальное важнее духовного. Мещанка».

Совсем не обязательно приходиться к подобным умозаключениям. Скорее всего, материалистическими наклонностями в таких случаях и не пахнет. Дело просто в том, что она - женщина. И здесь муж либо надевает маску рационализации и воспитывает жену, либо пытается понять ее как женщину.

Мужчина может носить одну и ту же рубашку неделю, две, три - лишь бы она была чистая и выглаженная на утро.

Женщина же будет чувствовать себя очень неуютно в одной и той же одежде.

Как-то на встрече для супружеских пар один из присутствующих мужчин со знанием дела вступил в спор по данной теме. Он сказал:

-Позвольте с вами не согласиться, что такими женщины были всегда. Ведь когда еврейский народ ходил по пустыне сорок лет, все носили одну и ту же одежду. И написано, что одежда на них не ветшала и обувь не ступывалась...

Ему пылко ответила одна из женщин:

-А женщины наверняка менялись своей одеждой друг с другом! Или придумывали всякие украшающие детали, придающие новизну. Ни за что не поверю, что женщина способна изо дня в день сорок лет носить одно и то же! Женщина есть женщина - во все времена!

Действительно, многие из нас ездили в детские и студенческие лагеря. Мы знаем, что в среде девушек всегда нормально воспринималась просьба одолжить что-нибудь из гардероба своей подружки. Но трудно представить себе, чтобы парень подошел к своему другу и сказал: «Мне надоело носить мои джинсы. Давай махнемся!».

Мы еще много будем говорить о том, насколько мы разные. Потому что без этого понимания и без решимости принять данный факт как должное, невозможно построение супружеского счастья. Ведь большинство обид друг на друга возникает только потому,

что живут вместе два разных человека, два разных творения Бога - мужчина и женщина. Признайте: глупо обижаться друг на друга просто потому, что мы так сотворены изначально, начиная с наших пра-пра-родителей - Адама и Евы. Глупо обижаться на жену за то, что она - женщина. И на мужа за то, что он - мужчина.

## Поговорим о самых первых супругах на земле.

В самой первой главе Библии рассказывается о сотворении Богом всего сущего: Вселенной, Земли, растительного и животного мира. И - что примечательно - после каждого дня творения мы читаем слова: *«И увидел Бог, что это хорошо»*. Перед нами - гармоничный мир, где тонко продумано все: и организация вселенского порядка, и система жизнеобеспечения на Земле, и система размножения в растительном и животном мире. Особенно подробно описывает Библия сотворение людей, мужчины и женщины.

Сначала был создан мужчина - Адам. Он был поселен в прекрасном саду, ему даны все привилегии, он - властелин, представитель Бога на земле. Бог дает ему указания по поводу того, как управлять всем в мире, как жить в гармонии с Ним. У Адама есть прямое общение с Творцом Вселенной. И вдруг среди этого гармоничного описания мы читаем слова: *«И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному...»*.

Впервые встречается это слово - «не хорошо».

Чего не хватало Адаму?

Помощника, соответственного ему.

Даже Божье присутствие не делает нас завершёнными, если мы, мужчина и женщина, порознь.

Сразу возникает вопрос: почему Бог создал Адама с этой потребностью? Почему бы Богу сразу не сотворить человека парой, как Он сделал это с растительным и животным миром?

Ответ прост: важно было, чтобы Адам сам понял, насколько не хорошо быть ему одному. Для того, чтобы Адам осознал это, Бог повелел ему дать имена всем животным.

Представьте себе такую картину.

Полянка. Пригорок или камень. На нем сидит Адам. Мимо идет глыба с огромными ушами, хвост впереди, хвост сзади. Умозаключение Адама: *«Дадим этому существу имя слон»*. Следом идет такая же глыба. Такой же хвост - спереди и сзади, такие же уши, есть некоторые различия в строении... *«Это будет слониха»*. Следующий забавно прыгает мимо - маленький, пушистый, уши длинные, хвостик маленький - *«заяц»*. Рядом прыгает такое же существо, но чуть-чуть другое - *«зайчиха»*.

НАДЯ: Мне, как женщине, интересно, сколько времени потребовалось Адаму, чтобы заметить и осознать, что он один.

МИХАИЛ: Я, как мужчина, полагаю, что он понял это сразу, просто не отвлекался от важной задачи. Задание дано - надо его выполнить. Вот он и работал. Мне кажется, называя животных, он уже присматривался, какая из этих Божьих тварей сможет стать ему помощницей. Но...

*«...не нашлось никого, подобного ему»* - какая скорбь ощущается в этих словах!

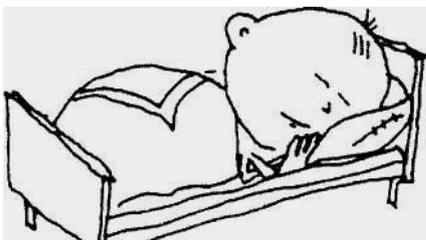
Давайте теперь посмотрим, как творится первая женщина.

**Первое действие:** *«И навел Господь Бог на Адама крепкий сон»*. Подумаем, зачем Он это делает?

Версии ответа на этот вопрос, как правило, выдвигаются разные:

- чтобы больно не было;
- чтобы был сюрприз;
- чтобы Адам не сразу осознал, что Ева сделана из его плоти.

Один мужчина предложил интересную версию, сказав: *«Чтобы Адам не мешал Творцу своими советами...»*.



Мужья! Представьте: на ваших глазах творится ваша

жена. Ну как не удержаться от совета: «Тут - побольше. Тут - поменьше. Тут - покруглей чуть-чуть. Да и рук побольше, хотя бы штук восемь». А ведь Господь не только творил ее внешность, но и характер вкладывал. Как ни сказать: «Господь, дай ей слов поменьше, характер сделай помягче».

Но кто лучше Бога знает, какая кому нужна жена? Да, не было лучшего способа для обеспечения условий сотворения Евы, нежели усыпить Адама.

**Второе действие:** «Бог взял одно из ребер Адама». На языке оригинала написано: «Он взял часть бока».

Почему именно из этой части тела была сотворена первая жена, прекрасно сказал Святой Августин: «Ева была сделана не из головы Адама, чтобы управлять им; не из его ноги, чтобы быть им попираемой; но из его бока, чтобы быть ему равной; из-под его руки, чтобы быть им защищаемой; и близ его сердца, чтобы быть им любимой».

**Третье действие:** Бог «закрыл то место плотью». Опять зададим себе вопрос: зачем? Обычно отвечают так:

- чтобы дырки не было - то есть из эстетических соображений;
- чтобы Адам не знал, откуда Ева;
- чтобы показать, что от брака никакого вреда нет. Ты остаешься таким же. Даже лучше.

Сократ в V в. до рождества Христова сказал: «Женитесь в любом случае. Если попадетс я жена хорошая, станете счастливым. Если плохая - станете философом, что тоже неплохо.» Что касается самого Сократа, то он стал философом. Сократ всегда говорил, что именно жена Ксантипа помогала ему в его философских измышлениях, особенно в моменты крупных ссор, например, когда она вываливала ему на голову из окна арбузные корки...

**Четвертое действие Бога.** Он «создал жену». На языке оригинала это звучит так: «сотворил жену». Как мастер творит свой шедевр.

МИХАИЛ: Мужчины, мы с вами - венец Божьего творения. И вот из этого прекрасного, уникального создания Бог творит еще более прекрасное. Как из прекрасного алмаза делают бриллиант, из чистого отлитого золота творят золотое кольцо, так примерно Господь сотворил жену для каждого мужчины. То есть из прекрасного создается еще более прекрасное.

Я всегда призываю мужчин: вы только приглядитесь, какое чудесное творение находится рядом с вами! Цените свою жену!

**Пятое действие.** Господь сам «привел жену» к Адаму. Зачем? Они что, заблудились бы и не нашли друг друга? Такое предположение более чем нелепо, не правда ли? Бог сделал это потому, что в тот момент важно было и Адаму, и Еве понять, что не они сами нашли друг друга, но Бог их свел, сотворив друг для друга.

Реакция Адама совершенно потрясающая. Слово, сказанное Адамом, переведенное в нашей Библии как «вот», на языке оригинала звучит примерно так: «ух ты!», «вот это да!», «потрясающе!». В этом слове Адам выразил всю свою благодарность Богу, восхищение, любовь - все возможные сильные эмоциональные прекрасные переживания, на которые вообще может быть способен человек.

Интересен такой вопрос: что сделала Ева, чтобы Адам вот так, с восхищением, любовью и благодарностью Богу, воскликнул, увидев ее? Она строила ему глазки? Демонстрировала свои кулинарные способности?

**Она ничего не делала!** Она просто повиновалась Божьему водительству.

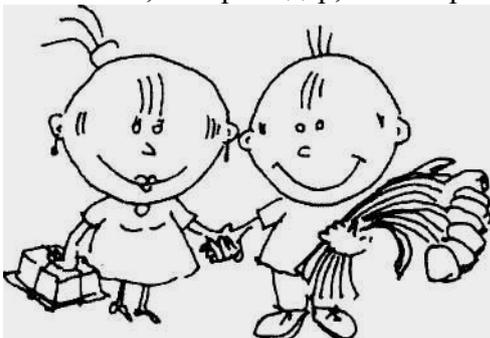
Что такого сделал Адам, что Ева без сопротивления шла к нему? Играл бицепсами? Хвастался властью, данной ему Богом?

**Ничего подобного он не делал!**

Он просто был готов с радостью принять дар от Бога. Знал ли Адам Еву, ее характер? - нет! Но он знал Бога и верил Ему.

## ОНИ ПРИНЯЛИ ДРУГ ДРУГА КАК ДАР СВЫШЕ!

А что такое подарок? Как мы обращаемся с подарками? Можно ли, отвергая дар, не отвергать при этом дающего?



Нарисуйте себе такую картину. Вы идете к другу на День рождения. Вы выбрали для него подарок, прекрасно упаковали, украсили все это бантиками, приносите и говорите:

- Друг! Я выбирал этот подарок специально для тебя!

Тот берет ваш пакет, срывает бантики, разворачивает, с вождением заглядывает внутрь, смотрит оценивающе некоторое время и говорит:

- Что за ерунду ты мне притащил? Я ждал от тебя не такого подарка. - И... выбрасывает все, вами принесенное, в мусорное ведро на ваших глазах.

Скажите, это он подарок в мусорное ведро выбросил или вас вместе с подарком?

Ваш супруг дан вам Богом. Бог сочетает людей. Можно ли отвергать своего мужа или свою жену, не отвергая при этом Бога?

Как часто приходится слышать на консультациях или просто в разговорах:

«Мы несовместимы, поэтому я подала на развод».

«Мне моя жена уже давно не нравится, она мешает мне, но я ее терплю».

«Я считаю, что надо поискать кого-то получше...».

«Мало ли, какие ошибки бывают в жизни?».

Но можно ли счастливый брак определить выбором идеального супруга? Существуют ли таковые вообще?

Как видим мы сейчас, исходя из собственного опыта и из опыта более тысячи семей, прошедших через наши консультации, конференции и семинары, счастливый брак определяется решимостью одного несовершенно человека любить и принимать другого несовершенно человека (своего мужа или жену) таким, какой он есть. Главное - увидеть друг друга в качестве самого лучшего подарка свыше, совершенного подарка, и именно для вас приготовленного!

На одной из конференций мы обратили внимание на красивую женщину лет пятидесяти. Она сразу привлекла наше внимание, как только вошла в зал, - высокая, стройная, с благородной осанкой, ухоженной внешностью. Годы, казалось, только прибавили ей красоты и достоинства. Нам сразу стало интересно: а кто из присутствующих ее муж? Видим: эта женщина подошла к немного сутулому мужчине невысокого роста, с самой обычной простоватой внешностью. И в их отношениях, даже издали, с места нашего выступления, мы ощутили холод и неприязнь...

После второй лекции, когда все супружеские пары были заняты тем, что отвечали на предложенные им вопросы для обсуждения, к нам, озираясь по сторонам, подошел ее муж и сказал заговорщическим тоном:

-Вам обязательно надо поговорить с моей женой. Мы живем вместе уже почти тридцать лет, а она по-прежнему чуждается меня, хотя у нас уже и внуки есть. С ней что-то не в порядке...

Тут он внезапно прервал свою речь, так как увидел, что в дверях коридора показалась его жена, и быстро отошел от нас. Она, так же озираясь, нет ли поблизости ее супруга, приблизилась к нам и сказала:

-Вам обязательно надо выбрать время и поговорить с моим мужем. С ним что-то не так...

Нас, конечно, очень заинтересовали эти супруги. Одно и то же поведение, одни и те же слова, общая озабоченность друг другом, одна и та же маска проекции. Мы спросили:

-А что именно - «не так»? Чтобы поговорить с ним, надо хотя бы знать, в чем проблема. Он пьет? Тунеядствует? Ходит на сторону? Издевается над вами?

Вот что она рассказала.

«Мы родом из Средней Азии. Жили в селениях, далеких друг от друга и от центров какой бы то ни было цивилизации. Его отец в один прекрасный день одел своего сына в костюм, привез его в нашу деревню, в наш дом. А мои родители накрыли огромный стол и одели меня в праздничное платье к их приезду. Нас посадили во главе стола и объявили мужем и женой. Я никогда не забуду восхищения в его глазах, когда он впервые увидел меня тогда, и... свое омерзение при первом взгляде на него. С этим чувством отвращения и безысходности я прожила с ним все эти годы. Меня рядом с ним удерживали сначала мои родители и наши традиции, потом - дети, ведь он очень хорош как отец - лучше не пожелаешь. А теперь... я в отчаянии. Мы неделями можем вообще не разговаривать, и это совершенно естественно для нас обоих...

После вашей лекции мы отвечали на вопросы, и один из них звучал так:

«Что привлекло вас друг в друге во время первой встречи?».

Я видела, как много он пишет, отвечая на этот вопрос. А во мне не было ничего, кроме отвратительных чувств к нему...».

Мы пообещали обязательно уделить им время для консультации. Но, услышав эту историю, мы, честно говоря, растерялись. Ситуация более чем сложная. Тридцать лет построения стены отчуждения между друг другом...

Мы пришли к себе в номер гостиницы и начали думать, как построить разговор, с чего начать... Перед глазами стояли эти двое, чужие друг другу, и в то же самое время стремящиеся стать родными, при этом сваливающие вину за неудавшуюся жизнь друг на друга, на родителей, на традиции.

Мы обратились к Богу с молитвой. Просили Его дать нам мудрости, а им - любви. На следующий день эта женщина подошла к нам после лекции о принятии друг друга как дар свыше и сказала:

-Не надо говорить с моим мужем. Я сама должна ему многое сказать. Тридцать лет я своими руками ломала собственное счастье и отвергала то, что дано мне. Я вдруг иными глазами взглянула на своего мужа. Мне очень стыдно за себя...

Как камень с души упал! Слава Тебе, Господь! Но осталась вторая сторона этого супружества - муж. Он подошел к нам после лекции по правилам общения.

Не надо говорить с моей женой. Я сам во многом виноват. Видя ее неприязнь к себе, я просто уходил в сторону, и все. Я вообще перестал с ней общаться. Мне надо срочно исправляться. Нос чего начать?

Начните с упражнения по общению, которое мы вам предложили на лекции. А что жена подумает? Тридцать лет молчал, а теперь вдруг ни с того ни с сего: «Давай поговорим».

-Все очень просто, вы скажите: «Телеповы велели сделать это упражнение ...».

Продолжаем эту историю в лицах.

МИХАИЛ: На следующий вечер состоялся романтический ужин для пар - участников конференции. Так случилось, что на наш с Надей столик не положили столовые приборы. Я был занят фотосъемкой, а Надя пошла на кухню, чтобы принести недостающие атрибуты стола. Вижу - возвращается моя жена вся в слезах: «Что произошло?! Кто тебя расстроил?».

НАДЯ: Я шла к столику и проходила мимо этой самой супружеской пары. Они сидели друг против друга, соединив руки, перед ними на столике лежали письма о любви, лица сияли, а в глазах - слезы... Эти слезы счастья как будто передались и мне. Еще и еще раз я убедилась, как любит наш Творец каждую семью. С какой готовностью Бог дарит людям Любовь, когда они перестают сопротивляться Его воле.

На всех наших конференциях, семинарах и лекциях по супружеству мы говорим о том, что для достижения супружеского счастья нужно выполнить всего лишь три указания, которые приводятся в одном предложении, состоящем всего из нескольких слов: *«Оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть»*.

Утверждение короткое, но настолько важное, лучше сказать, основополагающее, для каждой семьи, что повторяется в Библии целых четыре раза - слово в слово. Возьмите Библию, и вы убедитесь сами, если откроете следующие книги:

Книга Бытие 2 глава, 24 стих;

Евангелие от Матфея 19 глава, 5 и 6 стихи;

Евангелие от Марка 10 глава, 7 и 8 стихи;

Послание Апостола Павла к Ефессянам 5 глава, 31 стих.

Всего три указания даны нам Богом для того, чтобы мы были счастливы в браке:

оставить родителей;

прилепиться друг ко другу;

стать одной плотью.

Два человека должны полностью, на все сто процентов, посвятить себя делу создания семьи и друг другу. Нельзя оставить чуть-чуть, прилепиться друг ко другу чуть-чуть, потому что так не стать одной плотью!

Давайте подробнее поговорим о каждом из этих указаний.

## Поговорим о том, что значит оставить отца и мать.

В общем-то, это чисто мужской шаг, самый первый и самый трудный в деле создания семьи. Шаг, который может и должен сделать в первую очередь мужчина, чтобы помочь жене сделать то же самое. Именно муж принимает и выполняет такие глобальные решения, от которых будет зависеть счастье его семьи. Не оставив родителей, не прилепиться к жене, не станешь с ней одной плотью. Важно сразу понять: ты - одна плоть с женой, а не с родителями.

Что же значит «оставить»? Это значит подчинить все свои бывшие родственные связи новым семейным отношениям - со своей супругой. Теперь она - главный приоритет.

Каким образом происходит «оставление» родителей? Это происходит, когда родившаяся семья обретает независимость от своих мам и пап.

### Во-первых, необходимо обрести физическую независимость



Если есть хоть малейшая возможность, надо жить отдельно, какие бы тут ни возникали финансовые трудности. Иначе можно никогда не стать самостоятельной семьей и остаться под опекой родителей до самой их смерти или до смерти собственной семьи. Что делать, если такой вариант не представляется возможным, если все-таки приходится жить с родителями? В таком случае у молодой семьи должна быть своя территория, хотя бы своя комната, в которую никто не сможет войти без разрешения **ОБОИХ** супругов. Даже если они по какой-то причине решили немного поругаться, родители не имеют права вмешиваться в отношения супругов, за исключением случаев, когда из спальни молодых раздались автоматные очереди. И то, сначала родителям следует вызвать наряд милиции и сообщить им, что у соседей перестрелка.

Сразу хотим сказать: мы не встречали еще ни одной молодой супружеской пары, которая, начав жить с родителями, смогла бы отделиться от них. Однажды через добрачное консультирование у нас проходили юноша и девушка, совершенно идеализирующие свою будущую жизнь со свекровью. «Вы просто не знаете его маму! - убежденно говорила девушка. - Это удивительная женщина! Наша свадьба только через три недели, а она уже врезала замок в дверь комнаты, где мы будем жить, купила нам холодильник, чтобы мы отдельно питались. Она сразу сказала: вы теперь будете отдельной семьей! Она прекрасно знает все правила для семьи, установленные Богом!».

Мы несколько не сомневались в добрых намерениях его мамы. Но нас насторожили их розовые очки по поводу этого вопроса. добрачное консультирование имеет своей задачей открыть глаза на то, что ждет двоих в новой супружеской жизни. Ведь их ждет не только безоблачное небо, но и шторма... Важно, чтобы они были подготовлены к жизненным грозам и, когда они вдруг возникнут, не сетовали на ушедшую любовь и на трудные обстоятельства, но достойно справлялись с ними, будучи во всеоружии. Чтобы помочь этой паре взглянуть в глаза реальности, мы задали вопрос девушке:

-Представь себе, что вы уже поженились, живете в своей комнате, у вас отдельный холодильник, свой кухонный стол, все свое. И вот ты заходишь на кухню и видишь, что на столе его мамы лежат твои любимые шоколадные конфеты... Ты возьмешь конфетку с этого стола?

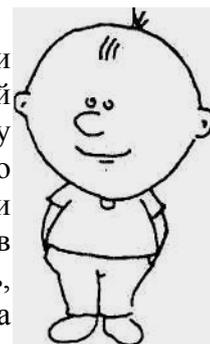
- Нет, конечно! - был ответ. - Это же чужие конфеты.

Ты совершенно права. Конфеты чужие. Но вот на кухню заходит твой муж...

(обращаемся к жениху). Скажи нам, ты возьмешь конфетку со стола своей мамы?

-Да, - не задумываясь ответил тот, - это же конфеты моей мамы...

Глаза открыты. Маска отрицания снята. Для него эта кухня, этот стол, эти конфеты - не чужие, потому что они - на *его* кухне, в *его* квартире, в которой он вырос, *его* мамы... А она, его жена, не входит на эту кухню и в эту квартиру хозяйкой. В лучшем случае она войдет дочкой хозяйки, то есть станет частью уже существующей семьи. Эти двое не смогут создать на маминой территории свою семью. Поэтому мы всегда говорим, что лучше снимать комнату в квартире с соседями, потому что перед ними всегда можно закрыть дверь, если их общество вам надоело. С соседями можно установить правила общежития на равных. От них можно не зависеть...



Однажды на добрачном консультировании один молодой человек спросил:

- А после свадьбы мне можно будет мыть полы в комнате у своей мамы? Я всегда это делал, но теперь-то получается, что мы становимся просто соседями. А соседям полы не моют...

Может быть, его слова прозвучали достаточно глупо, но в них заложен ответ на вопрос: можно ли стать просто соседями с родителями, живя с ними в их квартире?

МИХАИЛ:

Я уже рассказывал о той комнате, которую мы снимали в коммуналке с семьей соседями и всеми удобствами во дворе. Мы не знали тогда всех этих библейских истин и просто решили попробовать самостоятельной семейной жизни. Что же это такое, сможем ли мы? Сейчас я благодарю Бога, что я тогда смог сказать маме, что я хочу жить своей семьей, пусть это у меня получится не очень хорошо, но это будет моя жизнь и моя семья. А также я благодарю Надю за ее поддержку в этом шаге.

Мы тогда учились в университете. Я - на пятом курсе. Надя -на третьем. Через полтора года родилась дочь. Понимая, что жить с маленьким ребенком в подобных условиях трудно, я решил жилищную проблему следующим образом: написал заявление на службу в армию офицером. В заявлении так и указал: «Прошу послать меня куда угодно, лишь бы квартиру дали». Мы уехали жить очень далеко - в город Уссурийск, где у нас родилась вторая дочь. Там мы прожили пять не менее счастливых, но и не беспроblemных лет, там окончательно смогли сформироваться как семья. И вдруг происходит неожиданное: слепнет наша старшая дочь. Ей необходима операция и продолжительное лечение, чего на Дальнем Востоке сделать было невозможно. Мы вынуждены были вернуться в Самару, бросив и квартиру, и работу. В Самаре же не было ни того, ни другого. Наши родители приняли нас с распростертыми объятиями. Мы им очень благодарны за это. Какое-то время мы жили сначала с моей мамой, потом - с Надиной. Важно помнить: родители всегда остаются родителями - два годика ребенку или двадцать лет, и когда сын уже женат и ему тридцать лет, и у него уже подрастают свои дети. Родители всегда будут папой и мамой: и через десять лет, и через сорок. И, конечно, наши родители сразу же взялись помогать нам строить наши отношения, руководить всем, чем можно, естественно, из лучших побуждений Это заложено в них самой природой - помогать детям и оберегать их. Конечно, не сразу, но они увидели в нас самостоятельную, отдельную семью, которая не нуждается в их опеке и руководстве Приходилось не раз мягко, но настойчиво указывать, что глава семьи я, а не они, и мы сами в состоянии решить все наши проблемы. Через полгода у нас уже была своя квартира. Теперь нас не пугает мысль, что настанет время, когда нам придется взять на себя заботу о родителях и, может быть, жить вместе, чтобы ухаживать за ними. Ведь наши родители поняли, что мы - отдельная семья где глава я, а хозяйка - Надя, и так теперь будет всегда, даже если мы будем жить вместе.

## **Во-вторых, необходимо обрести финансовую независимость**

Сейчас очень много молодых семей, которые грешат в этом от ношении. Так сразу хочется «жить как все люди». Но может ли только что родившаяся семья обладать тем же, чем обладает семья, прожившая вместе десятки лет? Ответ прост: может, если молодые люди не стали самостоятельными, если стоят с протянутой рукой, в которую родители периодически кладут определенную сумму (деньгами, продуктами или еще как...).

В этом признак незрелости молодой семьи, и существует опасность, что они могут никогда не стать на свои ноги.



Вопрос почти всегда задается один: что же, от родителей совсем ничего нельзя принимать? Никаких подарков? А если, например, папа подарил автомобиль, это значит, что, пока я езжу на этой машине, я зависим от него?

Нельзя бросаться из крайности в крайность по этому вопросу. Подарок есть подарок. И здесь, во-первых, надо помнить, что даже правила этикета подразумевают ответный жест, ответный подарок. Во-вторых, зависимость определяется не столько подарком, сколько дальнейшим отношением к нему. Если при поломке подаренной папой машины вы опять бежите к папе, чтобы тот дал денег на ее ремонт; если в квартиру, подаренную родителями, вы сами не в состоянии ничего купить, а ждете родительской зарплаты; если вы настолько привыкли, что мама приносит к вам домой продукты, что в противном случае остаетесь голодными всей семьей - то это финансовая зависимость.

По данному поводу часто задается и такой вопрос: «А можно ли брать у родителей деньги взаймы?». Ответ прост: можно, но при этом обговорив дату отдачи долга. Причем обязательно этот долг вернуть точно в срок, не принимая никакие уверения со стороны любящей мамы, что «мы - свои люди, сочтемся как-нибудь». Долг есть долг. Взяв деньги в долг и не возвращая их, молодые супруги дают возможность родителям думать, что их семья не состоялась ни в финансовом отношении, ни в каком-либо другом. Думая так, родители бросаются опекать их, руководить ими, указывать, что надо делать и когда. А новой семье нужно по жизни идти самой, думая своей головой, а не головой родителей. Лучшая помощь от родителей - это добрый совет.

Часто на консультациях мы видим супругов, недовольных своими родителями (опять работает маска проекции):

«Теща постоянно вмешивается в нашу жизнь».

«Свекровь постоянно чего-то требует от моего мужа!».

«Его отец всегда использует нас, как рабсилу, в любое время, невзирая на наши собственные планы...».

То, что нам приходится говорить, многим не нравится, но правда бывает и горькой: если вы не состоялись как отдельная семья, если вы живете, пользуясь родительским кошельком и их квартирой, родители имеют полное право привлекать вас к интересам этой квартиры, этого кошелька и этой семьи.

## **В третьих, необходимо обрести эмоциональную независимость**

Это - самое тяжелое. Первые два шага можно выполнить довольно скоро - по взаимному согласию, после свадьбы и благословения в церкви поехать на собственную жилплощадь, чтобы жить по своим средствам, заработанным собственным трудом. Что же касается эмоциональной независимости, здесь все обстоит гораздо сложнее. Процесс эмоционального оставления родителей может длиться долгие годы. Очень тяжело после стольких лет жизни в родительском доме перестроиться на то, что теперь ты должен все

свои вопросы и проблемы решать не с родителями, а со своим супругом или супругой, внутри своей новой семьи.

Как часто мы видим пары, отношения в которых никак не строятся из-за того, что мужчина так и остался в первую очередь сыном своей мамы, так и не став мужем. Это может проявляться даже в таких мелочах, как предпочтение обедать у своей мамы, а не дома, «потому что мама лучше готовит, да и так проще».

Не менее распространенное явление, когда жена более полагается на мудрость и «знание жизни» своей мамы, нежели на решение, принимаемое совместно с мужем. После одной из лекций по данному вопросу к нам подошла женщина и задала риторический вопрос, полный боли: «Где вы были раньше? Почему раньше мне никто не говорил об этом?!». История ее жизни очень банальна в свете допущенных ею ошибок по «неотлеплению» от мамы.

В двадцать лет вышла замуж по любви за нежного, доброго и порядочного человека. Родилась дочь. Муж стал трогательно заботливым отцом. А мама сказала: «Любовь - это, конечно, хорошо. Но как ты можешь жить с мужчиной, который не может тебя обеспечить подобающим образом? Почему до сих пор он не купил тебе натуральную шубу?». Это было сказано раз, второй, третий... Возникла мысль: «А действительно, разве я обязана жить с мужчиной, не зарабатывающим как следует?». Результатом этой мысли стал развод. Вышла замуж вторично. Вторым мужем зарабатывал хорошо. Шубу купили, дом обставили по последней моде, дочку определили в престижную школу. А мама сказала: «Как ты можешь жить с человеком, который ниже тебя по интеллекту и образованию? О чем вы разговариваете с ним по вечерам? Может ли он дать надлежащее воспитание твоей дочери?». Эти слова в различной интерпретации повторялись периодически, следствием чего стал развод. Сейчас она живет с другим мужчиной. Не расписывается, потому что мама говорит: «Как ты можешь узаконить свой брак с человеком, который равнодушно относится к твоей дочери?»...

Здесь мы опять видим маскарад - маска рационализации мамы играет с маской компенсации дочери.

Грустная история, не так ли? История о неперерезанной пуповине.

Кроме проблемы молодой семьи, существует еще и проблема родителей, которые не хотят отпустить своих детей в новую жизнь. Очень важно, чтобы родители помогли молодой семье оставить их и благословили их на этот шаг. Это как рождение нового человека. Когда ребенок находится во чреве матери, с ее организмом его связывает тонкая нить, которая называется пуповиной. Чем больше срок, тем толще и прочнее пуповина, которую обязательно нужно перерезать в момент рождения, иначе ребенок не сможет жить. Так и с молодой семьей: наступает время, когда эту питающую ребенка нить необходимо перерезать. Только тогда новая семья сможет начать свое существование.

В России семья имеет свои особенности. Профессор А.Я. Варга говорит о них очень подробно. Мы просто перечислим их.

*Во-первых*, семья в России, как правило, является трехпоколенной, то есть имеет такое строение: родители + дети + внуки.

*Во-вторых*, материальная зависимость членов семьи друг от друга очень велика. По статистике около восьмидесяти процентов молодых семей обзаводятся своей квартирой за счет родительского кошелька. Велика и моральная зависимость - молодая семья связана с родительскими планами во всех важных принимаемых решениях.



*В-третьих*, размыты границы семейной системы. В трехпоколенной семье не может быть однозначного ответа на такие вопросы: кто глава семьи, какой семьи, где заканчивается родительская семья и начинается семья сына дочери.

*В-четвертых*, в такой семье имеет место спутанность ролей. Кто мать

ребенку -биологическая мать или бабушка? Кто выполняет роль жены-помощницы - свекровь/теща или жена? Кто я в первую очередь - сын своей мамы или муж своей жены?

*В-пятых*, в такой семье отсутствует индивидуальность и суверенность. Каждый член семьи как бы не имеет права быть самим собой, потому что он ежедневно включен в разные непростые отношения с массой близких людей. Ему одновременно приходится выполнять массу социальных ролей, плохо стыкующихся друг с другом.

Мы часто слышим: «Так жили наши деды и прадеды. Значит, это хорошо. А то, что вы говорите, попахивает Западом, это как-то не по-русски».

Но давайте делать наши выводы и строить свои семьи не в соответствии с вековыми традициями, а через указание Бога для супругов.

Хорошо ли это, если главой жены является не муж, а свекровь?

Хорошо ли это, если муж не глава своей жене, а прислужник тещи?

Хорошо ли это, если дети воспитываются в размытой системе, без четкого разграничения ролей?

Давайте посмотрим правде в глаза. Бытие 2:24 дает нам конкретное указание свыше: родителей нужно оставить. Поэтому все доводы нужно преломлять через этот стих.

Хотя мы встречались и с другим перекосом: когда молодая семья просто бросала родителей.

### **«Оставить» - не значит «бросить»!**

«Почитай отца своего и мать свою» - это такая же заповедь в Писании, как и «оставить». Молодой семье воистину требуется мудрость, чтобы оставить родителей, проявляя при этом почет и уважение.

*Почет и уважение к родителям нужно проявлять, начиная с периода ухаживания.*

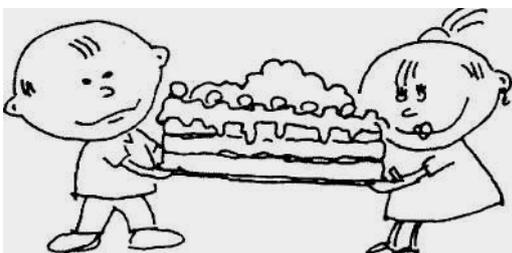
Во время добрачного консультирования мы предлагаем молодым ответить на различные вопросы об их будущей супружеской жизни. Среди прочих есть множество вопросов, касающихся и их родителей. На одной из встреч мы предлагаем жениху пойти на разговор к родителям невесты, а невесте - к родителям жениха. Этот разговор подразумевает беседу за чашкой чая по таким вопросам:

«Как часто мы можем вас навещать?». Обычно родители отвечают: «Мы всегда вам рады!». Тогда можно переходить к следующему вопросу:

«Нам приходится к вам спонтанно, как снег на голову, или же лучше позвонить?». Родители отвечают по-разному. Но в этом вопросе заложено уважение к их личному времени и к их планам.

«Как мне называть вас после свадьбы? Как и сейчас, по имени-отчеству, или мама-папа?». Этот вопрос так же очень важно выяснить до свадьбы, потому что бывает масса недопонимания и скрытых обид, когда стороны отдают все на волю случая, не обговорив этот вопрос заранее.

МИХАИЛ: Это было, например, и в нашей жизни, когда Надина мама высказала недовольство по поводу того, что я стал ее звать мамой. Она сказала Наде: «Мы современные люди. Ну, какая я Мише мама? Всю жизнь я была для него Лидия Ивановна, так и останусь ею». Я же делал это, чтобы подать жене пример, потому что моя мама обижалась на нее за то, что Надя называла ее по имени-отчеству.



Уважение к родителям должно проявляться и на свадьбе, когда жених благодарит родителей невесты за то, что они сберегли ее него. Невеста благодарит родителей жениха за то, что воспитали и вырастили ее мужа. Несколько пар, прошедших

добрачное консультирование сделали своим родителям дорогие подарки на свадьбе.

*После свадьбы уважение и почет к родителям проявляется в помощи и внимании.*

И снова хотим подчеркнуть - приоритеты при этом должны быть расставлены правильно. никоим образом внимание и помощь родителям не должны оказываться в ущерб собственной семье, ее планам и интересам. При этом в планы и интересы семьи обязательно должно включаться проявление уважения к родителям. Чтобы помочь им, надо знать их проблемы, включать проявления этого уважения в свое расписание. При этом заранее обговаривать с родителями место, время и род помощи, Не позволяйте возникать подобным ситуациям. В субботний день у молодой семьи есть планы - поехать с друзьями на шашлыки. Уже приготовлено мясо и определено время встречи. Утром раздается телефонный звонок: «Сынок, мы с отцом сегодня едем копать картошку. Ждем тебя через полчаса, нужна твоя помощь». Сын пытается что-то сказать про шашлык с друзьями и двухнедельную договоренность, на что слышит жесткое: «Вот уж не думала, что вырастим сына, для которого жареное мясо будет роднее его собственных отца с матерью...».

Конечно, в подобной ситуации виноваты обе стороны. Во-первых, это манипуляция «чистой воды» со стороны матери. У мамы действует *маска замещения*. И от молодой семьи зависит, позволят ли они собой манипулировать или нет. И, во-вторых, нельзя не сказать о вине сына: зная, что родителям нужна картошка, он заранее не обговорил эту проблему с отцом и матерью.

На консультации мы задаем такой вопрос-тест: дайте ответ «да - нет» на утверждение: «Родители со стороны мужа или жены являются причиной проблем в построении отношений между молодыми супругами». Почти всегда мы слышим вариант ответа «да». Так вот, этот ответ неправильный, так как причина не в родителях, а в самих молодых супругах, потому что не отлепились, потому что не создали собственную семейную систему, потому что не продумали пути оказания помощи и заботы своим родителям, потому что позволяют вмешиваться в свои отношения и свои планы.

Важно помнить, что оказать почет и уважение к своим родителям в должной мере можно только в том случае, если процесс «отлепления» от родительского дома прошел правильно и своевременно.

Хотим привести в качестве иллюстрации на эту тему пример из жизни.

Одна наша знакомая имела двух сыновей. Старший, женившись, остался жить с матерью в двухкомнатной квартире. Младший уехал в другой город учиться, там же впоследствии нашел работу, женился, там же родились дети. Постепенно они с женой заработали себе на трехкомнатную квартиру. Мать называла младшего «отрезанный ломоть». Ну, в самом деле, что это за сын, если живет так далеко, почти за двести километров от отчего дома, приезжает навестить всего два раза в год, звонит и то не каждую неделю. «То ли дело старшенький: всегда при мне, всегда по первому зову придет, и жену правильно держит - мне в послушании...».

Так прошло пятнадцать лет. Старшему сыну на предприятии, где он работал, дали квартиру. Отпраздновали новоселье. Мать осталась одна в своей двухкомнатной квартире. Прошел еще год, и эта женщина заболела, врачи поставили диагноз: рак органов малого таза. Причем болезнь прогрессировала, женщине требовался постоянный уход. Жена старшего сына наотрез отказалась брать свекровь к себе. «Я буду приходить три, если надо - четыре, пять раз в день, буду стирать, убирать, готовить, но снова жить вместе - это выше моих сил!». Трудно обвинять эту женщину, потому что только лишь в течение последнего года она почувствовала себя женой, хозяйкой, матерью, женщиной. Лишь только в течение последнего года семья начала рождаться как семья. Больную мать взяла к себе семья младшего сына - «ломтя отрезанного». Мы бывали в гостях у этих людей и разговаривали с этой женщиной. Она часто шутила: «Да, с младшеньким мое командирство не прошло. Пыталась сначала указывать как лучше. Молодцы мои дети - сразу на место поставили. Объяснили, что я - у них в семье, а не наоборот. Но я счастлива здесь. Мне

хорошо, потому что я чувствую, что меня любят как маму и бабушку». Семья ее младшего сына смогла оказать должный почет и уважение, проявившееся в заботе и любви именно тогда, когда это было нужно. А можно ли оказать любовь, не имея никаких чувств, кроме раздражения за отнятое семейное счастье?

Мы поговорили о первой обязанности супругов на пути к счастью своей семьи - о том, что значит *«оставить родителей»*. Пора переходить ко второй обязанности.

# Поговорим о том, что значит прилепиться друг ко другу.

**«Прилепиться» - значит достичь преданности друг другу, полного взаимопонимания.**

Надо сказать, что «прилепление» - это процесс.

И, во-первых, это долгий процесс. Супругам нужно пройти рука об руку через многие испытания, прожить рядом не один год.

Во-вторых, это болезненный процесс. Понять друг друга можно только в атмосфере доверия и открытости, причем открытости можно научиться, но доверие зарабатывается на долгом пути безусловного принятия друг друга.

В-третьих, это волевой процесс. Не заставив себя работать над супружеским счастьем, супруги никогда не достигнут восторга личностного единения. Для того, чтобы стать ближе, нужно принять волевое решение: «Я буду работать над нашим счастьем. Я хочу, чтобы моя семья была счастлива».

Насколько близки вы друг другу? Общаетесь ли вы? Эти два вопроса мы часто задаем на консультациях. Если на первый вопрос ответы бывают разные, то на второй - почти всегда ответ однозначно положительный: «Конечно, общаемся, мы же живем в одной квартире». Но нужно знать, что общение общению рознь, а качество общения напрямую определяет степень «прилепления» супругов друг ко другу.

Американский психолог Джон Пауэлл в своей книге «Почему я боюсь рассказать тебе, кто я есть на самом деле?» выделяет пять уровней общения между людьми.

Его рассуждения мы хотим проиллюстрировать следующей картинкой:



Самый нижний уровень - *клише*. В переводе с французского - уровень «штампов». На рисунке мы под клише отвели самую широкую площадку, потому что на ней может уместиться множество людей - наши друзья, знакомые, соседи, коллеги по работе, люди в очереди... На этом уровне мы можем общаться с кем угодно, даже с незнакомыми людьми. *Кличе* не подразумевает никакого самораскрытия, никакого доверия. Наша личность, как и личность нашего собеседника, не выходит «на арену» личностных проявлений. Только игра масок, как на театральной сцене.

Пример подобного разговора:

- «Как у вас дела?». - «Хорошо, а у вас?».
- «Ты хорошо выглядишь». - «Спасибо».
- «Который час?». - «Половина второго».
- «А это сколько стоит?». - «Восемнадцать рублей».

Следующий уровень - **сообщение фактов о других людях или явлениях**. На этом уровне мы разговариваем о ком-то или о чем-то другом.



Очень похоже на последние известия или сплетни. На нашем рисунке эта площадка уже меньше по размерам, на ней умещается меньшее число людей, нежели на клише, потому что для общения на уровне фактов важно, чтобы собеседники знали предмет данного разговора, то, о ком или о чем идет речь. Но личностного раскрытия при этом опять же не происходит, собеседники так же закрыты друг от друга. Это тоже общение масок, просто с долей интерпретации.

Пример подобного разговора:

- Ты знаешь, Сидоровы купили себе новую машину.
- А Петровы уехали на Кипр отдыхать.
- Колбаса вкусная. Ты где ее купила?
- В новом универсаме.

На следующем уровне происходит **выражение собственного мнения**. Именно на этом уровне человек начинает проявлять себя как личность. На нашем рисунке площадка обмена мнениями еще меньше, потому что круг людей, с которыми мы можем обмениваться мнениями, уже не столь широк. Здесь мы рискуем «выйти из собственной скорлупы» и выразить свои мысли и суждения по какому-то поводу, проявить себя. Делаем мы это очень осторожно и если чувствуем, что наше мнение не принимается, ретируемся. Деловые совещания на производстве обычно требуют от присутствующих этого уровня общения.

Пример подобного общения в семье:

- Петров собирается поменять работу и начать все с нуля. Мне кажется, это очень сильный шаг с его стороны, принимая во внимание то, что он проработал на заводе почти двадцать лет.

- Да никакой это не сильный шаг! Я знаю, что он это делает, чтобы угодить своей жене! А так, как был размазней, так и остался этот твой Петров!

Именно на этом уровне начинается настоящее общение двух разных человек с собственным мнением каждого о чем-то. Здесь маски чуть-чуть опускаются, приоткрывая истинную личность собеседника, но оба готовы в любую минуту опять вернуться на положение играющих актеров. Важно не останавливаться на этом, идти дальше - на следующую ступень общения.

**Выражение чувств и эмоций.** Здесь собеседники уже делятся своими чувствами и переживаниями по поводу изложенных фактов или суждений. На нашем рисунке на ступеньке уровня обмена эмоциями могут уместиться всего несколько человек. Таких людей, с которыми мы выходим на этот уровень общения, совсем мало. Например, это могут быть близкие друзья или супруги, стремящиеся к взаимной духовно-эмоциональной близости. Потому что именно здесь они дают друг другу право на личностное выражение чувств и эмоций. Именно здесь начинается раскрытие собственного внутреннего мира.

Пример подобной коммуникации:

- Я больше не выдержу поездок с тремя детьми в нашей «Оке». Нам обязательно надо срочно менять ее на что-нибудь большее, иначе я сойду с ума...

- Но где взять денег? Я тоже очень переживаю, видя, как нам всем сложно. Мне больно, что пока не могу ничего сделать... Два человека дают друг другу свободу в выражении своих чувств, какими бы они ни были.

Чтобы произошло полное единение, полное «прилепление» двоих, достижение полного взаимопонимания и отсутствия страха осуждения, необходимо взойти на самый верх этой пирамиды - на ступеньку полной эмоциональной и личностной открытости. Эта ступень очень мала. На ней порой люди находятся в полном одиночестве, боясь допускать в свой внутренний мир кого бы то ни было. Иногда рядом может быть один человек...

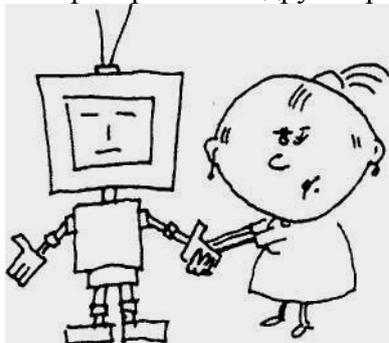
Именно здесь, на этой ступени, на этом качественном уровне общения происходит максимальное самораскрытие супругов, именно здесь живет преданность и... любовь!

МИХАИЛ: На одном телевизионном ток-шоу, куда я был приглашен в качестве оппонента главного героя, зашел разговор как раз о ношении масок. Главный герой кичился своей свободой - ни к чему не обязывающими отношениями с женщинами, сравнивая свою неудавшуюся супружескую жизнь с сегодняшней - холостяцкой. Я сразу различил на нем кучу масок - и рационализации, и отрицания, и компенсации, и проекции. И сделал короткое замечание: «Да ведь вы - в маске!». - «Ну и что?» - был ответ. - Весь мир - театр, и все люди - актеры. Мы все - в масках, никто, кроме нас, не знает нашей настоящей сущности!». Надя взяла микрофон и сказала: «А мне приятно, что Михаил любит меня, а не ту маску, которую я могла бы на себя надеть, чтобы угодить ему...».

Действительно, в нашей жизни так часто и происходит: мы надеваем маски, подходящие к данной ситуации, желая при этом в глубине души, чтобы полюбили все-таки нас, а не маску. Но парадокс - не сняв маску, мы не проявим себя!

Почему же браки без масок столь редкое явление?

Существуют четыре основные личностные проблемы, мешающие супругам самораскрываться друг перед другом.



*Первая личностная проблема касается тех людей, которые просто не умеют делиться своими переживаниями. Им трудно передавать свои мысли и чувства словами. Может быть, их с детства не приучили - в семье было не принято выражать свои чувства, или человек закрылся в результате какой-то душевной травмы. Но, если есть желание, научиться самовыражению несложно.*

*Вторая проблема касается тех, кто считают, что от разговоров просто нет никакой пользы. Сделав несколько попыток «пробиться сквозь стену», супруги сдаются. В данном случае решение также простое: если есть желание быть счастливыми, как правило, достаточно донести информацию о необходимости общения. Мы много раз были свидетелями возрождения отношений сразу после того, как супруг-«молчун» понимал пагубность своего молчания.*

*Третья личностная проблема состоит в следующем: многие просто не верят в то, что они представляют собой значимую личность, что они могут сказать нечто достойное постороннего слуха. Это, как правило, люди с заниженной самооценкой, у них трудность в принятии самих себя. Но и эта проблема решаема, было бы желание. Помогают как личные и групповые консультации, так и помощь со стороны супруга.*

*Четвертая личностная проблема - проблема страха, когда супруги боятся открыть свои чувства и мысли. При самораскрытии может присутствовать страх оказаться в незащищенном положении, страх непринятия, отвержения, страх отказа, страх вызвать недовольство, потерять контроль над собой и др. Лекарством к этой проблеме являются прекрасные слова из Библии:*

«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершенен в любви».

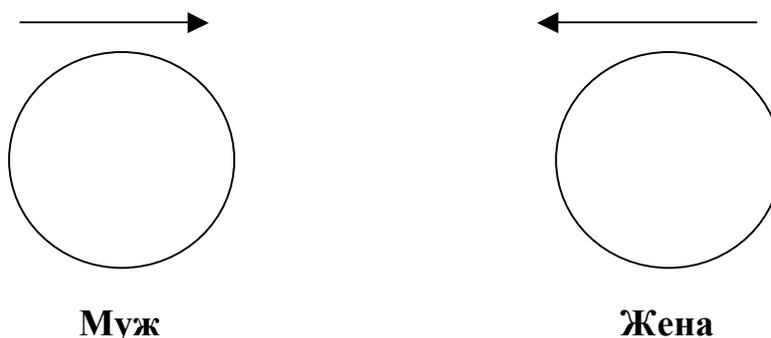
Освобождение от страха быть непонятым, отверженным, непощеным, пристыженным - процесс достаточно долгий. В этот процесс обязательно должны быть включены оба супруга.

К сожалению, очень часто четвертая проблема является не просто «камнем», но «глыбой преткновения» в общении и построении отношений между мужем и женой! Многие супруги предпочитают жить каждый своей жизнью, в своей скорлупе, считая, что так проще и безболезненней. Действительно, скрытность в какой-то мере позволяет сохранить свободу, избежать излишнего контроля и манипулирования со стороны другого человека.

Но давайте посмотрим на другую схему. Рассмотрим эту же тему с точки зрения «прилепления» супругов.

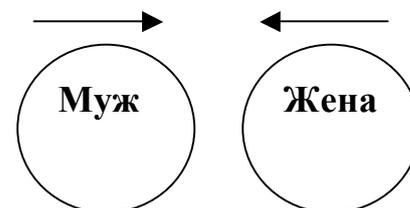
Помните ту самую нашу пирамиду общения супругов от уровня клише до уровня полной открытости!

*Уровень клише.* Муж и жена общаются на уровне стандартных фраз, изо дня в день. Они далеки друг от друга как личности, они совершенно не соприкасаются. Может ли идти здесь речь о доверии,

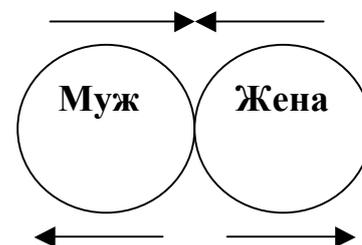


открытости и преданности? Но, с другой стороны, этот уровень взаимоотношений очень безопасен - на нем не возникают никакие конфликты. Их просто не может быть, потому что здесь происходит общение маски с маской с вызубренными наизусть репликами.

*Уровень обмена фактами.* Муж и жена уже чуть-чуть ближе. Однако, соприкосновения их личностей еще не происходит. Опять идет общение двух масок, разница лишь в том, что в репликах допускается интерпретация.



*Уровень обмена мнениями.* Вот оно - соприкосновение! Приятно, когда это соприкосновение нежное, когда мнения сходятся. Но муж и жена - личности разные! Рано или поздно начинаются трения, вдруг возникают уколы несогласия, вдруг становится больно, вдруг возникает конфликт. Что делать? Часто паника, недовольство друг другом, желание избежать боли и... возвращение на уровень клише. Но проблема-то заключается в том, что в нас заложено желание быть понятым, принятым, иметь в жизни человека, с которым можно быть самим собой, поговорить о волнующем, поделиться своими переживаниями. Опять идет движение по нарастающей, к сближению... И снова несогласие во мнении, боль, уколы и, скорее всего, опять отступление назад. Так безопаснее, да и привычка уже выработалась.



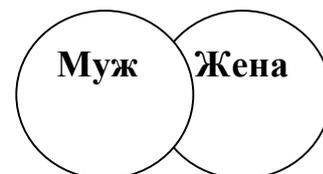
После долгих лет работы с супружескими парами мы совершенно перестали реагировать на восторженные фразы такого рода: «Эти супруги прожили вместе целых тридцать лет!» Потому что количество прожитых лет совместной жизни не обязательно определяет степень зрелости этой семьи. Порой супруги, отмечающие свое пятилетие, отличаются большей зрелостью и мудростью в семейной жизни. Потому что можно прожить вместе тридцать лет, но все эти годы «танцевать» своеобразный семейный танец: пройдя от клише до уровня обмена мнениями, пара отскакивает назад, столкнувшись с

конфликтами и трудностями, так и не добившись при этом «прилепления». В реальности такая пара прожила вместе не тридцать лет, а, образно говоря, тридцать раз по одному году, и представляет собой незрелых молодоженов. Зрелость супругов определяется их достижением качественного уровня взаимоотношений, выросшим доверием, открытостью, взаимопониманием, снятием друг перед другом своих масок и уважением к личности друг друга. Одним словом, зрелость определяется «прилеплением».

Выдержав уколы несогласия, простив друг другу обиды, высказанные на уровне мнения, позволив друг другу быть самими собой, мы идем дальше, к взаимному обмену собственными чувствами.

А потом - и к *полной открытости*.

Именно там, как мы сказали выше, живет взаимопонимание и **ЛЮБОВЬ!**



О том, как помочь друг другу в выполнении второй обязанности - «прилеплении», мы будем говорить дальше.



# Поговорим о том, что значит стать одной плотью

Однажды маленькую девочку спросили:

- Где ты? - она в ответ показала пальчиком на себя и сказала:

- Вот я где.

- То есть ты - это девочка, которую я вижу сейчас перед собой, одетую в розовое платье, беленькие туфельки, с косичками, в которые вплетены два больших банта?

- Да.

- А если, например, ты снимешь туфельки, тебя станет меньше?

- Нет.

- А если тебе постригут косички, и твои волосики будут короче, тебя станет меньше?

- Нет, я останусь.

- Так, где же ты?

Девочка открыла свой ротик и, указывая пальчиком внутрь себя, сказала:

- Я и там тоже...

Часто мы ассоциируем себя только со своей внешней, видимой сущностью. Но наше *тело* - это лишь часть нас самих. Никто не станет отрицать, что наш разум, наши чувства и наша воля - это тоже часть нашей личности, невидимая ее часть. То, что древние греки называли словом *psyho* - «душа». Причем эта составляющая нас неизмеримо больше и многообразнее, она влияет на наше состояние и наше бытие весомее, нежели видимая, телесная оболочка.

Библия говорит, что есть еще одна составляющая человеческой личности - дух. Это та наша часть, которая дана человеку для общения с Богом, для познания Его воли относительно нашей жизни, для стремления к истинному и прекрасному, для распознавания добра и зла.

Есть люди, которые, подобно нашей маленькой девочке, мыслят себя только рамками видимого. Невидимая часть человеческой личности ими в расчет просто не берется, и тогда у них понятие «стать одной плотью» сужается до единения на телесном уровне, до слова «секс».

Есть и другие люди, для которых главное - единение на уровне духа и души, телесное же единение мужчины и женщины воспринимается как нечто непристойное и грязное. То есть понятие «одна плоть» сужается до слова «дружба».

А кто никогда не задумывался о существовании Бога или же все время отвергал возможность Его присутствия в жизни всего человечества в целом и каждой личности в частности, просто не понимают, каким образом секс и дружба могут как-то зависеть от духовной сущности личности. То есть для них понятие «одна плоть» сводится к значению «привязанность».

Библия же не говорит о приоритетах единения мужа и жены. Муж и жена, две личности, должны стать одной плотью на всех трех составляющих своей сущности - и телесно, и душевно, и духовно.

## **Давайте сначала поговорим о телесном единении мужа и жены**

Начнем с Псалма 138, где говорится: «Слаблю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это». Обратим внимание на слова «я дивно устроен». Здесь не сказано: «мой глаз дивно устроен», или «моя рука дивно устроена», или «мой мозг...». Псалмопевец говорит о том, что человек весь дивно устроен, в том числе и половые органы, в том числе и сексуальные отношения. Человек же взял то, что было сотворено Богом прекрасным, и опошил, унизил, втоптал в грязь... Поэтому

существуют две крайности в отношениях к сексуальной близости между мужем и женой: либо секс превозносится над душевными и духовными ценностями, либо считается чем-то непристойным и мерзким.

Некоторые люди представляют себе такую картину:

Бог вышел на Свой небесный балкон, посмотрел вниз на землю, на развращенное сексом человечество, и сказал: «Да-а-а... Началось все с яблока, а закончилось грязным сексом...».

«Сексуальность человека и сами сексуальные отношения - это результат грехопадения, - часто слышим мы, - а Бог секса не творил, этого не было в Его замыслах».

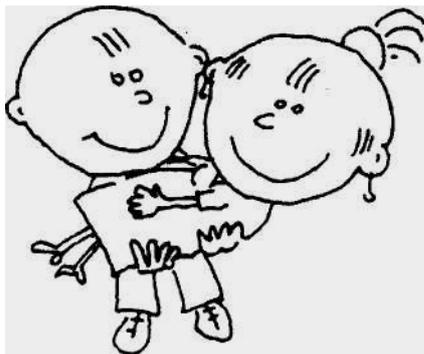
Но давайте прочитаем слова из самой первой главы Бытия: «И благословил их (людей) Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь и наполняйте землю и обладайте ею...». Телесный контакт мужа и жены изначально был в замысле Творца.

«Вот именно! - можно услышать голоса иных оппонентов. - Сексуальная близость оправдана только как исполнение заповеди Бога о размножении, сами же по себе эти отношения - непристойны».

Но зададим себе вопрос: может ли Бог сотворить что-то мерзкое и непристойное? Псалмопевец восклицает на страницах Библии, что дела Творца дивны, и каждому из нас следует осознавать, что Бог ничего отвратительного сотворить не может! И если бы Господу были столь неприятны сексуальные отношения между мужем и женой, Он наверняка бы придумал что-нибудь иное для размножения людского рода. Например, мы бы икру метали или, в крайнем случае, можно было бы размножаться с помощью почкования. Есть и другой способ, как у млекопитающих - назначить определенные брачные периоды для размножения, чтобы в остальное время - ни-ни! Например, как у слонов: самки подпускают самцов раз в два года - для оплодотворения, а потом опять отгоняют от себя и ходят отдельным от самцов стадом ... Есть ли что-то невозможное для Бога?

Но Господь дал человеку сексуальность как благословение для мужа и жены, как венец качественных отношений для двоих, как продолжение их личностного гармоничного общения на уровне духа и души, а не просто как средство размножения.

Бог творит только то, что красиво! Муж имеет право наслаждаться и восхищаться телом своей жены! Не случайно Бог поместил в Книгу Библию любовное письмо царя Соломона своей жене Суламите. Давайте внимательно прочтем это послание.



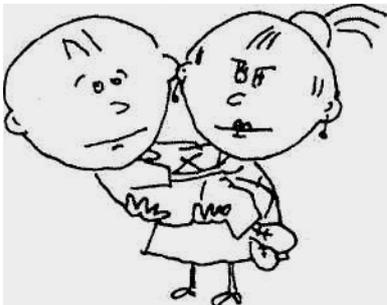
*«О, как прекрасны ноги твои в сандалиях, дочь именная! Округления бедер твоих, как ожерелье, дело рук искусного художника. Живот твой - круглая чаша, в которой не истощается ароматное вино; чрево твоё - ворох пшеницы, обставленный лилиями. Два сосца твои, как два козленка, двойни серны. Шея твоё, как столп из слоновой кости; глаза твои - озёрки Есевонские, что у ворот Батраббима: нос твой - башня Ливанская, обращенная к Дамаску. Голова твоё на тебе, как Кормил, и волосы на голове твоё, как пурпур; царь увлечен твоими кудрями. Как ты прекрасна, как привлекательна, возлюбленная, твоёю миловидностью! Этот стан твой похож на пальму, и груди твои на виноградные кисти. Подумал я: влез бы на пальму, ухватился бы за ветки её; и груди твои были бы вместо кистей винограда, а запах от ноздрей твоих, как от яблоков. Уста твои как отличное вино...».*

Что сразу бросается в глаза? То, что это письмо написано стопроцентным мужчиной. Обратите внимание: с чего начинает мужчина свое письмо к любимой? Он начинает с ног! Физиология - вот что важно для мужчины в интимных отношениях. Мужчина любит

глазами.

Второе: Соломон понимает, что гармоничные сексуальные отношения не могут возникнуть сами собой (хотя сегодня бытует такое мнение, что интимная близость включает в себя исключительно физиологию и технику секса). Женщине просто необходима преданность, романтика и дружба, иначе секс теряет для нее весь смысл, хотя мужчины часто обращаются с женами по-своему, по-мужски: «Я тебя люблю, давай покажу, как...».

А как оценивает интимные отношения библейская женщина?



Давайте прочитаем другое письмо, написанное Суламитой к мужу:

*«Возлюбленный мой бел и румян, лучше десяти тысяч других. Голова его - чистое золото; кудри его волнистые, черные, как ворон. Глаза его - как голуби при потоках вод, купающиеся в молоке, сидящие в довольстве. Щеки его - цветник ароматный, гряды благовонных растений; губы его - лилии, источают текучую мирру. Руки его - золотые*

*кругляки, усаженные топазами; живот его - как изваяние из слоновой кости, обложенное сапфирами. Голени его - мраморные столбы, поставленные на золотых подножиях; вид его подобен Ливану, величествен, как кедры. Уста его - сладость, и весь он - любезность. Вот кто возлюбленный мой, и вот кто друг мой...».*

Первое, что сразу отличает это письмо от мужского, - то, что для женщины физиология в интимных отношениях не выходит на первый план. Главное - личность ее возлюбленного, его отношение к ней. И потому начинает она свое описание возлюбленного не с его ног, а с его личности, с головы.

Второе: Суламита активна в интимных отношениях. Она не ведет себя с обреченной покорностью, но с радостью отвечает на желание своего мужа.

Бог подарил эти близкие отношения мужу и жене для радости. Однако часто радость постепенно уходит из супружеских отношений. Почему это происходит? Как этого избежать?

*Хроническая усталость* - на нее часто супруги жалуются из-за большой загруженности на работе, говоря, что им просто «не до секса». Но если в 99,9 процентах случаев такая ситуация не устраивает обоих, так почему бы не пересмотреть свое расписание? Неужели гармония в семье и любимый человек не стоят того, чтобы ради драгоценных минут отказаться от чего-то на работе?

*Болевые ощущения во время сексуальной близости* - также довольно распространенное явление, особенно среди женщин. Возникает вопрос: а почему бы не сходить к врачу? Женщины, отказывающиеся от врачебной помощи, делают это, как правило, по одной из двух причин:

- либо не считают сексуальную близость важной частью супружества, чтобы ради этого идти на различные процедуры, часто болезненные и дорогостоящие; им намного проще просто отказать себе и мужу в сексе;

- воспринимают эту боль как наказание за свои прошлые грехи, такие, как аборт или измена.

Но почему же мы в любом случае идем к зубному врачу, если возникает нестерпимая боль при пережевывании пищи? Ведь никакой женщине не придет в голову при зубной боли отказаться от приема пищи или от врачебной помощи из-за болезненности и дорогостоящности медицинской процедуры, и уж тем более из-за собственного греха

чревоугодия и неправильного, несбалансированного питания.

*Нарушенный обмен веществ, беременность, некоторые заболевания* также могут привести к проблемам в сексуальной жизни супругов, и здесь тоже необходима помощь врачей, чтение специальной литературы. Главное - не идти на поводу у собственного эгоизма и не заставлять своего мужа или жену «войти в мое положение и оставить эти глупости». Помните, мы говорили, что у эгоизма много масок. Надеть маску и начать играть роль мученика или мученицы - самый простой выход, всегда ведущий к разрушению отношений.

*Несоблюдение гигиенических норм* - очень распространенная причина проблем в сексуальных отношениях. Одна женщина жаловалась, что не может получать радость от интимных отношений, потому что ее муж плохо пахнет. При общении с ее мужем мы особых запахов не почувствовали, но для нее важно было не просто отсутствие запаха, но и присутствие приятных ароматов. Чистое тело - обязательное условие для интимных отношений, причем часто не помешают и дополнительные ароматы. Почему бы не поговорить об этом друг с другом?

*Недостаточность правильной сексуальной стимуляции* непременно блокирует радость в отношениях мужа и жены на физиологическом уровне. Очень показательна в этом плане такая история.

Однажды к врачу-сексологу на прием пришел мужчина с жалобой на фригидность своей жены.

- В чем же выражается ее фригидность? - поинтересовался врач.

- Мне очень долго приходится ее стимулировать перед началом полового акта. Я просто весь выматываюсь! А ей недостаточно.

- «Очень долго» - это сколько?

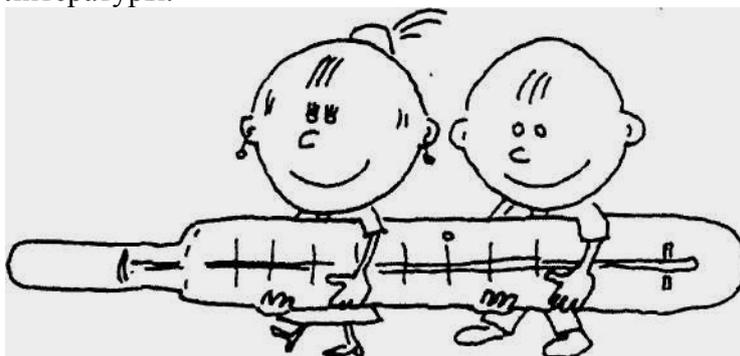
- Минут пятнадцать, и так каждый раз!

- А вы попробуйте стимулировать ее час.

- Час?! А что мне с ней целый час делать?!

- А это уже на ваше усмотрение. Тело жены - ваше тело, вы и думайте...

Чтобы легче думалось в этом плане, мы также советуем читать больше специальной литературы.



Секс - это термометр, показатель, определяющий ваше единение на уровне духа и души. Если нет подобного единства или оно в чем-то нарушено, то и от телесного единства вы не получите достаточного удовлетворения, оно будет непривлекательно для вас.

**Давайте теперь поговорим о «становлении одной плотью» на уровне души**

Как мы уже сказали выше, душа человека включает в себя разум, волю и чувства.

### **Поговорим о единении супругов на уровне разума**

Здесь мы имеем в виду совместное обсуждение и принятие решений по основным вопросам семейной жизни. Единство на этом уровне происходит на фоне верной и достаточной информации по всем сторонам супружества. Семейный бюджет, отношения с друзьями, способы времяпрепровождения, принципы воспитания детей, планирование семьи, сексуальные отношения мужа и жены и т. д. - во всех сферах должно быть единство. Бог нам дал разум и мудрость, чтобы мы могли находить точки соприкосновения, стремиться к единству при обсуждении друг с другом своих замыслов и поступков, при принятии совместных решений относительно дальнейших действий и правил жизни. Рассматривать эти стороны супружеской жизни с точки зрения единения на уровне разума мы будем в последующих книгах. Сейчас мы подробно освятим проблему становления «одной плотью» в интимных отношениях между мужем и женой.

Для выяснения источника информации об интимной жизни супругов мы всегда спрашиваем на наших конференциях, кто откуда впервые в своей жизни узнал о том, что происходит в спальне между мужем и женой.

Мы просим поднять руки тех, кто впервые узнал об этом от родителей - и поднимаются, к сожалению, одна-две руки.

На вопрос, кто впервые вычитал это из книг или медицинской энциклопедии, поднимаются еще несколько рук.

Кому информация была дана в церкви, с библейской позиции? На этот вопрос никто ни разу руки не поднял.

Зато когда мы называем источником информации друзей, двор и компании сверстников - лес рук...

Не потому ли единение супругов в интимной сфере на уровне разума бывает таким проблематичным? У каждого из нас свое представление, навеянное нашими дворовыми друзьями, и, в большинстве, случаев совершенно не скорректированное ни родителями, ни обществом, ни церковью.

Родители порой просто не в состоянии дать верную информацию по этому вопросу, потому что их разум тоже находится под влиянием давления извне или личного, часто неудачного, опыта.

Общество дает нам искаженную информацию. Чтобы убедиться в этом, достаточно почитать газеты и журналы для молодежи, послушать слова многих современных песен, включить телевизор - везде пропагандируется свободный секс. Было проведено исследование сексуальной информации по телевидению, и выяснилось, что более восьмидесяти процентов постельных сцен на экране происходит вне супружеских уз, порой между едва знакомыми людьми...

Церковь, к сожалению, полностью игнорирует эту тему - даже в отношении тех, кто достиг совершеннолетия и вступает в брак. Один молодой человек поделился с нами, что когда после венчания он обратился к священнослужителю с вопросом о сексуальных отношениях, тот ответил ему: «Ты просто не грехи». - «А что это означает конкретно?». - «Плоть подскажет», - был ответ, священник покраснел и поспешно удалился...

А однажды к нам на консультацию пришла пара с очень серьезной проблемой: у них уже более трех месяцев не было секса. Дело в том, что перед свадьбой на вопрос об интимных отношениях им в церкви ответили примерно следующее: «Самое главное - помни, что воскресенье - день святой, его ни в коем случае нельзя осквернять постелью, то же самое - относительно субботы, потому что это день, отведенный для очищения и поста...». Проблема же данной пары заключалась в том, что он работал вахтовым методом: уезжал в понедельник, а приезжал в пятницу. Работа тяжелая, на буровой. По приезду он всегда усталый, только бы до дивана «доползти» и выспаться. В субботу, как им было сказано, нельзя. В воскресенье - тем более, табу на секс, а в понедельник - опять на работу,

за сотни километров от дома. Деньги этой семье были очень нужны, поэтому они решили пойти на шесть месяцев подобной разлуки. Но ни он, ни она не предполагали, что предстоят такие испытания в интимной жизни, тем более что подобное вынужденное воздержание привело к тому, что муж все чаще стал заниматься самоудовлетворением посредством мастурбации...

Где выход из данной проблемы, вызванной искаженной или недостаточной информацией?

Где искать полную и достоверную информацию по данному вопросу? Мы считаем, что Библия - самый достоверный и полный источник. Эта книга дает нам указания от Господа не только о том, что секс следует воспринимать как совершенный дар Бога для супругов, но и очень ясно говорит о том, как этим даром следует пользоваться. Давайте внимательно прочитаем несколько указаний из послания апостола Павла:

*«Муж, оказывай жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим».*

*1 Послание апостола Павла Коринфянам 7 глава, 3-5 стихи.*

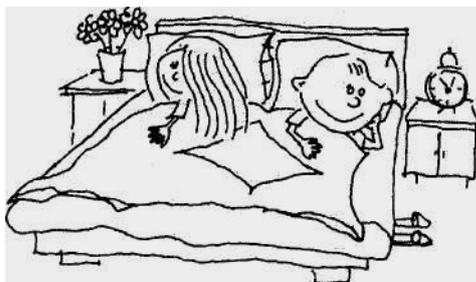
Апостол Павел говорит о трех важных для интимной жизни супругов вещах: взаимном благорасположении, взаимном обладании и опасности возможного искушения.

#### *Несколько слов о благорасположении*

Что значит благорасположение? Что значит быть расположенным к своему супругу или супруге с добром, в данном случае, в интимной жизни?

Взаимная посвященность мужа и жены, стремление к единству мыслей и чувств, понимание сексуальных потребностей друг друга - именно это имеет в виду Апостол Павел, когда дает указание супругам оказывать друг другу должное благорасположение.

Конечно, можно заставить свою жену покориться.



Можно потребовать от мужа помощи по дому и в заботе о детях. Ни в том, ни в другом случае это уже не будет благорасположением. Требования, действия «из-под палки» ведут исключительно к отвержению друг друга, угашают любовь. Благорасположение же ведет к любви, ко взаимопониманию, обоюдному желанию сделать друг друга счастливее. Сексуальные

отношения - это еще и взаимный долг. И как бы жестко эти два слова - супружеский долг - не звучали, мы все прекрасно понимаем, что долги надо отдавать. Причем желание отдать должно исходить от вас, а не быть результатом требований. Но об этом поговорим чуть позже.

Кроме того, благорасположение стремится узнать и принять разницу друг друга в сексуальном плане.

В чем же мы здесь отличаемся?

*Во-первых*, мужчины, как мы уже говорили выше, ориентированы на физиологию и разнообразие, сексуальное удовлетворение для них - определяющий фактор. Женщины же во время секса ориентированы на эмоциональное единство, для них важен фактор безопасности, другие жизненные приоритеты не теряют своей важности в постели.

МИХАИЛ: Я, например, раньше имел обыкновение обижаться на свою жену за то, что она в самый неподходящий момент вдруг могла вспомнить о том, что забыла убрать в

холодильник остатки борща или впадала в панику от того, что на окнах открыты занавески...

*Во-вторых*, мужчин очень быстро возбуждает зрительный образ, запах, само женское тело. Женщины откликаются на прикосновения, слова, личные переживания...

НАДЯ: Я очень долго не могла понять, как Миша мог, поссорившись со мной утром, как ни в чем ни бывало начинать ласки вечером...

МИХАИЛ: Я же удивлялся, как можно соединять несоединимое - ссору утром и отношения вечером. Ведь ссора и секс лежат в совершенно разных «коробочках»!

*В-третьих*, мужчина в сексуальных отношениях постоянен, а женщина очень зависима от цикла менструации. В самой середине цикла женщина более активна, ее сексуальные желания сильнее, нежели в начале месячного цикла или в конце - за неделю до начала менструации.

МИХАИЛ: Нам, мужчинам, просто необходимо знать о начале и конце такого цикла своей жены - как с целью планирования, так и чтобы понимать эмоциональное состояние своих жен. Нам просто как свои пять пальцев надо определять, когда у нашей жены начинается период ПМС (предменструальный синдром), чтобы не удивляться, что вдруг, ни с того ни с сего жена стала более ранимой и обидчивой, нежели это было вчера. Надо просто запастись терпением, проявлять в эти несколько дней больше любви и внимания к ней, а не делать поспешных выводов о ее скверном характере и ушедшей любви.

НАДЯ: Когда на консультацию приходит женщина и жалуется на то, что вдруг все перестали ее понимать и любить, что жизнь становится все ужаснее, а дети - все невыносимее, первый вопрос, который я задаю ей: «Когда у вас ожидается следующая менструация?». Если женщина пришла на консультацию в период ПМС, то все, что от меня требуется в данном случае, - это просто терпеливо выслушать ее и назначить встречу через неделю. Девяносто процентов ее проблем возникло по причине происходящих гормональных изменений в организме, приведших к обострившемуся восприятию действительности. Важно, чтобы и мы, женщины, в это время не делали поспешных выводов и особенно старались держать себя в руках, чтобы не делать больно людям вокруг себя, своим родным и близким. В такие дни просто нужно помнить о временном характере подобных эмоциональных переживаний.

Знание особенностей физиологии друг друга помогает проявлению взаимного благорасположения в сексуальной жизни супругов, способствует следующему принципу - взаимного обладания.

#### *Несколько слов о взаимном обладании*

МИХАИЛ: Говоря образно, Надино тело теперь Наде уже не принадлежит. Оно теперь мое. Я просто позволяю ей этим телом пользоваться - на работу сходить, с детьми погулять... И она не имеет права отказывать мне в моем собственном теле... Но, с другой стороны, раз я понимаю, что это - мое тело, я буду делать все, от меня зависящее, чтобы этому моему телу (Наде) было хорошо, чтобы она чувствовала себя рядом со мной спокойно и комфортно...

НАДЯ: То же самое могу сказать и я: тело Миши принадлежит мне. Я имею полное право получать от него нежность, которая мне необходима, ласку и заботу. С другой стороны, на мне лежит ответственность за то, чтобы мой муж ощущал рядом со мной радость и удовлетворение.

Взаимное счастье телесного единения возможно только в том случае, если оба стремятся доставить друг другу наслаждение... И это не возникает по мановению волшебной палочки, инстинкты так же мало полезны, когда речь идет о предоставлении наслаждения своему супругу. Этому надо учиться, как учатся игре на музыкальном

инструменте, чтобы было красиво и приятно.

Однажды к нам в руки попались результаты исследования, проводимого одним мужем. Он в течение года изучал интимные отношения со своей женой, после чего написал ей письмо следующего содержания:

*«Моя дорогая!*

*В течение истекшего года я пытался заниматься с тобой любовью 350 раз. Преуспел я в 35 случаях, то есть в среднем - один раз за десять попыток. Почему?*

*Ты притворялась спящей - 32 раза;*

*...хихикала - 6 раз;*

*ты говорила, что:*

*...окна открыты и нас могут услышать соседи - 7 раз;*

*...мы можем разбудить детей - 23 раза;*

*...слишком поздно - 28 раз;*

*...слишком рано - 21 раз;*

*...слишком жарко - 15 раз;*

*...слишком холодно — 17 раз;*

*...спина болит — 25 раз;*

*...голова болит - 26 раз;*

*...зубы болят - 11 раз;*

*...была не в настроении - 31 раз;*

*...голова не тем занята - 20 раз;*

*...ребенок плачет - 21 раз;*

*...смотрю интересную передачу по телевидению - 22 раза;*

*...срочно захотела в туалет - 10 раз.*

*Что же касается тех 35 раз, которые я в начале письма назвал удачными, я все же ощущал себя неудовлетворенным, потому что:*

*...ты 6 раз все время жевала жвачку;*

*...7 раз, не отрываясь, смотрела телевизор;*

*...16 раз ты попросила меня поторопиться и побыстрее кончить это дело;*

*...6 раз я делал попытки разбудить тебя, чтобы сказать, что я закончил.*

*Дорогая, почему же ты удивляешься, что я такой раздраженный?».*

Без комментариев.

*Несколько слов об уклонении от сексуальных отношений*

Апостол Павел очень конкретно говорит, что уклонение возможно только по взаимному согласию. Иначе - опасность! Даже для упражнения в посте и молитве необходимо взаимное согласие обоих супругов. Единоличное решение со стороны одного нарушает принцип взаимного обладания, о котором говорит апостол Павел.

Эгоизм дает о себе знать, и апостольское указание очень часто прочитывается супругами иначе: «Будьте вместе по взаимному согласию». Но написано другое: «Не уклоняйтесь друг от друга».

Чтобы не быть сегодня вместе, нужно согласие обоих супругов. Нежелание одного из супругов не является причиной для отсутствия интима сегодня вечером. Это - конкретная маска рационализации, которая дает возможность манипулирования друг другом.

МИХАИЛ: Я очень благодарен Наде за то, что за все совместные годы жизни она ни разу не отказала мне, но всегда с желанием и пониманием моих потребностей относилась к сексуальной стороне нашей жизни.

НАДЯ: Я очень благодарна Богу за то, что даже тогда, когда я была очень далека от

Него и никогда не брала в руки Библию, Он уже готовил меня к супружеству по Своему замыслу. Я училась тогда на первом курсе университета, и в мои руки попал журнал английского сексолога, консультанта по супружеским отношениям. Это было начало 80-х, то самое время, когда «в СССР секса не было», соответственно не было и никакой доступной качественной информации, поэтому та статья в журнале была для меня очень полезна и интересна. Я сейчас не помню всего ее содержания, но две строчки как-то сразу высветились тогда для меня и остались в моей памяти на всю жизнь: «Если ты хочешь всю жизнь быть любимой своим мужем и быть для него единственно желанной женщиной, никогда не отказывай ему в постели...». Каково же было мое удивление, когда я прочитала такое же указание в словах Апостола Павла! И если честно, мне было несложно его выполнять, потому что Миша всегда был со мной ласков и нежен, и - самое главное - все вопросы контрацепции и планирования семьи всегда были на нем. Он взял на себя полную ответственность за мое спокойствие во время наших интимных отношений.

МИХАИЛ: Я тоже хочу сказать, что благодарен Богу за мою подготовку к супружеству, потому что в пору моей юности я прочитал в одном французском журнале напутствие для мужчин.

В той статье говорилось о том, что у каждой женщины в голове есть некий «колокольчик», сигнал опасности нежелательной беременности. Если интимные отношения с мужем происходят в те самые дни, когда возможность забеременеть наиболее вероятна, полностью жена расслабиться не сможет, удовольствие не получит ни он, ни она. У женщины будет только чувство униженности, использования ее тела.



Любящий муж должен взять на себя ответственность за то, чтобы этот колокольчик не звонил, чтобы его любимая женщина так же смогла расслабиться, получить максимум удовлетворения и чувствовать себя защищенной и окруженной заботой, а не только используемой мужем для удовлетворения своей первой потребности. «Муж во время полового акта должен быть мужчиной, а не самцом», - эта фраза тогда очень запомнилась мне. Библия же только подтвердила, насколько справедливы эти слова: мужчина всегда и везде должен брать на себя ответственность как глава семьи. В постели - тоже.

**Каждый ребенок должен быть изначально желанным обоими супругами.** Нельзя пускать «на самотек» свои желания и сваливать всю ответственность на Бога: «Я женой попользовался, а Ты, Бог, отвечай за последствия».

*«Ибо кто из вас, желая построить башню, не сядет прежде и не вычислит издержек, имеет ли он, что нужно для совершения ее. Дабы, когда положит основание и не сможет совершить, все видящие не стали смеяться над ним, говоря: этот человек начал строить и не мог окончить?»*

*Евангелие от Луки 14 гл. 28-30 ст.*

### ***Давайте теперь поговорим о единении воли двоих***

Любовь, в отличие от влюбленности, не зависит от переживаемых в данный момент эмоций и от сложившихся обстоятельств. Любовь обязательно включает в себя волевое решение любить и принимать друг друга без всяких условий и масок. Так же - усилием воли - оба супруга принимают решение учиться правильным образом удовлетворять основные потребности друг друга.

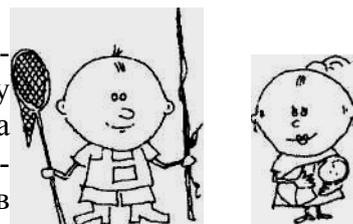
Доктор Харли в своей потрясающей книге «Законы семейной жизни» раскрывает мужские и женские потребности в супружестве, то, чего ожидают друг от друга муж и жена.

**Первая** потребность мужа - потребность в сексуальном удовлетворении. То есть

мужчина, давая клятву верности на свадьбе, подразумевает, что его жена теперь будет той единственной женщиной, которой он будет отдавать свою сексуальность и получать от нее понимание этой его потребности.

У женщины первая потребность иная - ей важнее нежность. Ни одна женщина никогда не скажет, что ее муж с ней слишком нежен, потому что ей всегда не хватает нежности. Потому что для большинства женщин нежность - это олицетворение комфорта, безопасности, любви, одобрения. Когда муж с ней нежен, это говорит ей: «Я забочусь о тебе, защищаю тебя, ты для меня очень важна, я всегда с тобой и в любой момент приду на помощь, я горжусь тобой и люблю все, что ты делаешь!». Здесь мужу важно знать и постоянно помнить, что удовлетворение этой потребности относится не только к телу его жены, но и к самой ее личности. Самую большую ошибку допускают те мужья, которые считают нежность прелюдией к половому акту. Для женщины же важна нежность сама по себе, а не как позывные к желанию мужа заняться сексом. Взять жену за руку, открыть перед ней дверь, прогуляться вдвоем после ужина, написать ей короткую записку о любви, принести ей цветы - все эти маленькие детали нежности скажут жене о вашей большой любви к ней. Что касается постели, там нежность тоже более чем необходима! Поглаживания, поцелуи, ласковые слова... Женщина может почувствовать физическое единение с мужем только ощутив нежность к себе. Мы, мужчины, обычно обращаемся со своими женами в постели так: «Я тебя люблю. Давай покажу, как...». Но в таких решительных действиях наша жена усматривает только то, что ее тело используют. Ее первая потребность - в нежности!

**Вторая** по значимости потребность мужчины в супружестве - это жена-друг, человек, поддерживающий его интересы. Если у мужа хобби - фотография, а жена постоянно недовольна количеством фотопленок и качеством сделанных снимков - внимание: опасность! Если муж любит путешествовать, ходить в походы, совершать восхождения в горы, а жена предпочитает потратить деньги на престижный кухонный комбайн - внимание: опасность! Опасность заключается в том, что муж либо начнет удивлять жену своей пассивностью, либо будет искать себе единомышленника в лице другого человека (возможно, в другой женщине).



У женщины на втором месте стоит потребность общаться, разговаривать. Было подсчитано, что для внутреннего комфорта женщине нужно выговорить в день двадцать пять тысяч слов (для сравнения: мужчине - двенадцать с половиной тысяч слов). Опасности подвергают свою семью те мужья, которые игнорируют эту потребность своей жены, потому что она либо начнет искать возможность удовлетворения потребности на стороне, либо превратится в брюзжащую домохозяйку, что также не способствует единению супругов. Один муж поделился своим опытом в удовлетворении данной потребности: «Прихожу домой, уставший, язык уже просто не ворочается. А дома - жена, которая весь день провела с маленьким ребенком, сказала, может быть, пять тысяч слов. С подругой или соседкой выговорила еще тысяч пять, а пятнадцать припасла для меня... Я прохожу на кухню, сажусь ужинать, жена садится напротив, и, прежде чем поднести первую ложку ко рту, я говорю: «Ну, расскажи мне, как прошел твой день...». И все, что от меня требуется после этого - слушать. Конфликтов по поводу того, что я не общаюсь с моей женой, у нас никогда нет».

По-моему, очень мудрый ход... (Михаил)

**Третья** потребность мужчины - потребность в привлекательности своей жены. Это не означает, что всем женщинам надо стремиться к классической формуле 90x60x90 или иметь внешность Клаудии Шиффер или Памелы Андерсон. Но позволять себе опускаться до состояния «кухонного комбайна», как охарактеризовала себя одна жена, недопустимо! Носить дома исключительно то, что стыдно одеть при людях, опасно! Почему порой

женщина стремится лучше выглядеть на работе, чем дома? Стараются сделать прическу для посторонних людей, а не для мужчины, с которым делит свою жизнь? Где приоритеты?

**Третья** потребность жены заключается в честности и открытости с ней мужа. Женщина должна знать и чувствовать, что ее муж ничего не скрывает от нее, в его жизни нет потайных мест, куда он ее не пускает. Она желает знать о его переживаниях и чувствах. Если же муж нечестен с женой или недостаточно открыт для нее, то он подрывает ее доверие и лишает ее чувства безопасности. Чтобы быть спокойной и чувствовать свою безопасность, жене нужно знать, о чем ее муж думает, какие у него планы. Если она не может полагаться на его слова из-за недоверия к нему, у нее нет оснований строить с мужем прочные взаимоотношения. Искренность - одно из самых важных качеств мужа, гарантирующих успех в браке.



**Четвертая** по значимости потребность мужчины в супружестве - это уют и покой в доме. На одной из наших конференций после лекции по потребностям подошла женщина и сказала: «А мой муж не согласился с таким ранжированием мужских потребностей. Он ту потребность, которую вы поставили на четвертое место, вывел на первое». Далее разговор развивался так:

- Скажите, а как в ваших отношениях удовлетворяется первая мужская потребность - в половом удовлетворении?

- О! Мы оба очень довольны друг другом. После одиннадцати лет супружества желание не только не угасло, но мы оба ощущаем себя каждый раз моложе и счастливее в постели!

- А что у вас со второй мужской потребностью? Есть ли у вас общие интересы?

- Конечно, у нас с самого начала друзья были общие, и путешествовать оба любим...

- Насчет третьей потребности я вас спрашивать не буду, потому что и так видно, что вы - женщина, стремящаяся быть привлекательной для своего мужа, и вами он очень доволен! А теперь давайте поговорим о вашем доме, о том, как вы ведете хозяйство...

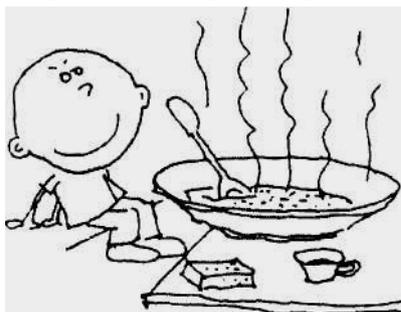
- Вот тут - некоторые проколы, особенно когда наступает время сдачи баланса в налоговую. Я работаю главным бухгалтером, да еще беру на оформление документы из двух-трех фирм, которые неплохо платят. Времени на домашние заботы просто не остается, иногда мужу и детям приходится варить суп из консервов...

Эта семья - классический пример приоритетности потребностей. Если удовлетворены первые, то человек идет дальше. Ему хочется, чтобы были удовлетворены и последующие. И наоборот. Мы столкнулись с такой ситуацией, когда муж изменял своей жене, уже собрался подавать на развод, а все вокруг только руками разводили: «И чего только ему не хватает?! И хозяйка она чудесная, и дети всегда ухожены, и сама - вон какая красавица, а он предпочел другую...». Оказалось, что женщина совершенно не уделяла внимания первой потребности - сексуальной удовлетворенности мужа. Она настолько загрузила себя домашними обязанностями, стараясь обеспечить мир и покой в доме, что у нее просто не было ни сил, ни желания заниматься сексом с мужем. Но потребности приоритетны, если не удовлетворена первая, все последующие потребности удовлетворяться просто не смогут. С другой стороны, если вы удовлетворили первую потребность только на пятьдесят процентов, то что бы вы ни предпринимали, какие бы усилия ни прилагали, последующие больше чем на пятьдесят процентов не удовлетворите.

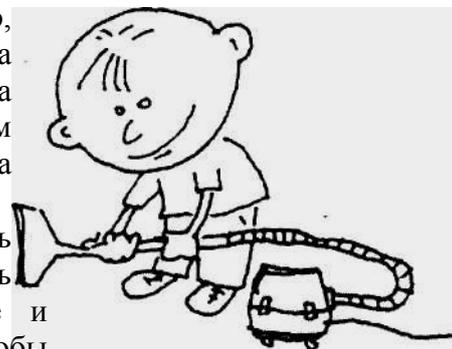
То же самое можно сказать о четвертой потребности жены - потребность в финансовом обеспечении. Обычно на конференциях и семинарах для супружеских пар мы видим удивление в глазах мужчин: «Как?! Только на четвертом месте?». Почему-то мужчины считают, что главным козырем счастья в семье и благорасположения жены является наличие больших денег. Но это не так! Для ощущения гармоничных отношений женщине

в первую очередь необходимо удовлетворение первых трех потребностей. Она согласна жить чуть скромнее по финансам, но чтобы муж был ласков, проводил с ней больше времени и был открыт с нею. Ошибку допускают те мужья, которые все свое время проводят в «делании денег», думая таким образом обеспечить семейное счастье.

**Пятая** потребность мужчины - потребность в похвале. То, что эта потребность замыкает перечень, не означает, что она менее важна для мужа, нежели все остальные. Мудра та жена, которая всегда найдет, за что похвалить мужа, в чьем запасе всегда есть слова в его поддержку, чтобы он всегда ощущал ее безусловную любовь.



У женщины пятая потребность иная. Ей важно чувствовать посвященность мужа семье и детям. Женщина хочет, чтобы муж играл ведущую роль в браке и посвящал себя духовному и нравственному воспитанию детей. Непревзойден в глазах жены и тот муж, которому ничего не стоит взять в руки пылесос и прибраться в квартире. Если она видит, что муж активно принимает участие во всех семейных заботах, ее душевное и духовное самочувствие будут на высоте.



На конференциях мы призываем супругов взглянуть правде в глаза, отодвинуть в сторону прежние обиды и начать усилием воли удовлетворять потребности друг друга, даже если они в самом начале покажутся им чуждыми. Но гармония и единение приходят только при условии единения воли двоих.

### **Теперь поговорим о единении супругов на уровне эмоций**

Практически все консультанты сходятся во мнении, что становление «одной плотью» на уровне эмоций во многом определяется нашим прошлым, тем, как мы воспитывались дома, какие были отношения родителей между собой, как родители воспринимали нас. К сожалению, очень мало супругов служат хорошей моделью для своих детей. Тревожная статистика нашей практики: из пятидесяти пар на добрачном консультировании всего одна девушка и два юноши дали утвердительный ответ на вопрос: «Хотите ли вы видеть свою семью похожей на родительскую?».

Обратная же сторона медали заключается в том, что все без исключения строят свою семью точно по родительской модели, не желая и, порой, не замечая этого.

Несколько иллюстраций на эту тему:

*Павел и Анна. Павел воспитывался без отца. Его мать всю себя посвящала сыну и несла все домашние заботы на своих плечах. Анна из внешне благополучной семьи, хотя подводным камнем в отношениях ее родителей был безоговорочный диктат матери в отношении отца, слабость которого, в конце концов, проявилась в его частых командировках с собственной секретаршей. Анна, не желая себе судьбы матери, стала проявлять диктат в том, что подталкивала мужа к военной карьере, чтобы он не общался на работе с женщинами, дома же - постоянные стычки из-за невымытой на ночь обуви с аргументацией: «Мой папа всегда эту работу брал на себя». В понимании Павла домашняя работа должна выполняться исключительно женщиной. В глазах друг друга они оба — деспоты.*

*Георгий и Таня. Он рос как «сорви-голова». Родители были заняты своей карьерой и «деланьем» денег. Вся их любовь к сыну проявлялась только в дорогих подарках и частых вылазках на шашлыки с «нужными людьми». В Таниной семье центром внимания родителей были дети: она и ее младший брат. Отец был занят зарабатыванием денег - для них, любимых деток. А мама целыми днями стирала, гладила, готовила, ходила по магазинам - ради домашнего уюта и счастья детей. Таня никогда не видела, чтобы ее родители куда-то пошли вдвоем или говорили о чем-то ином, кроме детей. Теперь Георгия раздражает ее полная посвященность их ребенку, а Таню - постоянные побуждения мужа куда-нибудь сходить, оставив малыша с няней. В глазах друг друга они оба равнодушны к семье.*



*Олег, и Галя. Он из многодетной семьи, где мама была серой, забитой женщиной, а отец любил выпить рюмочку-другую после работы с друзьями, которых он достаточно часто приводил домой, повелевая своей жене приготовить «хороший стол», при этом его помощь выражалась в брошенной пачке денег. Вся их семья была на службе у отца. Галя - единственная и любимая дочка своих родителей, получившая много любви, добра, ласки и внимания. Вторая беременность для нее была шоком: разве можно быть счастливыми, имея больше одного ребенка? Для него второй ребенок стал облегчением: чем больше детей у женщины, тем меньше разных глупостей будет приходиться ей в голову. Галя заметила, что с рождением второго сына муж: стал с ней менее нежным и более требовательным. Олега стала раздражать ее плаксивость, просьбы о помощи по дому, а также недовольство по поводу часто приглашаемых им «нужных друзей».*

Подобные истории можно продолжать. Но все они лишь подтверждают, что разные представления о семейных отношениях, заложенные с детства, могут стать очень глубокой пропастью между мужем и женой. Эта пропасть не позволяет двоим стать «одной плотью». Выход один: усилием воли начать строить свою семью по Божьему плану, а не по модели или традиции родителей; проанализировать все, что заложено в детстве, и помогать друг другу избавляться от лишнего «груза» прошлого.

Проблема единения в эмоциональной сфере заключается еще и в том, что муж и жена зачастую желают любить свое представление друг о друге, нежели друг друга. Иными словами, вступает в силу условие: «играй роль моего вымышленного героя, и тогда я буду тебя любить». Таким образом, супруги лишают себя свободы самовыражения, заставляют друг друга носить маски. Однако цветок семейного счастья не вырастет в тени рабства. Его природа требует света под названием «свобода личности».

Что такое «свобода личности»?

«Я имею право видеть и слышать то, что есть сейчас, а не то, что ты хочешь от меня. И ты тоже имеешь это право».

«Я имею право чувствовать то, что ощущаю сейчас, вместо того, чего ты от меня хочешь. И ты тоже имеешь это право».

«Я имею право сказать то, что мне хочется сейчас сказать, а не то, что, с твоей точки зрения, должно быть сказано. И ты тоже имеешь это право».

Иными словами:

- «Я имею право быть самим собой и даю тебе такое же право, обещая любить **тебя**, а не твою маску.»

К нам на консультацию приходила молодая женщина (назовем ее Викой), которая жаловалась на жестокое обращение с ней мужа, на постоянные унижения. Мы попросили ее привести примеры подобных конфликтных ситуаций. Вика начала рассказывать, и мы не видели в ее рассказе никакого намека на причину конфликта. Но в каждой ситуации в

какой-то момент происходило резкое включение ее негативных эмоций, она вспыхивала, затем вспыхивал ее муж, и начинался скандал. Увидеть причину «вспышки» никак не удавалось. Только после нескольких рассказанных ею историй мы поняли, что отрицательные эмоции возникали у нее всякий раз, когда муж называл ее «малышкой», «зайкой», «глупышкой» и тому подобными уменьшительно-ласкательными словами, которые сами по себе не кажутся обидными.

Мы стали расспрашивать Вику о детстве. Она - старшая дочь в семье, с шестилетнего возраста превратилась в «падчерицу» в глазах своей матери. Мать вменяла ей в обязанность заботу о младших братишках и сестренке. Все, что Вика слышала от своей матери, было: «Руки у тебя растут не оттуда!», «Замуж тебя никто никогда не возьмет!», «Головы у тебя на плечах нет, никогда ни в какой университет не поступишь!»... Окончив школу, Вика поступила в вуз, где был самый маленький конкурс, чтобы доказать своей маме, что она не такая уж и глупая. Замуж вышла, едва ей исполнилось 18 лет, за человека, который первым сделал ей предложение, чтобы доказать своей маме, что и замуж ее взяли. Итак, маме она все доказала, и вдруг слышит от мужа слова «глупенькая», «малышка», «зайка» (что для нее равнялось слову «безмозглая»)... Когда Вика осознала, что проблема не в жестокости мужа, а в ней самой, ее первым вопросом было: «Что же теперь делать?». Конечно, сказать мужу истину! Рассказать ему о своем детстве и объяснить, почему эти слова так обижают ее. Кстати, ее муж был крайне удивлен, когда она сказала ему об этом, потому что именно такими ласкательными именами его отец разговаривал с его мамой, и тех это вполне устраивало. Его первым вопросом к Вике было: «А почему же ты мне не сказала о своей обиде и своей боли раньше?!».

Проблема этой женщины заключалась в том, что она не давала себе право быть собой, носила маску созданного для себя идеала. Поэтому она и была несчастна.

Ношение маски не ведет к счастью и единству независимо от того, ношу эту маску лично я или заставляю это делать своего супруга.

### **Давайте поговорим о становлении одной плотью на уровне духа**

Как мы уже говорили, Библия определяет дух как ту часть нашей личности, которая дана Богом для общения с Ним.

Как мы можем общаться с Богом? Через молитву. Молитва - это разговор с Творцом.

Как можно общаться с тем, кого не видишь? Через веру. Ведь когда мы пишем письма другу, живущему за сотни километров, мы общаемся с ним верой, хотя и не видим его. Мы верим, что он жив и ждет нашего письма.

Как можно связать такие понятия, как «становление супругов одной плотью» и «вера в Бога»?



Единение двух личностей на уровне духа предполагает наличие в них одного нравственного закона, одного образа мыслей, одного источника помощи при возникающих проблемах, одного понимания добра и зла. Если один из супругов выбирает для себя Библию в качестве источника информации и руководства, а другой - популярное телевизионное ток-шоу, можно без труда предположить, что по многим вопросам их взгляды будут прямо противоположными и взаимоисключающими друг друга.

Но может быть и другой вариант: оба выбирают Библию, но каждый трактует Писание по-своему, делая его удобным и подходящим к собственной маске. В этом случае единения мужа и жены на уровне духа тоже не произойдет.

Однажды у нас на консультации была супружеская пара. Оба - верующие и знающие

Библию люди. Но отношения их находились на том уровне, когда образ Божий полностью искажен в их собственных глазах и глазах окружающих. Их история такова.

Когда он увидел ее в церкви, она была разведена, он - вдовец. Она понравилась ему своим кротким нравом, набожностью, а также тем, что ее дочь от первого брака уже замужем, то есть женщина свободна и при этом достаточно молода. Настал день, когда он сделал ей предложение, которое звучало так: «У тебя частный дом, тебе не помешают мои руки в хозяйстве, хотя бы два раза в неделю. Кроме того, я не стар, ты тоже достаточно молода, кровь еще кипит, а грешить нельзя. Давай, чтобы не грешить, распишемся». Они расписались. Он остался жить в своей квартире в центре города, а она - в частном доме на окраине. По вторникам и четвергам он приезжал к ней для исполнения супружеского долга, и - если была нужда - помочь в огороде. Во время консультации в их отношениях чувствовалась просто чудовищная напряженность, скрываемая под маской отрицания наличия проблемы: «Мы же христиане, у нас проблем быть не может. Мы просто пришли поговорить...».

Он пришел поговорить о том, что жена с должным пониманием не исполняет супружеский долг - «как договаривались», на что она смиренно отвечала, что «от этих темных постельных дел ее уже воротит, и она не ощущает святости ни в сердце, ни в теле».

Она пришла поговорить о том, что уже силы не те, а он даже картошку не пришел копать, когда она его просила, «как договаривались до свадьбы». На что он с энтузиазмом процитировал место Библии о том, что «надо отвергнуть себя», вот он и отвергает себя, все дни служа Господу, уделяя ей - «как договорились» - два дня в неделю...

- А почему бы вам не жить вместе, в одном доме? - поинтересовались мы.

- А зачем? - было неподдельное удивление в глазах обоих. - Мы так не договаривались.

Чувствуете? Попахивает деловым контрактом, но никак не Любовью. Их брак извращен.

Если нет единения на уровне духа, правильного понимания истин построения гармоничных отношений, то невозможно достичь полного единения на уровне души, потому что и наша воля, и наш разум, и наши эмоции зависимы от духовной основы восприятия действительности. Если же нет единения на уровне невидимых составляющих нашей личности, не будет и гармоничного единения на уровне тел.

И наоборот. После признания библейских истин и применения их в жизни начинается настоящее возрождение! Мы видели много примеров подобного возрождения отношений. Мы сами пережили такое чудо в нашей жизни.

И последнее уточнение по поводу становления «одной плотью». То, о чем мы сейчас хотим поведать, очень долгое время было только в наших сердцах и мыслях.

Мы долго размышляли над этими словами: *«Оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей, и станут одна плоть»*. Господь Бог, Творец семьи и супружеских отношений, поставил после этой фразы точку! Здесь не написано «станут одна плоть... до конца детородного периода», или «...пока функционируют детородные органы». Господь просто поставил точку, то есть «одна плоть» - на всю жизнь.

Так почему же наблюдаемое нами в большинстве семей говорит не о том, что муж и жена сближаются друг с другом с течением времени, но наоборот, становятся друг от друга все дальше - и в телесном, и в душевном, и в духовном плане? Почему с течением времени супруги начинают, в лучшем случае, спать на разных кроватях, а в худшем - в разных комнатах? Насколько правдива информация о сексуальной активности людей в пятьдесят, в семьдесят лет и старше? Если Библия не ограничивает понятие «одна плоть» временными рамками, значит, это возможно?

Но мы решили: не будем подробно раскрывать эту тему на конференциях и семинарах для супружеских пар до тех пор, пока сами не встретим пару, прожившую вместе долгую

жизнь, при этом сумевшую стать друг другу ближе, нежели в молодости не только в духовном и душевном, но и в телесном плане.

Мы обратились к Богу в молитве с просьбой познакомить нас с такой парой.

Ответ не заставил себя долго ждать.

У нас есть очень хорошие друзья, которые проводят семинары для супругов в Европе и в России. Они живут в Голландии. Ян и Нел иногда приезжают к нам в гости, когда бывают в России. Нам всегда очень нравится общаться с этими удивительно молодыми душой и жизнерадостными людьми, которым уже за шестьдесят, и они имеют внуков. В тот год Яну была сделана операция на сердце, и он не смог приехать на Урал проводить запланированный семинар. Нел должна была ехать одна. Она очень волновалась, ее страшила поездка, а особенно - пересадка из самолета в самолет в Москве, где ей пришлось бы переезжать из одного аэропорта в другой.

Ян позвонил нам и попросил помочь: Нел прилетела бы из Европы в Самару, а уже здесь мы бы ее встретили и помогли улететь на Урал. Обратный путь Нел так же подразумевал ее приезд в наш город. Мы, конечно же, готовы были помочь им. На обратном пути, когда Нел прилетела в Самару, ей пришлось остановиться у нас на два дня в ожидании рейса на Франкфурт. Вечером, накануне ее отъезда домой, зазвонил телефон. Это был Ян. Нел начала с ним говорить, и на наших глазах эта женщина, прожившая достаточно долгую жизнь, превратилась в молоденькую девушку. Она залилась краской радости и счастья, она что-то говорила по-голландски, ее голос был похож на воркование влюбленной истосковавшейся голубки, она вся светилась! Повесив трубку, Нел стала порхать по квартире, напевая что-то, с улыбкой на лице... Любопытство просто раздирало нас:

- Нел, если не секрет, что такого радостного тебе Ян сказал?

- Он такой смешной! - был ответ. - «Сюрприз тебе приготовил», говорит. Да неужели же я не знаю, что за сюрприз. Я просто уверена, что он встретит меня в аэропорту, привезет домой, а там- везде шарики с надписями: «Милая, я так рад», «Добро пожаловать домой!», «Я так соскучился!»... Я знаю, что когда мы зайдем в ванную, она будет полна воды и душистой пены. Мы вместе будем в этой ванной наслаждаться тем, что чувствуем друг друга. Потом мы пойдем в нашу спальню, и я знаю, что наша кровать будет застелена очень дорогим бельем, которым мы пользуемся только в особых случаях, постель будет благоухать моими любимыми духами, и мы всю ночь будем любить друг друга...

Мы были просто поражены. Вот он, ответ на нашу молитву!

- Нел, а можно мы будем про это рассказывать на конференциях и семинарах по супружеству? - было первое, что мы спросили у нее.

- Конечно, а разве в этом есть что-то особенное? - был ее ответ.

Мы очень благодарны нашим друзьям за разрешение, потому что уже на следующей конференции мы увидели, как важно это слышать всем людям! Как важно развеять миф о том, что единение тел - проблема только для молодых...

На той конференции подошла женщина, вся сияющая, и, залившись краской девичьего смущения, сказала:

- Вы только взгляните на моего дедушку! - это она так своего мужа называла после тридцати двух лет совместной жизни. Он же прыгает, как мальчишка! После вашего вчерашнего разговора о «сокровенном» он лет двадцать точно сбросил! Теперь только и слышу от него: «Вот, а ты все говоришь: перед людьми стыдно...». Ой, как же хорошо, что это не стыдно!...

После той конференции еще одна супружеская пара, присутствующая там, решила сделать подарок своим родителям на золотую свадьбу. Вот что они нам впоследствии рассказали:

«Вся наша большая семья - дети, внуки, правнуки, собралась на празднование юбилея в родительском доме. Мы приготовили много подарков, много вкусных блюд и прекрасных

слов для наших родителей. Но самый главный подарок мы оставили напоследок: в конце юбилейного вечера мы взяли папу с мамой под руки и повели в их спальню. Эту комнату мы заранее украсили воздушными шарами, а кровать застелили дорогим и красивым бельем. Рядом с кроватью поставили стеклянный столик с экзотическими фруктами, которые ни мама, ни папа ни разу даже не пробовали в своей жизни: киви, ананасы. Мы зажгли разноцветные свечи... Вам надо было видеть изумленные лица и сияющие глаза наших родителей, когда они это увидели! Как они помолодели! А на следующее утро (впервые!) мы были свидетелями того, что наша мама проспала! Уход за скотиной, приготовление еды для нашей большой семьи всегда поднимали ее и папу рано - в пять часов утра. В то утро они вышли из своей спальни после одиннадцати часов!».

Бог Творец созидает из супругов единство - монолит. Это - в Его замысле. Мы желаем вам наслаждаться друг другом - и духовно, и душевно, и телесно - всю вашу жизнь! Все, что от нас всех требуется, это принять Его видение супружеской близости.

Но что делать, если в супружеских отношениях возникает конфликт?

## Поговорим о конфликтах

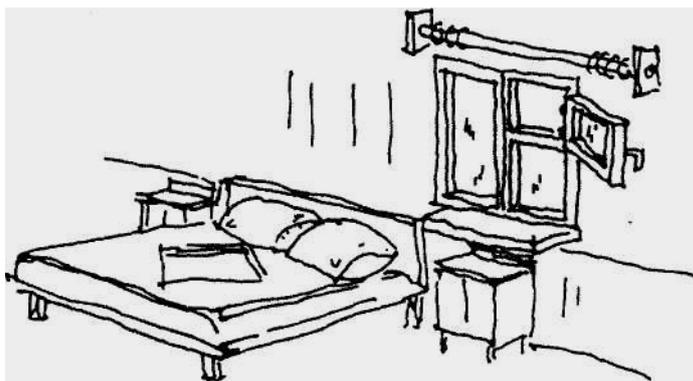
Многих очень пугает само слово «конфликт». Это потому, что обычно ставится знак равенства между двумя понятиями: «конфликт» и «скандал». Но понятие «скандал» не так широко по значению, как «конфликт».

**Конфликт - это любое несогласие, любое противоречие, любое столкновение двух различных мнений и взглядов.**

Скандал же - один из путей поведения в конфликте.

МИХАИЛ: Простой пример конфликта: мы едем на автомобиле, я - за рулем, а управляет машиной... жена. Это - конфликт. Или другой пример: идем на рынок, у меня в руке список необходимых покупок, который я быстро реализую и стою на выходе в ожидании своей жены, которая не может пройти мимо прилавков, не спросив, что сколько стоит, даже в отношении тех товаров, которых в списке нет вообще. Это, опять же, конфликт.

НАДЯ: До недавнего времени у нас был еще один конфликт, причем каждую ночь, потому что мы оба любим спать с краю. Решение нашлось только тогда, когда мы поставили в своей спальне



кровать посередине. Но до сих пор существует другой конфликт, также на «постельной почве»: я люблю спать с открытой форточкой, а Миша - с закрытой. Как только он засыпает, я форточку открываю, он же, проснувшись через некоторое время, опять закрывает ее, и так - почти двадцать лет...

Однажды мы прочитали, что конфликты есть везде, где есть жизнь. Поэтому, если у вас в семье есть конфликты, - радуйтесь, потому что это означает, что вы еще живы! Это также означает, что между вами существуют взаимоотношения, вы не чужие друг другу.

Помните, в главе о том, что означает «прилепиться», мы говорили о различных уровнях общения? Так вот, конфликты никогда не возникают при общении супругов на уровне клише или обмена фактами, потому что это уровень общения чужих людей. Но, к сожалению, многие супруги во избежание столкновений предпочитают оставаться чужими. Как же они обделяют себя и свои отношения!

Мы - сторонники того мнения, что правильное решение конфликтов обязательно приведет к еще большему единению супругов. Страх же перед ними ведет к отчуждению. Люди, боящиеся конфликтов, никогда не пойдут в своих отношениях дальше обмена мнениями, они готовы опять отскочить на клише, что часто и делают. Представьте только, насколько опасен такой подход: «Мы лучше будем чужими друг другу, чем конфликтующими». Чужие люди одной плотью не становятся.

А теперь обо всем этом по порядку.

### **Сначала выясним причины возникновения конфликтов**

*Во-первых*, конфликт неизбежен, если вольно или невольно попораны наши желания или что-то угрожает нашим правам.

МИХАИЛ: Представьте, я иду домой после трудового дня, в моем воображении

рисуеться картина спокойного вечера за вкусным ужином и чтением прессы. Открываю дверь, навстречу бегут дети: «Папа! Мы так ждали тебя, чтобы сходить в парк - там установили новые карусели!». И жена: «Вот и хорошо, а по дороге мусор выбросите...». Конфликт.

*Во-вторых*, конфликт возникает, когда не оправдались наши ожидания, причем часто эти ожидания не оправдываются по причине их невысказанности. Однажды на группе для супружеских пар по теме «Решение конфликтов» одна женщина сказала: «Но ведь это так прекрасно, когда муж угадывает всякое мое желание! Захотела шоколадных конфет, и он несет твои любимые. Захотела цветы, и он несет, опять же именно те, которые мне нравятся!» Все женщины согласно закивали головами. А все мужья поддержали мужа этой женщины, который возмутился: «Но я же не экстрасенс! Ты скажи, что тебе надо, мне тогда не трудно будет тебе угодить!».

МИХАИЛ: Однажды вижу: жена обиделась. Начинаю «прокручивать» в памяти весь вечер: что такое я мог сказать или сделать? Так ничего и не поняв сам, обращаюсь к ней с прямым вопросом о том, что случилось. Оказалось, она обиделась, потому что я не захотел с ней «попить чайку». В полном недоумении я пытаюсь объяснить, что мне вполне хватило выпитого чая за ужином. А она: «Да разве мне чай от тебя нужен? Я просто поговорить хотела, а ты отказался...». - «Ну, так бы и сказала, что просто поговорить хочешь...». - «А неужели так трудно догадаться?!». Надино ожидание относительно меня не оправдалось из-за невысказанности.

Порой, когда мы начинаем вспоминать прошлые конфликты, нам становится смешно. Когда же конфликт в самом разгаре, тут уж не до смеха.

Главное - правильно себя вести во время эмоциональной напряженности или эмоционального всплеска.

#### **Существует четыре способа поведения в конфликтных ситуациях**



*Первый способ* мы бы обозначили как «*битва до победного конца*». Идут военные действия. Супруги необязательно бьются чем-то существенным, типа кулаков или скалки, могут и словами. Причем битва словами намного опаснее, потому что синяк от скалки проходит достаточно быстро, а рана от слова может болеть и гноиться в душе всю жизнь... Выбирая этот способ, супруги во что бы то ни

стало пытаются выйти победителями из возникшей ситуации.

Но существует маленький секрет: в конфликте супругов не бывает победителей и побежденных. Либо оба выигрывают, становясь ближе друг ко другу, либо оба проигрывают, если конфликт влечет к отдалению друг от друга. «Битва до победного конца» никогда не приводит к выигрышному варианту. Так стоит ли выбирать такой способ поведения?

*Второй способ* можно обозначить как «*уход от конфликта*», когда надевается маска отрицания - «я хочу выглядеть благочестиво, поэтому буду вести себя так, как будто все в порядке» или маска компенсации - «раз ты меня не понимаешь, буду проявлять себя там, где меня поймут». Протест против вмешательства тещи, например, может продолжаться долгие годы, но внутри, без внешних проявлений, скрытый за масками.

Давайте подумаем: решается ли конфликт таким образом? Исчезает ли он? Конечно же, нет! Просто возникающие каждый раз спорные ситуации, каждый нерешенный вопрос

складываются кирпичиками - один за другим - в стену отчуждения между мужем и женой. И настанет день, когда эта стена рухнет, нанося смертельные раны всей семье, причем такой исход произойдет в *лучшем* случае, а в *худшем*, эта стена - прочная, зацементированная, холодная - может так и остаться между супругами, отделяя их друг от друга.

*Третий способ* поведения при возникновении конфликтной ситуации назовем «уступка вопреки своим убеждениям». Очень часто можно слышать: «Уступайте друг другу, и тогда у вас будет мир и покой». То есть считается, что если один принимает решения, другому следует безропотно подчиниться, нравится ему это или нет, и при этом предполагается, что в следующий раз супруги как бы поменяются ролями, чтобы быть «квитами». Но это разновидность математической формулы 50х50, которую просто невозможно соблюсти в таких отношениях, как отношения муж-жена. Об этом мы подробно говорили в первых главах. И, как правило, этот способ поведения скатывается к прямому диктату одного из супругов, где второй надевает любую из возможных масок, чтобы как-то высказать или скрыть свое разочарование. Конфликт же при этом остается. Он не решен, хотя один из супругов, может быть, вполне доволен своим положением так называемого победителя. Но, как мы уже сказали, в супружестве не может быть победителей и побежденных. Либо оба выигрывают, либо - оба в проигрыше.

*Четвертый*, единственно верный способ поведения во время возникшего конфликта, - это «противостояние с любовью».

Такие два, казалось бы, противоположные по значению слова: жесткое, холодное, острое слово «противостояние» и мягкое, теплое, пушистое слово «любовь» - соединены в одно. Есть прекрасная пословица: «С ложкой меда можно проглотить любое лекарство». В нашем случае «лекарство» - это возникший конфликт, «мед» - это любовь, а «ложка» - разговор, честный и открытый, с данным друг другу правом выразить свое мнение и свои эмоции.

Но, конечно же, возникает вполне оправданный вопрос: насколько возможно применение данного способа поведения на практике? Мы можем сразу сказать, что это вполне возможно, главное - не отступать от семи правил честной борьбы, изложенных в Библии. Бог-Творец дал их человечеству, чтобы, руководствуясь ими, мы не удалялись, но приближались друг ко другу во время и после возникающих несогласий и конфликтов как в супружеской жизни, так и в общении с другими людьми.

# Поговорим о правилах честной борьбы

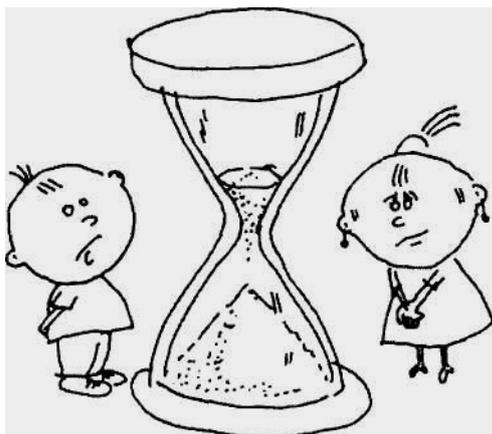
Они изложены в Послании апостола Павла к Ефесской церкви в 4 главе. Мы приведем полностью это место Книги, а потом подробно рассмотрим каждый пункт.

*«...отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу. Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; И не давайте места дьяволу.*

*Кто крал, впредь не кради, а лучше трудись, делая своими руками полезное, чтоб было из чего уделять нуждающемуся. Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе, для назидания в вере, Дабы оно доставляло благодать слушающим... ..будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас».*

*Послание Ефессянам, 4 глава, 25-29, 32 стихи*

Итак, **правило первое**: *отвергните ложь и говорите истину*. Первая часть данного правила понятна без объяснений. Отвергнуть ложь - это значит снять маски, перестать додумывать и домысливать существующую ситуацию, строить и нагромождать собственные предположения и выводы по поводу сказанного и сделанного. В данном случае очень важно знать о существовании так называемого «упражнения с песочными часами» и время от времени применять его. Это упражнение выглядит следующим образом:



1. Муж и жена садятся друг напротив друга, между ними - песочные (или простые) часы.

2. В течение первых пяти минут один из супругов (например, жена) говорит все, что она думает по поводу данного конфликта, причем фокусируя разговор только на одной проблеме, не подключая все остальные (например: «Сегодня ты пришел поздно, почти в одиннадцать часов, хотя обещал в шесть...» - а не: «Ты и опоздал, и хлеба не купил, и с детьми не поиграл, и зарплату не получил...»). Важно, чтобы жена говорила о своих переживаниях и

чувствах, тогда мужу легче осознать ситуацию изнутри. Общение на уровне клише или обмена фактов ничего не даст.

3. Муж внимательно слушает все, что говорит его жена. По истечении ее времени он излагает все, что она сказала, то есть делает краткое резюме услышанного, задавая уточняющие вопросы: «Я тебя правильно понял - ты очень волновалась из-за моего отсутствия и обиделась на меня, потому что я ...?», «Ты имела в виду..., когда сказала, что чувствуешь себя матерью-одиночкой?». Часто конфликт решается уже на этой стадии, когда достигается взаимопонимание. Если сложности еще остались, идем дальше.

4. Песочные часы переворачиваются, и уже муж проговаривает свое видение этой ситуации. Жена же внимательно слушает, чтобы потом так же резюмировать все, им сказанное, задавая уточняющие вопросы (см. пункт 3).

Таким образом, происходит противостояние с любовью и с обоюдным желанием решить конфликт.

Причем говорить истину при этом не менее важно, нежели просто не лгать. Поясним на примере.

Однажды после одной из наших лекций по детско-родительским отношениям к нам подошла женщина и сказала: «Сегодня я окончательно поняла, что буду продолжать жить

со своим мужем, несмотря ни на что, ради ребенка».

- А почему только ради ребенка? - задали мы ей вопрос. Она начала говорить о том, как ей трудно жить с мужчиной, который стал ей совершенно чужим, как тяжело ей переживать лед в их отношениях, как отвратительно ложиться в постель и ощущать рядом его тело... Весь ее рассказ постоянно прерывался одной и той же фразой: «Но я буду с ним жить - ради своего ребенка...». В конце концов, я (Надя) задала ей прямой вопрос:

- Зачем вы нас сейчас пытаетесь обмануть?

В глазах женщины смущение, недоумение. Я продолжила свою мысль:

- Ведь вы по-прежнему любите своего мужа, но почему-то оправдываете свое проживание с ним как жизнь ради ребенка. На самом же деле вам очень хочется вернуть ночи, полные страсти, цветы, которые он вам дарил, прекрасные вечера свиданий, романтику ваших отношений и признания в любви!

В ее глазах - настороженность:

- А откуда вы знаете, что это было?

- Да ведь если бы этого не было, вы бы не тосковали так по ушедшему!

В глазах - слезы. Маска снята. Только теперь начался настоящий и откровенный разговор.

- Но что же мне делать?

- Почему бы не перестать обманывать себя и его, почему бы не сказать мужу честно: «Я живу с тобой не ради ребенка, не только потому, что ты - отец моему ненаглядному сыну, а потому что до сих пор очень люблю тебя и хочу вернуть нашу любовь?».

- Вы знаете, я действительно последние пять лет столько раз говорила мужу, что он мне нужен только как отец сыну...

Неосознанная ложь, недосказанная правда - срочно избавьтесь от этого, особенно когда ощущаете нарастающий конфликт и, тем более, холодную стену, разделяющую вас.

Итак, говорите истину друг другу! Не утаивайте!



**Правило второе:** *гневаясь, не согрешайте.* Гнев - естественная человеческая эмоция, наряду со всеми остальными. Мы созданы по образу и подобию Бога, Который тоже гневается. В гневе главное - не грешить. Нельзя использовать во время вспышек гнева смертельное орудие, например, такие слова, как: «Что с тебя взять - у тебя отец алкоголик!». - «А ты бы вообще помолчал, у тебя мать в психушке не раз побывала!». После таких слов потом очень трудно подняться, они ранят наповал, они порой влекут за собой смерть всех отношений.

Важно во время противостояния с любовью больше говорить о себе, о своих переживаниях, начинать предложения со слова «Я»:

«Я очень волнуюсь...»,

«Я чувствую себя одинокой и брошенной...»,

«Я не знаю, что предпринять, и совершенно растерян...» - а не со слова «ТЫ»:

«Ты такой бесчувственный...»,

«Тебе плевать на семью...»,

«Твоя работа для тебя - бог!...».

**Правило третье:** *солнце да не зайдет во гневе вашем.* Решение конфликта ни в коем случае нельзя откладывать в долгий ящик, тем более, использовать такие методы, как уход от конфликта или внешняя уступка. Помните, что пословица «Утро вечера мудренее» в данном случае не работает. Необговоренный и нерешенный конфликт - еще один кирпич в стене между супругами. «*Не давайте места дьяволу!*» - ведь именно злые силы будут работать в вашем сердце всю ночь, если вы не решаете конфликт вовремя.

Нам часто задают вопрос: «Спустя какое время надо начинать бить тревогу, если

конфликт не решается?». Ответ: максимум неделя! Если вы не сумели разобраться в возникшей проблеме самостоятельно, идите к третьему лицу. Кто это будет, решаете вы: близкий друг, священнослужитель, консультант - главное, чтобы это был человек, которому вы (ОБА!) доверяете.

Ни в коем случае не попадайтесь на крючок мнения, что все решится само собой. Не стройте стену отчуждения!

**Правило четвертое:** *делайте полезное - предлагайте конструктивные решения выхода из конфликта.* Главное - не кто победил и кто проиграл. Как мы уже говорили, в семье или оба победители, или оба - проигравшие. Вместо слов: «В следующий раз я этого не потерплю!» - лучше сказать: «Давай договоримся, что в следующий раз, когда такое возникнет, мы будем вести себя так...».

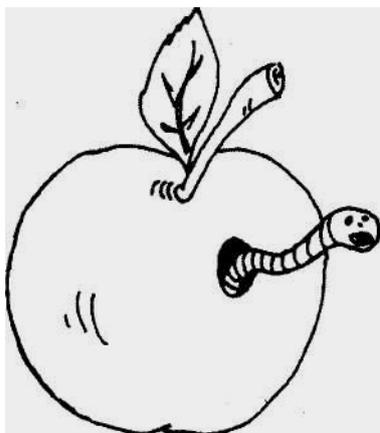
Главное - взаимопонимание, а не расстановка сил на поле битвы.

МИХАИЛ: Если я пришел домой и вижу, что долгожданный ужин не готов, а дома - полный беспорядок, я могу высказать жене все, что думаю по поводу ее хозяйственных и материнских навыков.

НАДЯ: А я всегда найду массу оправданий в свой адрес, почему я не приготовилась к приходу мужа.

МИХАИЛ: Намного труднее в данной ситуации сказать: «Надя, я вижу у тебя был трудный день. Давай я займусь детьми, мы с ними вместе приберем квартиру, а ты пока приготовь нам ужин».

НАДЯ: Я ведь и сама понимаю, что на мне лежат определенные обязанности. Но признать свою неправоту легче, когда я вижу у мужа не критику, а желание помочь, вместе выйти из создавшейся ситуации.



**Правило пятое:** *никакое гнилое слово не исходит из уст ваших.* Гнилое слово - как гнилое яблоко. С виду оно может казаться наливным и пригодным к употреблению, но стоит его надкусить - внутри гниль и горечь. Такие слова, как: «*всегда ты опаздываешь!*», «*вечно ты ноешь!*», «*никогда ты со мной никуда не ходишь!*» - вызывают только негативную реакцию и желание защититься: «Почему это никогда и никуда? Но раз ты так считаешь, завтра возьму тебя с собой, когда пойду выносить мусорное ведро на помойку...».

Избегайте подобных обобщений и не раздражайте ими друг друга.

**Правило шестое:** *слова ваши должны доставлять благодать слушающим. Не выносите сор из избы.* Никогда не ссорьтесь на людях! Не решайте свои проблемы в присутствии посторонних людей. Не жалуйтесь посторонним людям друг на друга. Если вы идете за помощью к третьему лицу, то, как мы говорили в третьем правиле, вы оба должны быть уверены в способности этого человека хранить конфиденциальную информацию. Однако здесь существует и другая сторона: если вы поссорились на чьих-то глазах, постарайтесь, чтобы этот человек увидел, что вы помирились, что конфликт между вами решен, будь то ваши собственные дети, друзья или коллеги по работе. В конце концов, люди вокруг вас должны знать, что вы вполне нормальны, и в ваших конфликтах нет совершенно никакой проблемы, потому что вы умеете эти конфликты решать.

Кстати, людей, которые посещают наши конференции, семинары и группы по супружеству, можно поделить на две категории. Одни говорят: «Вы будьте поосторожнее, когда рассказываете о своих собственных проблемах! Бог поставил вас на такое место - назидать и учить других, а вы рассказываете о том, как ссоритесь... Нельзя!». А другие подходят и благодарят за откровенность и открытость. «А я-то думал, что такие проблемы

только у меня! Я себя считал неудачником, потому что после стольких лет жизни с женой так и не достигли ста процентов гармонии, время от времени все равно наступает перепалка... Для меня - откровение, что конфликтов не надо бояться, их надо просто уметь решать...». Это воистину так!

Помните, если вы сняли маску сами, только тогда вы сможете помочь сделать это и своему супругу.

**Правило седьмое:** *прощайте друг друга.* Для разрешения конфликта прощение просто необходимо. Если семья распадается, то **всегда** причина одна: непрощение, откуда идет затянувшийся конфликт, и отчуждение друг от друга.

Это правило - ключевое. Поэтому поговорим о прощении особо.

## П о г о в о р и м о п р о щ е н и и

Когда-то, почти 2000 лет назад, апостол Петр подошел к Иисусу и спросил Его: *«Господи! Сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? До семи ли раз?»*. Иисус говорит ему: *«Не говорю тебе «до семи», но до седмижды семидесяти раз»*.

Подумайте: «до седмижды семидесяти раз» - это четыреста девяносто раз в день прощать за один и тот же проступок! То есть надо прощать практически бесконечно! Здесь - залог установления гармоничных отношений.

Вы можете сказать: это невозможно.

Ну что ж, выбор за вами. Каждый сам для себя решает: любить или ненавидеть, прощать или копить горечь.

Главное, надо помнить о том, что непрощающий человек одинок и несчастен. Непрощение отталкивает людей.

Прощающий - добр и притягателен. С ним легко жить.

МИХАИЛ: Однажды на одной из конференций подошел молодой человек и сказал: «А я ни за что не прощу свою мать! Она оставила меня в доме ребенка сразу после моего рождения. Я был лишен дома, детства. Первые двадцать лет моей жизни были просто адом! Я и за решеткой побывал, и так много горя хлебнул! Теперь я встал на ноги, у меня свое дело, семья. Бог подарил мне способность любить, хотя я уже думал, что никогда не смогу поверить ни одной женщине... Именно теперь, вдруг откуда ни возьмись, появляется моя мать, просит простить ее, говорит, что ей плохо и стыдно... Но разве я могу простить ее?!».

«По-человечески я тебя понимаю. Но у тебя просто нет выбора! Ты не просто можешь - ты должен ее простить! - сказал я ему. - Потому что не прощая ее, ты вместе с ней попадаешь в темницу, темницу непрощения, лишаешь себя свободы и радости. Конечно, надо выяснить, для чего она ищет восстановления отношений с тобой. Если ради твоих денег - тогда тебя никто не заставляет строить с ней отношения. А если она действительно раскаивается, поверь, что ваши отношения могут стать благословением не только для нее, но и для твоей семьи! Но в любом случае - простить ее просто необходимо для твоего же счастья!».

Мне очень нравится когда-то прочитанное мною изречение: ***«Простить - это значит выпустить из темницы узника, которым являешься ты сам!»***.

НАДЯ: Когда мы собрались жениться мои родители и родители Миши были в разводе. Для меня не стоял вопрос: приглашать или не приглашать папу на свадьбу, ведь это - мой отец, я его люблю, у нас свои отношения, независимые от их отношений с мамой. Я была очень удивлена, что Миша не стал приглашать своего отца. В ответ на мое недоумение Миша рассказал мне историю своего детства и своих отношений с отцом...

МИХАИЛ: Все мои детские воспоминания об отце сводились в основном к одной сцене, когда он пришел домой пьяный, стал избивать мать, а я, пятилетний мальчишка, бегал вокруг него и пытался расстрелять его из игрушечного автомата... Потом он выгнал нас из дома, и мы в течение трех лет скитались по разным углам, пока нам не выделили комнату в коммуналке... В течение всех последующих лет мы не видели от него никакой помощи. Приглашать его на свадьбу у меня не было ни малейшего желания.

НАДЯ: Прошло около десяти лет нашей совместной жизни, мы успели уже пожить на Дальнем Востоке, где Миша служил офицером, вернуться в Самару, где в течение года решали свой жилищный вопрос, успели пережить собственные семейные кризисы, встали на ноги... И вот однажды в один из выходных дней раздался звонок в дверь. Я пошла открывать. На пороге стоял незнакомый мне мужчина средних лет. Он пристально посмотрел на меня и сказал: «Вы, наверное, Надя». Я кивнула, одновременно копясь в памяти, пытаюсь вспомнить этого человека. «Михаил дома?» - был следующий вопрос

этого мужчины, и у меня по спине побежали мурашки. Было такое ощущение, что вдруг открылись глаза, и я увидела перед собой моего Мишу - та же осанка, тот же рост, те же глаза, те же волосы, только седые... Я помню свою реакцию - ужас: «Что сейчас будет?!». Внутри все похолодело. Я неосознанно сделала шаг в сторону, мужчина прошел мимо меня в прихожую... Услышав, как Миша крикнул мне из комнаты: «Надя, кто там пришел?», - ответить я не смогла - мои уста были скованы в тот момент. Миша вышел и... Я до сих пор вижу эту картину: двое мужчин, отец и сын, стояли друг против друга. Между ними расстояние около метра, но это было расстояние, длиной в целую жизнь, наполненную горечью и обидой! Несколько секунд показались вечностью! И тогда отец произнес: «Сын, я так виноват перед тобой и перед твоей матерью. Мне очень стыдно и больно сейчас за все то зло, которое я причинил тебе. Прости меня, пожалуйста, за эту боль. В знак прощения возьми вот этот мешок с сушеной рыбой - я специально для тебя наловил...» - и он протянул Мише бумажный пакет с рыбой... Еще несколько секунд вечности, и... Миша сделал шаг навстречу отцу. Двое мужчин оказались в объятиях друг друга...

Вы знаете, в тот день в очередной раз, с новой силой, я влюбилась в своего мужа. Я поняла, какое счастье - жить с человеком, умеющим прощать.

Мишин отец умер от инфаркта через два года после примирения, и эти два года были временем крепкой дружбы нашей семьи с ним. Эти отношения обогатили нашу семью теплом и взаимной заботой.

А задумывались ли вы, почему люди предпочитают оставаться в непрощении? Исходя из того, что мы видим в своей практике, люди объясняют свое непрощение так:

- моя обида слишком велика, чтобы простить;
- я должен дать ей понять, что она виновата;
- я его прощу, а он опять потом так же поступит;
- мне было больно, пусть теперь и она помучается;
- еще подумает, что я разрешаю себя унижать;
- не хочу, чтобы она считала, что выиграла в этой ссоре;
- кто-то же должен наказать его!

Можно найти много разных причин для непрощения. Но в результате - стресс, горечь, чувство вины, недовольство собой, угашение любви...

Часто люди просто не умеют просить прощения.

### Как просить прощения?

Как правило, просьба о прощении представляет из себя фразу-клише: «Прости меня. Я был(а) не прав(а)». В данной ситуации оба - и тот, кто просит прощения, и тот, у кого просят, - остаются в состоянии неудовлетворенности. Давайте посмотрим, почему.

В любом конфликте не бывает виновата только одна сторона. Всегда виноваты оба! Просто так может получиться, что у одного супруга вина составляет восемьдесят пять процентов, а у другого - пятнадцать. И когда мы слышим фразу: «Но ведь это он виноват, поэтому он должен сделать первым шаг навстречу!» - мы понимаем, что человек предпочитает сидеть в маске отрицания собственной вины, пусть даже составляющей всего пятнадцать процентов. Но с другой стороны, нельзя брать на себя *полностью* всю вину за конфликтную ситуацию. Поэтому так опасна фраза-клише: «Прости, я виноват». В таком случае возникает элемент лицемерия.

•*Важно обязательно попросить прощения за **свою конкретную вину**:*

«Прости меня, пожалуйста, за то, что я не выполнил своего обещания прийти



домой в 6 часов и не позвонил тебе, чтобы предупредить...».

•*Важно обязательно признать **свою** неправоту:*

«Я был не прав, что не подумал о тебе и твоей тревоге...».

•*Важно обязательно выразить **свое** сожаление:*

«Мне стыдно, что я причинил тебе столько боли и разочарования...».

Примерно так же в этой ситуации стоит и жене попросить прощения у мужа, если она поддалась на эмоции и не смогла достойно вести себя (пусть даже если она считает, что ее вина составляет только пять процентов):

«Прости, что я накричала на тебя прямо с порога, я поступила неправильно, что сделала это при детях, мне жаль, что ты пережил минуты унижения от моих слов...».

Очень часто возникает проблема и с другой стороны - люди не умеют прощать.

### **Как прощать?**

Очень показателен пример женщины по имени Людмила, которая была у нас на консультации. Она пришла, совершенно раздавленная ненавистью к своему мужу.

Вот ее история:

*Людмила познакомилась с Виктором, когда училась в техникуме. Виктор - красавец-офицер сразу завладел ее сердцем. Они поженились по окончании ею учебы, у них родились сын и две дочери. Все двенадцать лет совместной жизни с мужем Людмила вспоминает как один прекрасный день потрясающего любовного романа! Ее доверие и любовь к этому мужчине росли с каждым днем, с каждым часом, пока... она не узнала, что все эти годы Виктор постоянно встречался с другой женщиной. Шок, чувство униженности, предательство, недоумение, отчаяние. Причем любовь к нему не пропала, а наоборот, казалось, в этой ситуации выросла до огромных размеров! Что делать? Подруги советовали: «Прости и забудь! Делай вид, что ни о чем не догадываешься. Сохраняй семью хотя бы ради детей, ведь они так любят своего отца!». Людмила пыталась. Но куда деть боль? Были и такие, которые говорили: «Уйди от него! Он не достоин тебя!». Но куда деть любовь и ответственность перед детьми? Виктор стал замечать, что с его женой что-то неладно. Настал день, когда он сам, первый, вышел на разговор, и она призналась ему, что знает обо всем, как больно ей и насколько тяжелы ее душевные муки, когда она стирает его нижнее белье, зная, что он только что вернулся «оттуда». Робко спросила его, собирается ли он что-то менять, останется ли он в семье или уйдет к другой. Реакция Виктора была для нее неожиданной: «Я ничего изменить не могу. Ту женщину я бросить тоже не могу: нас с ней связывают долгие и прочные отношения, как личные, так и деловые. Я знаю, что ты меня любишь. Ты знаешь, что я тебя тоже люблю. Поэтому я бы не хотел, чтобы ты стала что-то менять...». После этого разговора прошли еще несколько месяцев нестерпимых для Людмилы душевных мук. Виктор, глядя на страдания жены, начал понимать, что ему надо принимать решение - ради своей семьи. Он пообещал Людмиле, что предпримет решительные действия, может быть, даже попросит начальство о переводе в другой город. Людмила была счастлива слышать это, она верила ему, она видела, как он любит ее, жалела его, чувствуя, насколько трудно ему дается решение о разрыве с той женщиной... Но принятие решения откладывалось и откладывалось. А боль росла...*

*Прошло еще несколько месяцев. И тут приходит известие, что любовница Виктора погибла в автомобильной аварии. Казалось бы, проблемы больше нет. Теперь Виктор безраздельно принадлежит только ей. Она видела, что и он почувствовал*

*освобождение... Он попросил у нее прощения за прошлое, и в этот самый момент Людмила ощутила, насколько она ненавидит его. Каждая клеточка ее существа ненавидела его!*

*Год ненависти - именно столько времени прошло до нашей встречи с Людмилой. Это был страшный год. У нее было несколько нервных срывов, когда ее приходилось увозить на лечение в клинику. Она несколько раз подавала на развод, но Виктор использовал свои связи, чтобы суд отклонял ее иски. Людмила решилась на связь с другим мужчиной, чтобы отомстить, но результатом этого контакта стало чувство омерзения к самой себе, которое привело ее в ванную комнату, где перерезала себе вены. От смерти ее спас случай - Виктор забежал домой за оставленными документами, тогда он и обнаружил умирающую жену... В тот день Виктор принял решение избавить Людмилу от таких страданий. Он написал начальству рапорт с просьбой послать его в самую горячую точку боевых действий. В тот момент, когда Людмила пришла на консультацию, он был там, на войне, откуда звонил ей почти каждый день, писал письма, но она отвергала все его попытки восстановить отношения.*

*Ненависть, чувство вины, обида... - все сплелось в один клубок, раздирающий ее душу...*

Почему мы так подробно рассказываем эту историю? Потому что в ней конкретный пример того, как люди не понимают, что такое «простить». Людмила пыталась сначала притворяться, подавлять свои чувства. Потом она стала говорить: «Я не могу тебя простить», - что на самом деле означало: «Я не готова тебя простить, я не хочу, потому что ты меня так обидел!». В результате выросла ненависть, съедающая ее изнутри.

Мы ни в коем случае не хотим, чтобы у вас, дорогие читатели, осталось чувство, что мы в этой ситуации оправдываем Виктора. Конечно, его вина здесь велика. Но на нем лежит его вина, и это тема особого разговора. А у Людмилы своя вина - непростение, с которым никто, кроме нее самой, не справится!

С Людмилой мы встречались несколько раз. Она приняла единственно верное решение - простить своего мужа. Как это сделать? Ведь очень тяжело справиться со своими эмоциями. Но прощение - это волевое решение. И Людмила это решение приняла.

О том, что решила сделать Людмила, мы поговорим чуть позже. А сейчас ответим на вопрос: как же прощать?

*•Во-первых, важно признать, что человеческих сил для прощения недостаточно. Поэтому важно обратиться к Богу за помощью:*

*«Господи! Дай мне сил! Дай мне мудрости поступить правильно!».*

*•Во-вторых, избегать слов-клише при обращении к человеку. Такая фраза, как «я тебя прощаю», ничего не несет в себе. Важно быть конкретным:*

*«Я прощаю тебя за годы твоей измены и предательства. За ту боль, которую ты мне причинил, я тоже тебя прощаю».*

*•В-третьих, важно выразить готовность продолжать дальше строить свои отношения:*

*«Я очень хочу опять верить тебе. Помоги мне в этом. Я готова начать все с начала».*

*•В-четвертых, самое главное - дать обещание самому себе, что никогда эта обида не будет больше использоваться для сведения счетов.*

Помните, что это непросто. Потому что сатана, враг души человеческой, записывает все ваши переживания на мысленную видеокассету. При первом удобном случае он всегда готов вставить эту видеокассету в вашу память и начать прокручивать ее, вызывая те же эмоции горечи и желание мести. Все, что требуется от вас, это вытащить кассету из

памяти и уничтожить ее. Но у врага есть копия, и он снова попытается использовать ее против вас и вашего супруга, и вам опять надо уничтожить ее. Он будет присылать эти копии постоянно, до тех пор, пока вы окончательно не примете решения освободить супруга от чувства вины.

Помните, что именно после прощения начинается процесс по восстановлению доверия и общения между людьми.

Помните, что после дождя всегда бывает радуга!

Нам нравится такое сравнение: супруги - как два ежика где-нибудь в холодной степи. Дует ветер, холодно, и ежики начинают приближаться друг ко другу, чтобы было тепло. Но при сближении ощущают боль от прикосновения колючек. Они опять разбегаются в стороны - становится холодно. Что делать, если быть близко друг ко другу - колко, а быть порознь - холодно? Этим ежикам требуется время, чтобы их колючки так притерлись и приспособились друг ко другу, чтобы и тепло было, и не больно.

## Поговорим о том, как нам реагировать на КОЛЮЧКИ

В начале двадцатого века один шотландский фермер возвращался домой и проходил мимо болотистой местности. Вдруг он услышал крики о помощи. Фермер бросился на помощь и увидел мальчика, которого засасывала в свои жуткие бездны болотная жижа. Мальчик пытался выкарабкаться из топкого места, но каждое его движение приговаривало его к скорой гибели. Мальчик кричал - от отчаяния и страха. Фермер быстро срубил толстый сук, осторожно приблизился и протянул спасательную ветку утопающему. Мальчик выбрался на безопасное место. Его пробивала дрожь, он долго не мог унять слезы, но главное - он был спасен!

- Пойдем ко мне в дом, - предложил ему фермер. - Тебе надо успокоиться, высушиться и согреться.

- Нет-нет, - мальчик покачал головой, - меня папа ждет. Он очень волнуется, наверное.

С благодарностью посмотрев в глаза своему спасителю, мальчик убежал...

Утром фермер увидел, что к его дому подъехала богатая карета, запряженная роскошными породистыми скакунами. Из кареты вышел богато одетый джентльмен и спросил:

- Это вы вчера спасли жизнь моему сыну?

- Да, я, - ответил фермер.

- Сколько я вам должен?

- Не обижайте меня, господин. Вы мне ничего не должны, потому что я поступил так, как должен был поступить нормальный человек.

- Нет, я не могу оставить это просто так, потому что мой сын мне очень дорог. Назовите любую сумму, - настаивал посетитель.

- Я больше не хочу говорить на эту тему. До свидания, - фермер повернулся, чтобы уйти. И тут на крыльцо выскочил его сынишка.

- Это ваш сын? - спросил богатый гость.

- Да, - с гордостью ответил фермер, поглаживая мальчика по головке.

- Давайте сделаем так. Я возьму вашего сына с собой в Лондон и оплачу его образование. Если он так же благороден, как и его отец, то ни вы, ни я не будем жалеть об этом решении.

Прошло несколько лет. Сын фермера закончил школу, потом - медицинский университет, и вскоре его имя стало всемирно известно как имя человека, открывшего пенициллин. Его звали Александр Флемминг.

Перед самой войной в одну из богатых лондонских клиник поступил с тяжелейшей формой воспаления легких сын того самого джентльмена. Как вы думаете, что спасло его жизнь в этот раз? - Да, пенициллин, открытый Александром Флеммингом.

Имя богатого джентльмена, давшего образование Флеммингу, было Рандольф Черчилль. А его сына звали Уинстон Черчилль, который впоследствии стал премьер-министром Англии. Уинстон Черчилль как-то сказал: «Сделанное тобою к тебе же и вернется».

Очень важно сформировать правильное отношение к жизни. В чем оно заключается? В Библии присутствует прекрасное ключевое слово - ЛЮБОВЬ. Любовь к Богу, к себе и к людям.

Но вокруг так много зла, несправедливости, ненависти. Какая может быть любовь в таких обстоятельствах?

Этот вопрос задается людьми не первую тысячу лет. Ответ - в Библии. Слова апостола Петра:

*«Не воздавайте злом за зло или ругательством за ругательство; напротив, благословляйте».*

Да, зло вокруг нас существует. Мы не в силах уничтожить его. Что мы в силах сделать - это самим не быть причастными ко злу и не умножать его собственными словами и поступками.

Апостол Петр учит, что есть два способа реакции на любое зло, и первый из них - ответить злом на причиненную боль, ругательством на ругательство.

То есть «укололи меня - я уколю в ответ», «сделали плохо мне - я должен сделать в ответ плохо».

Приведем пример разговора между мужем и женой. Они едут по дороге навещать родителей жены. На обочине пасется парочка ослов.

МУЖ: Я знаю, кого мне эта парочка напоминает...

ЖЕНА: Да, дорогой, я всегда знала, что выше тебя по социальному происхождению...

Обратите внимание: ни одного грубого слова не сказано. Но сколько горечи и колкости в каждом слове!

Что мы можем увидеть из подобного разговора?

*Во-первых*, оба движимы желанием отомстить - за прошлые обиды, или за только что причиненную боль.

*Во-вторых*, каждый движим своими собственными чувствами и интересами, нисколько не заботясь друг о друге.



*В-третьих*, подобный разговор - это просто реакция, а не достойный ответ. Для того чтобы подобным образом прореагировать на причиненную боль, нам не требуется никаких внутренних усилий. Наша реакция на причиненную обиду вырывается как бы сама собой - точная, остроумная, жалающая. Но это - повторяем — *реакция, а не достойный ответ*.

Как же нам отвечать на причиненную боль? Возможно ли не колоть в ответ?

В этом как раз и заключается второй способ поведения при оскорблении: **ответить на зло благословением, добром**. Что это значит?

*Во-первых*, важно понять состояние другого человека.

Есть такое правило: «сердце, которое болит, будет причинять боль другим». Если человек расточает вокруг себя зло, значит у него большие проблемы в состоянии собственной души. Ему самому плохо от этого, но он не видит иного выхода, кроме как вылить свою горечь на людей вокруг себя.

Если такой человек - ваш супруг, то кто, как ни вы, живущий рядом с ним, может помочь ему вылечить боль в сердце?

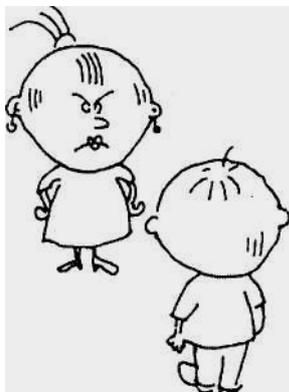
НАДЯ: Будучи человеком достаточно эмоциональным и импульсивным, очень часто сожалею о сказанном или сделанном в порыве эмоционального всплеска! Очень благодарна Мише за то, что он помогает мне становиться лучше. Я попросила его помочь мне останавливаться в порыве своих отрицательных эмоций. Это не значит, что раньше он не пытался меня остановить, но вопрос в том, как он это делал. Представьте: прихожу домой после работы, усталая и взвинченная, а хлеб никто из членов семьи не купил, семья практически остается без полноценного ужина. Я начинаю высказывать всем по очереди, что думаю о них, а Миша задает риторический вопрос: «Ты чего такая злая?». Как вы думаете, этот вопрос охлаждал мой пыл или, наоборот, подливал масла в огонь?

Несколько лет назад мы решили применить в своей жизни другую практику. Я попросила Мишу каждый раз, когда, по его мнению, мне надо остановиться в выражении

своих чувств и эмоций, подойти ко мне и сказать: «Даже такую я тебя люблю...». Теперь и мне, и Мише легче справляться с моими вспышками. У нас есть, мною же предложенный «пароль», который меня не обижает.

МИХАИЛ: Я тоже прекрасно понимаю, что не всегда мои решения, слова и поступки верны. Но, к сожалению, как и большинство из нас, осознаю это уже после того, когда можно что-то поправить. Надя очень хорошо понимает меня, она в состоянии увидеть мои промахи задолго до того, как я их успею осознать. И поэтому я попросил ее помочь мне: если мое поведение неверно, она просто молча кладет свою руку на мою. И я понимаю, что это сигнал: «Стоп, Михаил! Ты, возможно, делаешь что-то не то...». Особенно ярко это проявлялось при дисциплинировании наших детей. Надя никогда не делала мне замечаний при них, но этот жест помогал мне вовремя начать анализировать свои слова и поступки.

Помните, мы говорили, что во второй главе Библии, когда Бог создает идеальное супружество, написано: «...были наги Адам и жена его, и не стыдились?». Слово «наги» изначально звучит как «прозрачны». Представьте себе: вы совершенно прозрачны друг для друга, все ваши «пятна» совершенно очевидны для вас обоих.



Конечно, в прозрачности есть риск. Муж, увидев «пятно» в мыслях или в намерениях своей жены, может начать поучать ее, насмехаться и критиковать - да еще и при всех. То же самое, в отместку или в силу привычки, может сделать жена. В таком случае обязательно возникнет желание надеть на себя маску, прикрыться ставнями, чтобы об этих «пятнах» никто из посторонних не знал.

Но, может быть, стоит рискнуть и открыть ставни? Может быть, стоит показать свои «пятна» мужу, жене? Кто, как ни мы, в состоянии помочь друг другу наилучшим образом отчистить их, нежно и с любовью, избавить друг друга от неприятного ощущения грязи?

Начните отвечать любовью на причиненную боль. Помогите начать друг другу доверять. Мы всегда на конференциях говорим о том, что процесс становления доверия долг и труден. «С сегодняшнего дня мы будем совершенно открыты друг перед другом!» - такие слова на практике не срабатывают.

Есть такое растение - китайский бамбук. Когда его семя попадает в почву, оно лежит там пять лет, не проявляя своего существования на поверхности. Но через пятилетие такого «безмолвия» растение вырастает на тридцать метров за шестьдесят дней! Оно буквально выстреливает вверх все свои накопленные жизненные соки! Зададим себе вопрос: сколько времени растет этот бамбук? Шестьдесят дней? Или пять лет и шестьдесят дней? Ответ однозначен. Конечно же, пять лет из жизни этого растения исключить нельзя. Происходящие процессы, скрытые от наших глаз, тем не менее, имели место и влияли на бурный рост впоследствии.

Наберитесь терпения, начните отвечать добром на боль, на оскорбление, на обиду, запустите этот процесс подготовки к росту и цветению вашей любви!

*Итак, во-первых, важно понять состояние друг друга, пытаться сдерживать недостойную реакцию и давать достойный ответ.*

**Во-вторых, очень важно строить свои отношения на прощении, а не на желании отомстить, не на раздражении.**

Все мы на уроках истории в средней школе изучали дворцовый переворот 1801 года. Всем нам знакомо имя Павла Первого. Каким его описывали наши школьные учебники, помните? - «Самодур, деспот, неуравновешенный и истеричный тип, которого убили в заговоре. И, в общем-то, правильно сделали», - говорили нам учителя...

С таким восприятием этого императора мы и жили до тех пор, пока в наши руки не попала книга под названием «Историческое досье», где приводятся письма и воспоминания современников известных исторических лиц. Как же мы были удивлены, читая о Павле Первом! Это был образованнейший человек того времени. Он в совершенстве знал математику и географию, прекрасно разбирался в военном искусстве, свободно говорил на нескольких иностранных языках, читал Новый Завет на греческом языке (языке оригинала). Это был очень богобоязненный человек. Современники утверждают, что он молился в царской часовне ежедневно, стоя на коленях и обливаясь слезами, прося прощения у Бога за свои ошибки и допущенную грубость. Он всегда извинялся, если был в чем-то не прав или же «перегнул палку» в дисциплинарных методах. При нем казнокрадство и взяточничество, так широко распространенные в России, были сведены почти «на нет» - он карал беспощадно любые махинации в бюрократической машине. Его часто называли семейным деспотом: по воспоминаниям очевидцев, он мог при посторонних во время обеда вспылить на свою жену за какое-то невинное происшествие, накричать на детей за малейшее нарушение этикета. Но читая письма и воспоминания его детей и жены, мы видели столько теплоты и страдания по поводу кончины их любимого отца и мужа...

Тем не менее, его несдержанность, вспыльчивость, раздражение, неумение достойно выражать свой гнев сыграли с ним злую шутку. В историю Российского государства Павел Первый вошел как «деспот» и «самодур».

Очень важно, чтобы мы, как муж и жена, помогали друг другу становиться лучше и чище - через достойный ответ на порой недостойное поведение друг друга.

Помните Людмилу и Виктора? Виктор осознал свою вину - пусть поздно, но он раскаялся в своем проступке перед женой, ей же трудно было простить. Ее горечь непощения вела их отношения к бездне, к которой она не хотела идти, но шла, ведомая ненавистью, пока она не осознала, что у Бога есть совершенно иной замысел для их семьи.

*«Вы к тому призваны, чтобы наследовать благословение»,* - пишет Апостол Петр. Людмила поняла, что все ее несчастья из-за того, что она противилась Божьему призыванию и шла на поводу у собственных эмоций. *«Ибо кто любит жизнь и хочет видеть добрые дни, тот удерживай язык свой от зла, и уста твои от лукавых речей, уклоняйся от зла и делай добро, ищи мира и стремись к нему...»* - эти слова Петра стали реальностью для нее.

*«Да, я хочу жить, я люблю жизнь и мечтаю быть опять счастлива!»* - сказала она.

А что для этого надо?

*Удерживай язык свой от зла.* «Я постараюсь перестать обвинять и мстить!».

*Уклоняйся от зла.* «Я перестану общаться с людьми, которые «подзуживают» меня к мести».

*Делай добро.* «Я пошлю своему мужу телеграмму, чтобы он берег себя, скажу, что он очень нужен мне и дорог - ведь это же правда, которую я отрицала и прятала!».

*Ищи мира, а не раздора.* «Я готова все начать заново».

Миротворец всегда найдет способ помириться, а любящий раздор - поссориться.

Людмила совершенно иначе стала воспринимать Бога. Теперь Он для нее уже не просто Творец Вселенной, могущественный и далекий. Она поняла, что Бог всегда готов помочь ей. «Христос пострадал за нас, оставив нам пример, дабы и мы шли по следам Его», - эти слова коснулись лично ее.

Любите так, как будто вам никогда не было больно.  
Работайте так, как будто вам не нужны деньги.  
Живите так, как будто на земле - рай.

## Поговорим о другой силе

Было бы нелогично утверждать, что в этом мире существует только гармоничный план для построения супружества и только созидательная сила человеческого разума и Божественной истины. Существует и другая сила, разрушающая гармонично установленные Богом отношения между мужем и женою.

Противоположная Богу сила строит иные планы в отношении супругов. Она начала воздействовать уже на первую супружескую пару в гармонично устроенном мире райского сада.

Об этом можно прочитать в книге Бытие в третьей главе.

*«Змей был хитрее всех зверей полевых, которых создал Господь Бог. И сказал змей жене: подлинно ли сказал Бог: не ешьте ни от какого дерева в раю? И сказала жена змею: плоды с дерев мы можем есть, только плодов дерева, которое среди рая, сказал Бог, не ешьте их и не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть. И сказал змеи жене: нет, не умрете; но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете как боги, знающие добро и зло. И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его, и ела; и дала так же и мужу своему, и он ел».*

Первые на земле мужчина и женщина были помещены не на романтический балкон, а в самый центр духовной борьбы, где они должны были сами сделать выбор либо в пользу Бога, либо в пользу сатаны. Третьей возможности просто не существует. В этой, на первый взгляд, сказочной и неправдоподобной сцене, описывается во всех подробностях духовная и душевная борьба наших прародителей, алгоритм нарушения гармонии их взаимоотношений друг с другом и с Богом. Мы сейчас переживаем то же самое!

С чего начинается свое разрушительное действие сатана?

**Во-первых**, ставится под сомнение истинность слов, сказанных Богом. Сатана говорит: *«Подлинно ли сказан Бог...»*. Иными словами: *«А почему ты считаешь, что нужно верить всему, что говорит Бог?»*. Современным языком можно сказать так: *«А почему именно Библия? Почему вы считаете, что все, написанное там, во благо? Откуда вы знаете, что все, о чем там говорится, является истиной? Почему бы не взять за основу другую книгу и другого автора?»*.

**Во-вторых**, сатана переиначивает слова Бога, Который запретил есть плоды лишь одного дерева, а здесь преподносится: *«Не ешьте ни от какого дерева в раю»*. Как часто происходит то же самое и в нашей жизни - сказанное слово истины преподносится под «другим соусом», переиначивается, «ставится с ног на голову», и совершенно меняется изначальный смысл.

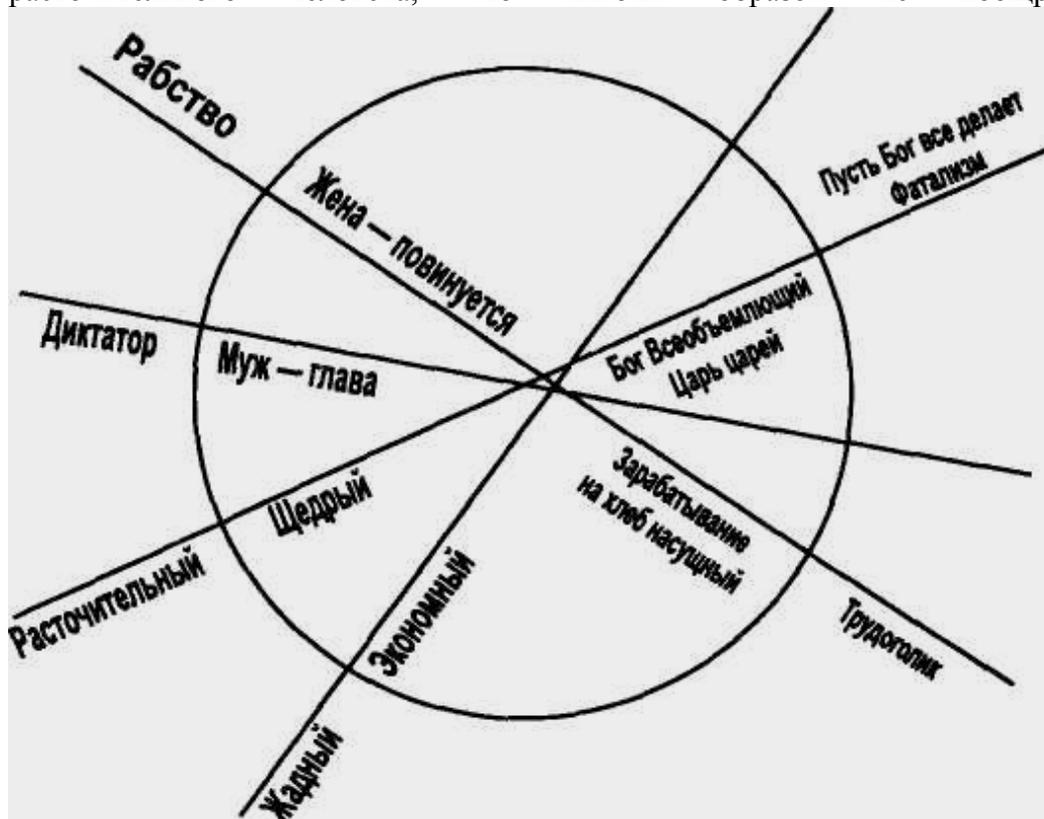
Давайте внимательно рассмотрим так называемое «колесо истины». Все, что находится внутри начерченного нами круга, находится в пределах библейской истины, но стоит выйти за рамки его, это уже исковерканная истина, иными словами - ложь, имеющая лишь видимость правды.

Например, понятие *«муж: - лидер семьи»* - в круге истины. Да, это так. Именно так Бог определил роль мужа в семье. Но если выйти за пределы круга, муж становится уже диктатором, что против библейских принципов.

*«Жена должна повиноваться мужу»* - это библейская истина, но если женщина выходит за рамки, или ее вынуждает к этому муж-диктатор, она превращается в рабыню, что Слово Божие ни в коем случае не поддерживает.

«Муж: должен содержать семью» - это библейская истина, но при выходе за границы круга муж искажает истину, превращаясь в трудоголика, для которого работа становится смыслом жизни, собственным богом, а семья полностью ложится на плечи жены.

«Быть щедрым» - это Божья истина, но при выходе за превращаешься в расточительного человека, что никоим образом не поощряется Богом.



«Быть экономным» - это хорошо, но берегитесь, чтобы не выйти за границы и не стать жадным!

Мы очень часто встречаемся с людьми, которые апеллируют к истинным ценностям, но при этом в жизни давно уже шагнули далеко за пределы этих самых ценностей и живут во лжи.

Вернемся к разговору Евы с сатаной.

**В-третьих**, обратим внимание на то, что Ева поддержала разговор с дьяволом!

МИХАИЛ: Я, как мужчина, могу сказать, что поистине сатана очень хитер. Он заговорил с женщиной, потому что предвидел реакцию мужчины: «Стоп. Змеи не разговаривают. Пойду спрошу у Бога, что это за чудо такое появилось у меня в саду...».

НАДЯ: Я, как женщина, тоже хочу сказать. Где в это время был Адам, и как долго он отсутствовал, что за это время его жена успела соскучиться так, что ей было все равно, с кем поговорить?

МИХАИЛ: Продолжая список вопросов, я бы задал еще один: почему Адам не объяснил как следует своей жене, что можно было, а чего - нельзя? Ведь Ева перепутала не просто местонахождение дерева познания добра и зла, но и поставила в один ряд запрет Бога «не есть плод» и собственное понятие «не прикасаться»?

**В-четвертых**, сатана обращается к гордыне человеческой и разжигает ее: «Будете, как боги, знающие добро и зло...». Но давайте задумаемся: разве первые люди не знали, что такое добро и зло? Они были созданы по образу Божьему, а Бог знает, что такое добро и зло. Адам с Евой также знали *о зле*. Они оба знали, что неповиновение Богу - это то, что противоречит добру. Но в данном случае сатана предлагает *узнать зло*, попробовать его

на практике. Он предлагает им выбор - послушание Богу или подчинение сатане. И люди делают выбор в пользу зла.

**В-пятых**, обратите внимание, кто принимает решение, а кто повинуется этому решению. Ева была создана не для главенства - она была сотворена помощницей. Сатана же меняет местами роли мужчины и женщины. Сначала у него «на поводе» пошла Ева, приняв решение, а потом - Адам, повинувшись решению своей жены, заведомо зная, что это зло. Именно Адаму, а не Еве было дано личное указание от Бога. Именно от Адама ожидалось, что он не станет делать запретного, что он, как глава семьи, примет жесткое решение следовать указаниям Бога и пристыдит свою жену. Однако Адам также принимает решение в пользу зла.

Давайте спросим себя: было ли нечто невыполнимое в Божьем указании? Людям можно было ВСЕ, кроме одного, и это одно притянуло их.

Часто задается вопрос: зачем Богу надо было сажать это дерево в саду? Ведь если бы не оно, люди бы не были искушаемы, И все оставалось бы в гармонии.

Ответ прост: человек создан Богом по Его образу и подобию, то есть со свободной волей. Свобода воли проявляется только тогда, когда человеку предоставляется выбор. Бог не хочет видеть человека в качестве запрограммированного существа. Человек не робот. Как Бог свободен в своем выборе, так и человек обладает свободой выбора. Человеку представилась возможность сделать выбор в пользу добра, но люди выбрали зло...

Это сразу сказалось на всем: на восприятии себя, Бога, своих отношений с близким человеком.

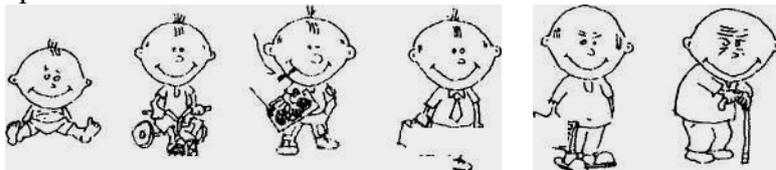
- Они вдруг устыдились себя самих, своей прозрачности, потому, что проступили те самые «пятна», о которых говорили мы с вами, нарушилась гармония внутри человека.

- Они вдруг захотели быть в дали от Бога, спрятались от Него - нарушилась гармония с Богом. Хотя Бог-Творец звал их: «Адам! Где ты?» - Великий Бог знал где они находятся, но давал им возможность раскаяться о пять восстановить отношения с Ним. Люди пренебрегли этой возможностью.

- Они вдруг почувствовали желание обвинять друг друга в собственных грехах, нарушилась супружеская гармония. Обратите внимание на то, как оправдывает себя Адам: «Жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел». Иными словами, он сказал следующее: «Я не виноват! Это жена виновата, что теперь мне плохо. А, кстати, кто мне такую привел? - Ты, Бог! Вот Сам Ты и виноват во всем!».

Как это похоже на логику современного человека, не правда ли? Нежелание брать на себя ответственность, обвинение всех вокруг, но не себя, любимого...

И далее в книге Бытие мы читаем о последствиях сделанного в пользу зла выбора. Теперь супружеские отношения несут в себе не только благословения, но и наказание за грех.



Причем наказание для мужчины и для женщины разное.

**МИХАИЛ:** Скажу о наказании мужчины. *«Адаму же сказал: ...проклята земля за тебя; со скорбью будешь питаться от нее во все дни жизни твоей... в поте лица твоего будешь есть хлеб...»*. Вот оно - наше мужское проклятие: работа, количество заработанных денег, продвижение по служебной лестнице - все это влияет на восприятие

мужской сущности. Мы, мужчины, ориентированы на свои действия. Если есть успех, много денег, карьерный рост, то наша самооценка высока. Если зарплата меньше, чем у соседа, никакого движения по службе или вообще заболел и работы нет, я - никто.

Парадокс: то, что было дано Адаму в качестве благословения, теперь обратилось в проклятие, от которого полностью зависит наше восприятие собственной персоны и удачливости. Женщине не придет в голову ставить свою самооценку в зависимость от заработанных денег. У них другая зависимость.

НАДЯ: Что касается женского проклятия, то оно заключается в следующем: *«Жене сказал: умножая умножу скорбь твою в беременности твоей; в болезни будешь рождать детей; и к мужу твоему влечение твое, и он будет господствовать над тобою».*

Первое проклятие женщины - в болезни рожать детей - именно «рождать», а не «рожать» написано на иврите. Разница этих слов велика. Рожать - процесс чисто физиологический, влекущий за собой временную физическую боль, которая довольно быстро забывается. «Рожать» - глагол, обозначающий буквально «выводить детей в жизнь», процесс душевной боли, всегда присутствующий в жизни женщины. Женщина переживает за своих детей и живет их жизнью, которая влияет на ее собственную самооценку даже после того, как они обрели свои семьи. Судьба детей влияет на ее самооценку. Это - *наше* проклятие, женщины! Не надо обижаться на мужей за то, что они порой кажутся нам бесчувственными.

Ребенок упал, мы переживаем боль вместе с ним, а реакция мужа: «Чего реветь? Скоро заживет!».

Ребенок получил «двойку» в школе - мы расстраиваемся, а реакция мужа: «Выпорю - в следующий раз лучше учить уроки будет».

Ребенок поссорился со своими друзьями - мы мучаемся одиночеством вместе с ним, а реакция мужа: «Как поссорились, так и помиритесь».

Выросшая дочь поссорилась с мужем - у нас депрессия, переживаемая вместе с дочерью, а реакция мужа: «Это их жизнь, не лезь».

В этом - опять парадокс: рождение детей изначально давалось людям как благословение для населения земли, а теперь это благословение стало приносить много душевных мук.

Зависимость от мужчины, его господство над женой - тоже проклятие женщины, исходящее от того же самого парадокса: созданный как благословение для женщины порядок вещей вдруг превращен грехом в проклятие.

Ведь изначально быть помощницей мужу Еве было в радость. Повиноваться его лидерству было для нее естественно. Но теперь это вдруг перестает быть естественным, теперь женщина стремится обрести главенство и лидерство в семье, вопреки своему внутреннему желанию жить рядом с сильным мужчиной...

МИХАИЛ: Так же, как и для Адама было в радость работать в райском саду, владея над всем Божьим творением... И эта радость из-за греха мгновенно превратилась в скорбь, которая «умножаясь, умножается»...

Что самое потрясающее, мы все находимся под этими проклятиями - осознаем мы это, или нет, знаем мы Библию, или нет.

Представьте себе встречу выпускников школы через двадцать лет после выпуска. Какой вопрос в первую очередь задают друг другу мужчины?

- Где работаешь?
- Кем работаешь?
- Какая у тебя марка машины?

И только потом, после массы подобных вопросов, связанных с материальным состоянием и карьерой, может всплыть вопрос о семье.

- А какой вопрос в первую очередь интересуется женщин друг о друге?
- Замужем?

- Дети есть?

И только потом могут поинтересоваться финансовыми и карьерными успехами. Вот оно - наше проклятие, берущее свое начало много тысяч лет назад в Эдемском саду.

Самооценка женщины напрямую зависит от наличия в ее жизни мужчины и детей.

Самооценка мужчины напрямую зависит от его работы, занимаемой должности и зарабатываемых денег.

Но неужели все так мрачно, и нет никакого выхода? Неужели невозможен обратный процесс: от проклятия к благословию? Бог не был бы справедливым Богом, если бы не указывал на путь избавления от этого тяжелого груза, который придавил и скорчил наш дух.

В Евангелии от Луки есть совершенно потрясающее место, где говорится о том, как Иисус Христос помог женщине распрямиться.

*«В одной из синагог учил Он в субботу; там была женщина, восемнадцать лет имевшая духа немощи: она была скорчена и не могла выпрямиться. Иисус, увидев ее, позвал ее и сказал: **Женщина! Ты освобождаешься от недуга твоего. И возложил на нее руки. И она тот час выпрямилась и стала славить Бога.**»*

Это - тот стих, который может освободить каждого из нас от унаследованного проклятия, под которым мы всю свою жизнь можем пребывать в скорченном состоянии. Важно осознать себя таковым и принести все Богу, как та женщина в синагоге:

«Бог мой! Я приношу Тебе мои проблемы. Я не хочу, не могу больше жить под этим бременем. Я осознаю, что это - последствия греха, это - проклятие! Я прошу Тебя, помоги мне выпрямиться! Ты - мой Избавитель! Я хочу жить не под проклятием греха, а под Твоим благословением. Господь Иисус Христос! Возложи на меня Свои руки!».

Живя под проклятием, его мы и распространяем вокруг, отравляя свою собственную жизнь и жизнь своих близких.

Освободившись от груза, мы можем стать большим благословением в своей семье, среди своих друзей, в церкви, на работе... Только тогда мы можем созидать себя и свою семью.

Бог уже сделал шаг нам навстречу. Теперь наша очередь. Нам просто нужно принять решение в пользу добра. Ведь Иисус Христос взял наши проклятия и пригвоздил ко кресту. И всякий, кто доверился Христу, освобождается от проклятия.

Но и здесь еще рано ставить точку, потому что часто происходит следующее: муж и жена сами, собственными руками, накладывают друг другу на плечи груз - груз проклятия. Примеры подобного поведения, когда мы сыплем «соль на рану»...

Муж приходит домой, приносит получку. Жена: «И это - все?!». (Он - сгорбился под тяжестью своего проклятия, наложенного ею).

Жена встречает мужа в слезах: «Ребенок упал с кровати!». - «Как тебя можно назвать матерью после этого?!». Его реакция - непомерный груз на ее плечах, она опять под проклятием.

Жена заглядывает в холодильник: «Из чего мне сегодня приготовить ужин?». Эти мысли вслух приводят в действие логическую цепочку мужчины: «В холодильнике недостаточно продуктов. Я не смог обеспечить семью как полагается. Я несостоятелен как мужчина», - дополнительный груз проклятия.

Муж ушел на работу, не поцеловав жену, она чувствует себя нелюбимой и неполноценной женщиной. Дополнительный вес к горбу ее проклятия.

Важно помнить о самых больных местах мужчины и женщины. Помнить - и не колоть туда друг друга.

Самый основной постулат Библии - о всесильности Бога и Его воли. Сатана никогда не сможет победить Бога - силы неравны. Но сделать больно Творцу Вселенной он может, разрушая самое прекрасное творение Бога - семью. Разрушителю семьи выгодно, чтобы муж и жена видели друг в друге врага. Поэтому почаще садитесь друг против друга и, глядя друг другу в глаза, говорите: «Ты мне - не враг, а самый лучший друг!».

Однажды перед романтическим ужином на конференции супружеских пар мы наблюдали, как одна женщина терпеливо ожидала своего мужа у входа. Мимо нее проходили пары, скрывались за дверью, где играла музыка и горели свечи, а она стояла одна... Терпения ее хватило на полчаса, после чего женщина, круто развернувшись на каблуках, ушла к себе в комнату. Их место пустовало на протяжении всего ужина, и только когда все закончилось, они пришли и, собрав все со своего столика, понесли в номер, сказав: «Мы у себя в комнате сделаем романтику...».

На следующий день они рассказали нам историю прошлого вечера.

Муж решил для себя, что его любимая женщина, его жена, должна обязательно придти на романтический ужин с цветами. Конференция проходила поздней осенью в Доме отдыха за городом, до ближайшего населенного пункта было два километра, которые он пробежал довольно быстро, но там его ожидало разочарование: в этом поселке цветы уже не продавались. Обойдя многие и многие частные дома и осмотрев жухлые цветы в палисадниках, он, наконец, упросил одну женщину продать ему герань с ее подоконника. Бегом вернувшись в Дом отдыха и увидев, что жены на романтическом ужине нет, он побежал в свою комнату, открыл дверь, и... вы, наверное, все представляете, что вылилось на него там из уст жены...

«Моим первым желанием, - делился мужчина, - было выбросить этот цветок, швырнуть его куда подальше... Я уже замахнулся им, прицеливаясь в открытое окно, как вдруг увидел ее глаза, полные слез и боли, и подумал: «Но я же люблю эту женщину! Она - мой подарок Свыше. И, сам не знаю, как, слова сорвались с моего языка: «А ты мне не враг...». Реакция моей жены была совершенно неожиданной: она обняла меня крепко и поцеловала...».



**Помните, что вы женаты на своем самом лучшем друге!**

## В заключение мы хотим сказать...

Каждое утро, просыпаясь, мы ощущаем начало нового дня. Мы еще не открыли глаза, а этот новый день уже стоит перед нами. И каждый из нас, как скульптор, начинает «лепить» его по-своему. Все начинается с того, как мы относимся к тому, что нас ожидает сегодня.

- Можно, услышав шум дождя за окном, сказать: «Опять эта слякоть, сырость, как это все надоело!».

- А можно подумать: «Как хорошо, сегодня опять не надо поливать огород».

- Можно с самого раннего утра начать расстраиваться из-за недостатка денег.

- А можно поблагодарить Бога за то, что дома есть хлеб и вода.

- Мы можем с самого раннего утра жаловаться на здоровье, что покалывает то тут, то там...

- А можно радоваться: «Как чудесно! Я еще живу на этой земле и могу сделать еще что-то доброе!».

МИХАИЛ: Я могу без энтузиазма осознавать, что впереди - еще один долгий трудовой день...

А могу кричать от радости: «Я имею возможность сам зарабатывать себе на жизнь!».

НАДЯ: Можно с утра впасть в уныние: «Опять эта нескончаемая работа по дому: стирка, уборка, приготовление пищи...»

А можно восклицать от радости: «Слава Богу! У меня есть крыша над головой!».

МИХАИЛ: Я могу с самого раннего утра, взглянув на женщину, находящуюся рядом со мной в постели, подумать: «Опять эта вечно ворчащая жена, которой от меня всегда что-то надо...».

Или могу с благодарностью обратиться к Богу: «Господи, как чудесно, что Ты дал мне такую прекрасную женщину, идущую со мной по жизни!».

НАДЯ: С самого раннего утра я могу заняться придумыванием отговорки для вечера, чтобы мой муж ко мне не приставал в постели...

Или могу воскликнуть: «Как чудесно, что спустя столько лет я желанна и любима этим мужчиной!».

МИХАИЛ: Можно жаловаться: «Ну почему у роз есть шипы?...».

НАДЯ: А можно восхищаться: «Это же надо! У шипов есть розы!».

Итак, новый день стоит перед вами. Каким он будет - зависит от вас. Бог каждое утро желает вам прекрасного дня - независимо от обстоятельств. И мы желаем вам прекрасного дня...

Если, конечно, у вас нет других планов...

## Оглавление

Предисловие	
Обращение к читателям	
Поговорим о супружеском счастье	
Поговорим об эгоизме	
Поговорим о пути к отчуждению	
Поговорим о руководстве для супружеской жизни	
Поговорим об отличиях	
Поговорим о самых первых супругах на земле	
Поговорим о том, что значит «оставить отца и мать» ....	
Поговорим о том, что значит «прилепиться друг ко другу»	
Поговорим о том, что значит «стать одной плотью»	
Поговорим о конфликтах	
Поговорим о правилах честной борьбы	
Поговорим о прощении	
Поговорим о том, как нам реагировать на «колючки»	
Поговорим о другой силе	
В заключении мы хотим сказать	

## Список литературы

1. Библия. Канонический перевод. Синодальное издание. Ветхий и Новый Завет.
2. Джеймс Добсон. Что хотят женщины. - М.: «Центр», 1998.
3. Э. Уит. Любовь в браке. - СПб.: Духовное возрождение, 1997.
4. Уиллард Ф. Харли. Законы семейной жизни. М.: Протестант 1992.
5. Dennis Rainey. Staying close. - Dallas: World publishing? 1989.
6. Брюс Уилкинсон. Библейский портрет супружества. – М.: Триада, 1997.
7. Петерсен У. Дж. 25 удивительных браков. – СПб.: Мирт, 2001.
8. Сатир В. Психотерапия семьи. – СПб.: Ювента, 1999.
9. Norman Write. Communication key to your marriage. – Regal Books, California, 1974.
10. Амяга Н.В. «Методика для измерения личностной представленности человека в общении», // Журнал практического психолога, 1998, №1, с. 42-45.
11. Варга А.Я. Системная психотерапия. – Самара.: Самвен, 1996.
12. Историческое досье. Энциклопедия. В 10 т. Сост. Вадченко Н.Л. - Д.: Сталкер, 97.

Телеповы Михаил и Надежда

Поговорим о супружеском счастье...

Главный редактор В.Кузнецов  
Редактор Г.Кузнецов  
Корректор Ю.Соколова  
Художник В.Чекин  
Компьютерная верстка А.Мартынов  
Дизайн обложки С.Конторович

Электронный оригинал маркет подготовлен

Христианский издательско-просветительский центр «Откровение»,  
[penzarev@mail.ru](mailto:penzarev@mail.ru)