

Найти и удержать

- Глава 1. На радость и на горе
- Глава 2. Возлюби своего супруга
- Глава 3. Любить – означает принимать
- Глава 4. Цените своего супруга
- Глава 5. Общайтесь друг с другом
- Глава 6. Понимайте друг друга
- Глава 7. Будьте опорой друг для друга
- Глава 8. Удовлетворение вашего супруга
- Глава 9. Гармоничная супружеская жизнь
- Глава 10. Проводите вместе свободное время

Предисловие

Несколько лет назад я начала вести курс для женщин по углублению знания, касающихся супружества, который позднее был назван «Реализованные потребности женщин». Этот курс имел такой успех, что я загорелась идеей написать практическое пособие для современных женщин-христианок.

Но один важный аспект был мною упущен. Книжный рынок заполнен изданиями для женщин. «Истинная женщина», «Очаровательная женственность», «Вы можете быть женою счастливого мужа», а также десятки других книг-пособий адресованы только женщинам. Достаточно было беглого просмотра того, что имелось в наличии в любом книжном магазине, чтобы сложилось впечатление, что ответственность за счастливый брак полностью лежит на женских плечах. И женщины, посещавшие мои занятия, не замедлили указать мне на эту несправедливость.

Имелись ли какие-либо издания для мужчин? Да, другая секция в книжном магазине под указателями «Умение распоряжаться деньгами», «Как преуспеть в бизнесе» предлагала книги, содержащие советы относительно того, как добиться успеха в деловом мире и как стать миллионером. Но почти ничего из того, что помогло бы мужчинам достичь благополучия в супружеских отношениях.

У меня появилась идея, которая все настоятельнее требовала своего осуществления, – написать общее

для жен и мужей руководство, которое будет определять не только женскую долю ответственности за укрепление брака, но поможет и мужчинам в создании баланса между достижением личных целей, успеха и счастливой семейной жизни. Необходима была книга, где наряду с теорией давались бы конкретные практические советы, которыми муж и жена могли бы воспользоваться, строя счастливое супружество.

В начале моего служения, посвященного укреплению семей, я и представить себе не могла, какое направление Бог намерен придать моей работе, потому что я всегда была склонна обращаться скорее к отдельной личности, чем к большой аудитории. Даже сейчас, когда я выступаю с лекциями в переполненных залах, меня в большей степени интересует реакция каждого человека в отдельности, чем всей группы в целом. Опыт, приобретенный за годы работы с людьми, научил меня, что главное для создания супружеского счастья – мужу и жене необходимо слушать, понимать друг друга и прилагать совместные усилия. Я не настолько наивна, чтобы надеяться, что одна единственная книга способна, как по волшебству, преобразить все браки. Но я твердо убеждена, что не следует мириться с тем тревожным состоянием, в котором сейчас находится брак.

Мне бы хотелось, чтобы эту книгу читали члены церкви. Она может служить и в качестве руководства или учебника для курсов супружеского образования, организуемых церковью. Судя по моим наблюдениям, такие курсы изучают все, что угодно, но только не динамику человеческих взаимоотношений, которой я придаю первостепенное значение.

Эта книга обращена к трем определенным группам людей. Первая группа включает молодых людей, которые серьезно желают подготовиться к супружеству. Меня часто приглашают выступить на занятиях по семейной жизни в высшей школе, и я могу сказать, что по таким вопросам, как умение распоряжаться деньгами и домоводство, даются достаточно глубокие знания. Но что касается межличностных отношений – как общаться с лицом другого пола, понимать его и уметь сопереживать ему – здесь знаний у студентов недостаточно. Многие проблемы можно было бы разрешить, если научиться понимать реакцию и поведение другого человека.

Я написала эту книгу и для средней семейной пары, где супруги считают, что они и так живут довольно хорошо, поскольку не испытывают серьезных проблем. Я надеюсь открыть перед посредственными браками новые перспективы, которых они раньше не замечали.

Также эта книга поможет супругам установить между собой такие взаимоотношения, которые были недоступны ранее. Возможно, советы, данные в книге, послужат руководством многим парам, испытывающим проблемы, решить их и познать супружеское счастье, в котором они давно разочаровались.

Создание полноценного брака – задача сложная, требующая специальных знаний и умений, целеустремленности, а также серьезных усилий. Успех ожидает тех супругов, которые понимают, что от них требуется, и упорно трудятся для достижения своей цели. Я надеюсь, что эта книга поможет тем, кто серьезно относится к созданию счастливой семьи.

– БРАК НЕ УСТАРЕЛ

– СУПРУЖЕСТВО ТРЕБУЕТ ВРЕМЕНИ И УСИЛИЙ

– НЕБЛАГОПОЛУЧНЫЙ БРАК ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

– СУПРУЖЕСТВО – БЛАЖЕНСТВО ИЛИ ПЫТКА? ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ВАС

– РАЗВОД

– ИДЕАЛЬНЫШ БРАК

Глава 1. На радость и на горе

Однажды Руфь Пиле, специалист по вопросам семьи и брака, выступала в университетской аудитории. Во время ее лекции красивая, утонченная, но скептически настроенная молодая женщина заявила: «Миссис Пиле, согласно Вашим утверждениям, замужество является важнейшей карьерой женщины. По моему, брак – это конец всему, и большинство из нас, здесь сидящих, считает так же. Мы не видим необходимости, а тем более интереса в том, чтобы в 20 лет сексуально привязать себя к одному партнеру и прожить с этим человеком до конца жизни. Мы считаем, что это глупо!»

Все глаза устремились на смелую сокурсницу, и она продолжала: «Я сплю с парнем, который мне нравится. Я не хочу за него замуж и не думаю, что у него есть намерение жениться на мне. У меня это не первый роман и, по всей вероятности, не последний. Я не вижу в этом ничего плохого. Когда я захочу иметь ребенка (если захочу), общество, возможно, вынудит меня выйти замуж. Но до тех пор я в этой игре не участвую. Если я все же выйду замуж и наши отношения с мужем будут плохими, я не собираюсь в них увязать, как в болоте. Миссис Пиле, мы ведь не слепые. Мы видим, что брак сделал с нашими родителями и знакомыми, и то, что мы видим, нам не нравится. Вы можете сразу ответить?»

Оживленные лица сидящих в зале обратились к миссис Пиле, которая, глубоко вздохнув, сказала: «Да, у меня есть ответ. Ответ – это моя собственная жизнь. Я считаю себя одной из самых счастливых женщин на свете. Мой муж – мужчина в полном смысле этого слова: физическом, эмоциональном, интеллектуальном, духовном. Мы так близки, что ближе и быть нельзя. Мы — не два одиноких соперничающих индивида. Мы – одно целое, и ничто в мире не может сравниться с этим чувством. Но, боюсь. Вы никогда не испытаете подобного. Вы даже не подойдете к этому на расстояние крика, если Ваша позиция и моральные установки останутся прежними.

«Не вижу причины, почему бы и не испытать, – защищалась девушка, но уже с меньшей убежденностью в голосе. – Почему отношения между мужчиной и женщиной не могут быть так же наполнены смыслом вне брака, как это есть в браке?»

«Потому, – ответила миссис Пиле, – что эти отношения не несут в себе никаких обязательств. Они не имеют постоянства. В них нет той глубины, которая приходит по мере того, как год за годом двое делят и радость, и горе, трудясь бок о бок. Не думаете ли Вы, что счастье появляется по мановению волшебной палочки? Нет, за него надо бороться и трудиться для его достижения. Для нас брак никогда не был застойным болотом, для нас брак – стимул. Разница, не правда ли?»

Вся группа безмолвствовала, а миссис Пиле подумала: «Из них могут получиться хорошие супруги, однако нужно поработать, чтобы они состоялись. Это требует и ума, и настойчивости. И никогда этой работе не будет конца. Время и усилия, затраченные на то, чтобы сделать брак удачным, вознаграждаются сторицей».

Идеальный брак

Многие пары влюбляются, женятся и полагают, что на этом их усилия завершены. Как правило, они считают, что все остальное произойдет автоматически. Но нет ничего более далекого от истины, чем это заблуждение. Благополучие брака не возникает спонтанно или по воле случая. Как раз наоборот: счастливый, успешный брак – это когда двое вместе преодолевают и малые, и большие трудности.

Плато начертил схематическую лестницу, чтобы проиллюстрировать развитие супружеских отношений. Две вертикальные стороны лестницы обозначают мужа и жену, каждая ступенька представляет что-либо, что привлекает их друг к другу и объединяет их в одно целое. На нижней

ступени – физическое влечение, а на самой верхней – чистая любовь к Богу. Каждая ступенька основывается на предыдущей, и таким образом все оказывается важным для того, чтобы не разрушить целостности компонентов идеального брака.

Кто-то определил брак как «единство обязательств, касающихся всего образа жизни и всех аспектов личности». Такое определение предполагает, что со стороны молодоженов должны быть приложены серьезные усилия для того, чтобы достичь цели, которую они поставили перед собой. Ни приобретение каких-либо благ, ни достижение психологического комфорта, ни рождение ребенка не есть конечная

цель счастливого брака. «И будут одна плоть», – говорится в Книге. Бытия 2:24. Эти слова, старые, как род людской, выражают высочайшую цель брака, поскольку брак – это союз любви, распространяющийся на все области жизни: физическую, эмоциональную, интеллектуальную и духовную.

Неблагополучный брак требует профессиональной помощи

Многие христианские пары неохотно обращаются за консультацией и даже неохотно признают, что в их супружестве наступил критический момент, когда требуется помощь. Они считают семейные проблемы не такими важными, как уровень их духовной жизни, и полагают, что если они вынуждены признать неблагополучие в доме, то это означает, что они несостоятельны духовно. Но если пара получит незамедлительную помощь в устранении наболевших проблем, то она избежит множества ненужных страданий.

Шестьдесят процентов из тех, у кого возникают напряженные отношения в браке, обращаются сначала за помощью к пастору; однако часто они так или иначе скрывают наиболее интимные проблемы. Возможно, они боятся того, что рассказанное при строжайшей конфиденциальности все же дойдет до ушей других прихожан или будет использовано в проповеди в качестве иллюстраций. Ведь часто пасторы, имея хорошие намерения, не задумываясь, обращаются к штампу «молитесь об этом».

Таким образом, церковь должна быть более чуткой к нуждам своих прихожан, признавая существование семейных проблем и предоставляя развернутые образовательные программы для всех возрастных групп. Служителям церкви следует быть более осведомленными насчет проблем, возникающих в браке, и углублять свои знания в этой области, чтобы иметь возможность предложить конкретную и квалифицированную помощь.

С другой стороны, те, кто обращается за советом, должны помнить, что большинство проблем не могут быть мгновенно разрешены; что даже лучший священник или консультант на первом этапе может предложить только поддержку и сочувствие. В том случае, когда один из супругов отказывается обратиться за помощью к консультанту, другой должен искать помощи самостоятельно. Бог, несомненно, благосклонен к тем, кто ищет новые пути для улучшения семейных отношений, потому что христианская жизнь предполагает непрерывное развитие и совершенствование во всех областях.

Большинству пар необходимо развивать адекватные межличностные взаимоотношения и совершенствовать искусство общения. Однако нужно помнить: супружество обретает подлинный смысл только тогда, когда Христос зримо присутствует в нашей жизни. Без взаимоотношений, центром которых является Христос, супруги могут достигнуть временно довольства, счастья, однако их союз останется лишь приземлено человеческим, и, следовательно, будет заурядным.

Наши человеческие нужды никогда не смогут быть полностью удовлетворены до тех пор, пока мы не будем общаться должным образом не только со своим «я» или со своими друзьями, но также и с Богом.

Некоторые люди, похоже, заботятся лишь о пище, о жилье, одежде и сексе, и если их покидает спокойствие, если ими овладевает скука или уныние, они не в состоянии действовать так, как предлагает им Бог. От рождения в каждом из нас заложена потребность в личном общении с Богом. Духовность – это то, чего нам не хватает в это время вседозволенности. Если супруги верят себя и свой дом провидению, они будут связаны друг с другом в прочном, счастливом браке.

Оцените ваш брак

Многие из нас создают семью, не достаточно осознавая ее цели и задачи. Но Бог знает, каким образом мы можем достичь счастья и исполнить свое предназначение. Если мы забываем о Божьих целях, наше внимание и цели будут сконцентрированы только на наших собственных побуждениях. Это можно сравнить с ситуацией, когда пилот объявляет пассажирам: «Мы заблудились, друзья. Но не расстраивайтесь, мы бодро движемся вперед».

Библия призывает: «испытывайте самих себя» (2 Кор. 13:5) и «каждый да испытывает свое дело» (Гал.

6:4). Создавая христианский дом, необходимо стремиться сделать своего супруга счастливым. Многие пары живут в заурядном супружестве, потому что они ничего не делают для того, чтобы жить лучше.

Заполните этот вопросник отдельно от своего (ей) супруга (и), затем сравните результаты, чтобы увидеть, совпадают ли ваши ответы. Если в основном совпадают, вы можете договориться о совместных действиях. Если нет, вы должны искать пути стать ближе друг к другу.

1. Как вы характеризуете ваше супружество? (Отвечайте конкретно).
2. Как вы думаете, каким образом ваш(а) супруг(а) охарактеризует ваше супружество? (Отвечайте конкретно).
3. Перечислите сильные стороны вашего супружества.
4. Перечислите слабые стороны вашего супружества.
5. Я чувствую себя наиболее счастливым в нашем супружестве, когда...
6. Мы чувствуем себя наиболее счастливыми в нашем супружестве, когда...
7. Больше всего меня огорчает...
8. Мой (я) супруг (а) и я имеем следующие разногласия...
9. Раньше мы преодолевали трудности следующим образом ...
10. Для каких перемен в вашей семье вы бы хотели просить силы у Бога?

Состояние мучений

Однажды католический архиепископ посетил район, где жили горняки, чтобы подтвердить класс для приобщения к церкви. Во время службы архиепископ спросил маленькую девочку, которая сильно волновалась, что такое «супружество». «О, – ответила она, – это когда переживаешь ужасные мучения, которые мы должны переносить некоторое время, чтобы подготовиться к вхождению в лучший мир».

Местный священник прервал девочку: «Нет, нет! Ты имеешь в виду чистилище».

«Оставьте ее, – сказал старый священник, улыбаясь. – Что мы можем знать об этом?»

Станет ли супружество блаженством или пыткой, зависит от самой супружеской пары.

Однажды 29-летняя женщина заявила мне на приеме, что если я не смогу радикально изменить ее мужа в течение нескольких недель, она будет вынуждена развестись. (Предполагалось, что я буду осуществлять изменения, несмотря на отказ мужа получить консультацию). Я представила перед ней на выбор три пути. И эти три пути остаются одними и теми же для всех несчастливых супругов. Малая ли проблема или очень тяжелая – каждый супруг стоит перед выбором лишь между тремя вариантами.

Первый выход – это развод, «великий» американский вариант. Многие супруги сегодня уверены, что они имеют реальный повод для развода, и они добиваются развода, решив быть более осмотрительными в следующий раз. Имеется слишком много консультантов, даже так называемых «христианских» советчиков, которые предлагают развод. Однако зачастую развод – это уход от проблемы; вот почему это решение является наиболее незрелым из возможных трех.

Второй возможный вариант – это терпеть холодные взаимоотношения: сжать свою волю в кулак; улыбаться, страдая; носить маску. Все это проделывать без попыток улучшить грустную ситуацию. Мир никогда не узнает, как ужасно в вашем доме, если только один из супругов «не расколется». Итак, двое разыгрывают перед обществом спектакль и молча выносят отвратительные отношения. Миллионы

супружеских пар избрали этот путь, потому что он кажется им легче, чем третий. Но этот путь – еще одно незрелое решение.

Третий вариант – повернуться лицом к проблемам и прийти к разумному решению приложить все силы, чтобы построить из существующего союза брак счастливый. Даже «несовместимые» супруги могут научиться побеждать недостатки. Слово «несовместимость» очень часто используется людьми, которые слишком ленивы, чтобы попытаться изменить свою собственную манеру поведения; поэтому они уходят от проблем, разводясь и вступая в новый брак. Многочисленные исследования показали, что когда пары, брак которых носит невротический характер, разводятся (не имеет значения, насколько хорошими были их намерения), в следующем браке у них почти всегда создается абсолютно тот же тип невротических взаимоотношений.

Один психиатр, обобщая свой опыт, отметил, что из всех случаев, когда оба супруга приходили к нему вместе по крайней мере на четыре консультации (даже если они уже подали документы на развод), ни одна пара в конечном итоге не развелась. Эти пары не только не развелись, но у них наблюдались (также во всех случаях) значительные улучшения в супружеских отношениях. Принять решение превратить свой брак по возможности в самый лучший и повернуться лицом к проблемам личности нелегко, однако это наиболее зрелое и несравненно более предпочтительное решение из имеющихся трех вариантов.

«Нет несчастливых браков, есть только супруги, не достигшие зрелости», – говорит д-р Давид Мэйс, известный консультант по семейным вопросам. Если супруги разовьют в себе более зрелую позицию, все аспекты их взаимоотношений улучшатся. Поистине, путь к идеальному браку – это путь от инфантильности к личностной зрелости.

Немного пессимизма

Сегодня люди склонны воспринимать развод как социально приемлемый факт. Последние статистические данные свидетельствуют о том, что 38% всех первичных браков заканчиваются разводом, и верующие – не исключение из этой статистики. Разводы в округе Лос Анджелес достигли уровня 50%. В богатом приморском округе в Калифорнии 70% из числа всех браков заканчивается разводом. Кроме того, статистика утверждает, что вероятность неудачи второго брака почти в два раза выше, чем первого.

Вот несколько фактов, которые являются причиной роста разводов в последние годы. Доступность развода – это первая причина. Объявление в одной из местных газет гласит:

«Развод – только 70 долларов. Вам нужно лишь набрать наш номер».

Другая причина – упадок культа семьи. Если несколько лет назад дом был основным полем деятельности, то сегодня он служит больше в качестве стартовой площадки, где члены семьи останавливаются на короткое время, чтобы «дозаправиться» и умчаться дальше.

Ранние браки, отсутствие подготовки и обучения науке супружества, по всей вероятности, также способствуют повышению уровня разводов. Супружество представляется таким естественным делом, что мы обычно считаем: любой может преуспеть в качестве брачного партнера без специальной подготовки.

В обществе отсутствует ясное представление о христианском образе жизни, и это также влияет на процент разводов. Многие люди пытаются жить, не руководствуясь никакими принципами и истинами. Сомнения, разочарования и безысходность разъедают их души, и они обращаются к извращениям и суррогатам в тщетной попытке придать смысл своей жизни. Наркотики, секс, оккультизм составляют основу беспорядочной жизни, которую они ведут, делая отчаянные усилия избавиться от пустоты и одиночества.

В большинстве случаев развод позволяет решить ничтожную часть проблем. Тот, кто идет по этому пути, приобретает сердечную боль, одиночество и ощущение личной несостоятельности. Если развод и является исцелением от недугов брака, то исцеление это часто оказывается хуже болезни.

Отбросьте навсегда мысль о разводе и никогда не применяйте ее в качестве угрозы по отношению к

своему супругу. Вы, может быть, совсем этого не хотите, но ваша гордость не позволит вам отказаться от слов, сказанных сгоряча.

Один превосходный консультант по проблемам супружества заметил, что чаще всего в разводе не только нет необходимости, но более того – он нежелателен. В большинстве случаев оба – и муж, и жена, порвав отношения, оказываются в еще более худшем положении. Те, кто думает о разводе, не принимают во внимание то, что он влечет за собой ломку устоев, а это ведет к серьезным психологическим последствиям. На многих разведенных такая перестройка оказывает депрессивное действие, среди них процент оказавшихся за гранью безумия, покончивших с собой и сломленных болезнью в два-три раза выше по сравнению с их сверстниками, состоящими в браке.

Немного оптимизма

Тем не менее, мужчина и женщина, вступающие в брак с намерением относиться к нему как к «единству обязательств, касающемуся всего образа жизни и влияющему на все аспекты личности», могут надеяться на счастье. Исключая душевнобольных, неврастеников и алкоголиков, которым в любом случае надо избегать вступления в брак, почти каждый, кто более или менее обладает здравым смыслом в сочетании с определенной зрелостью и кто прилагает усилия, может добиться того, чтобы его брак стал достаточно успешным.

Одна моя подруга сказала не так давно: «Мне уже за тридцать, но я видела в своей жизни лишь одну счастливую супружескую пару». Ей не нужны были логические доказательства реальности счастливых браков. Ей нужно было узнать о людях, облеченных в кровь и плоть, которые живут в гармонии, наслаждаются семейным счастьем и полны оптимизма.

Возможно, вы спросите: «Что же все-таки мы можем сделать? Мы лишь одна пара в изменчивом равнодушном мире». Однако вы не так уж слабы, чтобы не иметь никакого влияния. Проблема не в том, сохранится ли институт брака, но в том, сохранится ли ваш брак? Когда вы счастливы в браке, вы служите моральной опорой для своих друзей, а также положительно влияете на своих детей, помогая им правильно сориентироваться в их собственной супружеской жизни. Кто-то определил, что каждая супружеская пара оказывает влияние примерно на двенадцать других супружеских пар. Если осознанно стремиться к этому, мир может быть изменен!

Воздействие вашего брака может не ограничиться просто влиянием. Он может вдохновлять других. Поскольку счастливый брак, по-видимому, относится к явлениям, подвергающимся угрозе исчезновения, вы можете создать новую атмосферу на всем своем «жизненном пространстве».

Мой муж, Гарри, был на курсах повышения квалификации в своем госпитале и оказался в рабочей паре с привлекательной разведенной женщиной. В ходе консультации пары должны были взять интервью друг у друга, а затем выступить перед группой с сообщением о том, что их заинтересовало. Темой сообщения его напарницы было то, как она завидует прочности семейной жизни Гарри.

Некий христианин написал: «Одна порядочная, руководствующаяся высокими идеалами семья говорит в пользу христианства больше, чем все проповеди».

- ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ ЛЮБВИ
- ОСОБЕННОСТИ ЛЮБВИ МУЖЧИН
- ПРИНЦИПЫ ПОДЛИННОЙ ЛЮБВИ

Глава 2. Возлюби своего супруга

От колыбели и до конца жизни все мы ищем того, кто будет любить нас и кого бы могли любить мы. И действительно, любовь просто необходима, она жизненно важна. Без нее мы теряем волю к жизни; наши умственные способности и физическая энергия ослабевают, сопротивляемость падает, в результате чего могут развиваться даже смертельные недуги. Когда же мы испытываем любовь, мы излучаем энергию, которая действует на все сферы жизни: физическую, интеллектуальную, социальную и духовную.

Из-за отсутствия любви каждый год тысячи людей кончают жизнь самоубийством. Другой поток устремляется в суд, добиваясь «свободы», чтобы получить возможность возобновить поиски любви. В больницах для душевнобольных содержатся многие, чья психика была надломлена неутоленной жадой человеческой привязанности. У нелюбимых и заброшенных детей, как правило, появляются серьезные симптомы невроза или психоза. Исследования показали, что у младенцев, которые лишены любви и тесного контакта со своими матерями, наблюдаются не только признаки эмоциональных нарушений, но и отставание в физическом развитии. А в домах престарелых находятся тысячи состарившихся отцов и матерей, которые не испытывают заботы и ласки и тоскуют от неудовлетворенной потребности в любви.

Д-р Смайли Блантон в своей книге «Любить или погибнуть» пишет: «Более сорока лет я вел прием и выслушивал людей всех возрастов и социальных положений, которые доверяли мне свои надежды и страхи... Теперь, по прошествии долгих лет, я отчетливо осознал одну истину: существует всеобщая потребность в любви... Люди просто не могут жить без любви, они должны получить ее, или они погибнут».

Когда любовь исчезает, браки рассыпаются, как карточные домики, и ужасная безысходность охватывает бывших супругов и тех, кто их окружает. Последствиями таких эмоциональных срывов являются детская и взрослая преступность, алкоголизм и различные формы наркомании, и в конечном итоге, попытки покончить с собой. Данте утверждал: «Любовь — эта та сила, что движет миром, и если нам не удастся удовлетворить свою потребность в любви, от этого страдает все в нашей жизни».

Это правда: мы все жаждем любви, и потребность в ней безгранична; порой кажется, что мы никогда не насытимся. В сущности, любовь — это единственное, от чего зависит наше благополучие. Под действием ее живительной силы мы способны пережить самые горькие моменты жизни, перенести обиды и жестокость.

Однако в своих желаниях мы должны быть реалистичны, потому что маловероятно, что мы будем всегда любимы в той степени, как нам бы того хотелось. Если кто-то надеется на горячую любовь до конца жизни, он хочет от человеческой природы невозможного. Нужно помнить также, что и общество, прежде чем признает нас привлекательными или хотя бы достаточно приятными, требует соблюдения от нас определенных норм поведения.

Подумаем вместе

*"Ибо таково благовествование, которое вы слышали от начала,
чтобы мы любили друг друга"*

(1 Ин. 3:11)

1. Что позволяет мне почувствовать, что меня любят?
2. Что позволяет моему (ей) супругу (е) почувствовать, что его (ее) любят?
3. Перечислите несколько новых способов, которыми вы могли бы выразить свою любовь супругу (е) в течение этой недели.

Любовь — суть женского существования

Любовь необходима каждому человеку, но представительницы слабого пола обладают особым даром любви. Способность любить и потребность быть любимой у женщин поистине неисчерпаема. Это удивительное свойство женской натуры проявляется буквально во всем: когда она латает дыру на рубашке, когда она изо дня в день готовит еду, когда встает среди ночи к ребенку, ею движет любовь. Любовь светится в ее глазах, когда она печет именинный торт, кормит бездомного котенка у двери, ухаживает за детьми. Делая тысячи больших и малых дел, она черпает силы из источника, который зовется любовью.

Дар женщины любить может тронуть и заставить зазвучать все самое лучшее в мужчине. Бывает, что любовь женщины преображает даже жизнь преступника. Ее любовь может дать надежду мужчине и вернуть ему веру в то, что он желанный, достойный уважения, значительный и почти что великий человек. Прощальный взмах ее руки, когда он уходит утром, и теплая встреча при возвращении вечером свидетельствуют о ее любви. Если мужество покидает его, надежды и мечты разбиты, она поможет ему увлечься чем-то новым.

Мир нуждается в нежном, ласковом прикосновении женщины. Любовь, таящаяся в ней, только ждет нужного человека, чтобы забить фонтаном доброты и нежности. Однако женщине свойственно не только излучать безграничную любовь; не менее сильна в ней потребность в ответной любви. Как утверждает лорд Байрон в «Дон Жуане»: «Любовь мужчины и жизнь мужчины – это понятия отдельные; любовь женщины – это все ее существование» (1, 194). Ключ от сокровищницы ее любви находится в руках того единственного, кто даст ей супружеское счастье и моральную опору, отвечая на ее чувства глубокой любовью.

Нередки случаи, когда до женитьбы молодой человек, еще только ухаживая за девушкой, день и ночь повторяет ей слова любви и постоянно окружает ее проявлениями нежности. Но как только она становится его невестой и женой, он перестает понимать ее глубокую потребность ощущать себя любимой не только сегодня и завтра, но и на протяжении всей жизни.

Ежедневные выражения романтических чувств жизненно необходимы женщине – такова природа ее любви. Это ключ к ее самоуважению, к удовлетворенности семейной жизнью и к ее сексуальности. Если мужчину не беспокоит его пресный и монотонный брак, ему следует искать вину за это в себе самом. Благодаря последовательному и продуманному выражению романтической любви многим мужчинам удавалось «разбудить» даже самых фригидных жен.

Один озадаченный муж жалуется, что он не может понять свою жену. «Я удовлетворил все ее потребности и желания. У нас дом, построенный по специальному заказу в лучшем районе города, микроволновая печь, цветной телевизор и уйма всяких других вещей. Я верный муж, не пью и не бью детей. Но она говорит, что несчастна, и я не могу понять, почему». Этот человек не понимает, что его жена отдаст дом, построенный по специальному заказу, и все, что в нем находится, за несколько нежных слов, сказанных им. Микроволновая печь и цветной телевизор не согреют женщину так, как согреет ощущение того, что она нежно любима.

Многие мужчины находятся в почти абсолютном неведении относительно женской потребности в романтической любви. И это неудивительно. Ведь общество на протяжении веков фокусировало свое внимание на том, что женщина должна удовлетворять сексуальные потребности своего мужа. Вполне вероятно, что мужчина может довольствоваться деловой стороной брака, которая предусматривает ведение домашнего хозяйства, прием гостей и сексуальное удовлетворение. Романтика рассматривается как приятная приправа, но, конечно, не как необходимое условие.

Женщина смотрит на брак совершенно иначе! Отношения, ограниченные этим кругом, – это крушение ее надежд, и она придет в отчаяние от такого супружества. Она должна иметь нечто, более наполненное смыслом. Она хочет, чтобы муж относился к ней по-особенному, чтобы он окружал ее нежной заботой,

уважал, ценил и любил ее. Лишь недавно стало очевидным, что потребность женщины в эмоциональной наполненности отношений, не менее настоятельна, чем потребность мужчины в сексуальной разрядке. Игнорировать потребность своей жены в романтической любви в той же мере бессердечно со стороны мужчины, как со стороны женщины отвергать сексуальные запросы мужа.

Из этого ясно, почему жена каждый день уделяет столько времени мыслям о муже, почему годовщина их свадьбы важнее для нее, чем для него, и почему она чувствует смертельную обиду, если муж забывает поздравить ее в этот день. По этой же причине женщина не оставляет в покое своего мужа, когда он, придя домой после работы, удобно устраивается с газетой в руках или перед телевизором.

Моральная опора – вот главное, что необходимо женщине. И если жена просит мужа сделать для нее что-нибудь, с чем она могла бы легко справиться сама, то это оттого, что ей постоянно требуется подтверждение его готовности прийти ей на помощь. И то, как охотно он откликается на ее просьбу, служит для нее определенным показателем его любви и уважения.

Иногда женщина ждет от мужа выполнения какого-либо желания не по ее просьбе, а по его собственной инициативе, это служит для нее доказательством любви. Она может не всегда сказать ему, чего же она все-таки хочет. И если ее желание так и остается невыполненным, она полна возмущения.

Этот женский феномен часто проявляется и в нашем доме. Я очень самостоятельная и умелая женщина, но я придаю большое значение такой мелочи, как заполнение бензобака машины. Это связано с моей потребностью в моральной поддержке. Если Гарри берет на себя эту обязанность, он представляет мне важное доказательство той особой роли, которую я играю в его жизни.

Иногда эта проблема серьезно усложняется. Жена, случается, отвергает то, чего она в действительности очень желает. И если муж в таком случае верит ей на слово, она расстроена. Согласно ее логике, муж должен сам понять, в чем заключается ее желание, и выполнить его, несмотря ни на что. В результате такого хода женской мысли часто случаются недоразумения в постели. Он испытывает желание, но получает отказ. Помня, что муж должен быть деликатным в этом вопросе, он отворачивается и пытается уснуть. А в это самое время жена может плакать, или таить обиду, или «закипать» от гнева. Почему? Ей хочется сознавать свою неотразимую привлекательность для него, из-за которой он будет упорствовать, даже несмотря на ее сопротивление. Если же муж не проявляет настойчивости, жена делает заключение, что он не так уж и любит ее, и ей кажется, что моральная опора становится шаткой.

Такие «хитрости» нередко ведут к трагикомическим последствиям, поэтому женщина должна выражать свои желания просто и откровенно. А мужчина должен осознавать огромную потребность женщины в поддержке.

Некоторые мужчины считают: «Если я буду говорить жене каждый день, что я люблю ее, эти слова потеряют для нее смысл». Однако слова любви, произнесенные искренно, будут всегда иметь какой-то особый смысл для жены. Если она бурно реагирует, значит, вы можете быть уверены, что достигли цели. Впрочем, некоторые женщины много не говорят в ответ и внешне никак не проявляют реакции на то, что они слышат. Это совсем не означает, что такой женщине не нужны признания в любви. Просто эта женщина, вероятно, воспитывалась и жила в условиях, вынуждающих быть сдержанной в проявлении своих чувств. Но слова любви непременно возымеют свое действие в душе женщины, лишь дайте ей срок.

Возможно, ваша жена уверена, что вы цените и любите ее, но, тем не менее, она тоже нуждается в ласковых словах. У меня сохранилось одно из многих писем, присланных мне Гарри, когда после нашей помолвки мы вынуждены были на время разлучиться. Снова и снова он писал мне: «Я люблю тебя, я люблю тебя». Слова эти были в начале письма, в конце и даже на конверте. И мне до сих пор не надоело читать их.

От одного хочу предостеречь жен: не требуйте слишком много внимания от своих мужей. Средства массовой информации – книги, кинофильмы, журналы и телевизионные сентиментальные пьесы часто рисуют искаженную картину суровой действительности брака. Если жена сравнивает своего мужа с экранным героем, блистающим профессионально наведенным лоском, то муж почти наверняка проигрывает от этого сравнения, результатом чего может быть ощущение разочарования, подавленности и горечи. Некоторые женщины хотят жить в мире грез и воображают, что человек может быть сыт одной любовью. Романтика сладка и чудесна, но пирожное, слепленное из одного сахара, сразу же рассыплется.

Мужская любовь – другая.

Мужчины – любвеобильны, но их отношение к любви иное, чем у женщин. Мужчины – страстные по натуре, но было бы огромной ошибкой считать, что во всех случаях, когда мужчина получает сексуальное удовлетворение, он испытывает любовь. Хотя любовь мужчины, возможно, не находится в такой непосредственной связи с его эмоциями, как у женщины, все же эта связь вполне реальна. Ему свойственна в большей степени практичность, и в меньшей степени романтичность в проявлении любви.

Получив согласие на брак, молодой человек может тут же приняться за обсуждение финансовых вопросов брака, что он расценивает как доказательство своей любви наравне с поцелуями. Отец катается по полу и щекочет свою дочку, чтобы заставить ее хохотать, – так проявляется его отцовская любовь. Муж проявляет свою любовь, когда снимает счет в банке для покупки посудомоечной машины, пары ботинок ребенку и нового платья жене. Мужчина, вкладывающий капитал в земельную собственность, заботится о будущем той, которую он любит. Для женщины это проза жизни, однако одаривать, делиться и обеспечивать – это предназначение мужчины. И это тоже любовь.

Таким образом, большинство мужчин проявляют свою любовь в спокойной и рациональной форме. Например, муж регулярно приносит домой деньги, отдавая весь свой заработок на нужды семьи. Мужчина не думает о своих чувствах, вставая пять дней в неделю рано утром и, работая по 12 часов в сутки, но основной стимул его рвения – это любовь к своей семье, а в благодарность он ждет лишь любви и внимания.

Когда мужчина открывает дверь машины перед своей женой, помогая ей сесть и выйти из нее, когда он держит ее за руку во время прогулки – это проявление его инстинктивной потребности защищать. Ему хочется укрыть ее от опасности, от всего того, что может угрожать ей, – и это еще одна важная особенность мужской любви.

Какой бы ни была внешность мужчины, под ней скрывается нежность и любовь. Когда я учительствовала в сельской местности, одна женщина рассказала мне, как ее муж, фермер, распахивая землю под пшеницу, оставил клочок вокруг птичьего гнезда с яйцами, чтобы не повредить его. Мужчины по своей природе добры, ласковы, любвеобильны и сентиментальны. Они по – своему проявляют и нежность, и глубокую заботу. И выражают свою любовь к семье самыми разнообразными способами.

Хотя любовь не составляет всего существования мужчины, тем не менее, и он не может жить без нее. Любовь побуждает мужчину работать, строить планы, приносить жертвы, делать инвестиции и расширять производство. Ради любви он расстается с холостяцкой жизнью, берет на себя полную финансовую ответственность за жену и за всех детей, которые у них родятся, и жертвует тем, что он ценит более всего, – свободой.

Нет предела любви мужчины к женщине, которая найдет путь к его сердцу, которая сможет создать такую эмоциональную атмосферу, в которой он сумеет полнее выразить себя и не будет стесняться проявлять свою любовь.

Подлинная любовь.

Мы уже подчеркивали, что романтика – необходимый компонент брака в наше время, но любовь означает куда больше, чем просто романтические чувства, как бы важны они ни были. Д-р Карл Меннингер, выдающийся христианский психиатр, выразил эту мысль такими словами: «Любовь не вспыхивает в нас, она в нас вырастает». Любовь в браке зреет по мере того, как пара постигает принципы, любви в повседневной жизни. Итак, подлинная любовь поднимается над влюбленностью, и нам следует не только ожидать любви и внимания от других, но самим относиться с любовью и вниманием к другим.

Однако для большинства из нас выражать любовь изо дня в день довольно трудно. Мало кто может быть нежным, заботливым, внимательным и терпеливым день за днем на протяжении всей жизни, ведь наши чувства зависят от настроения, пищеварения, погоды, плохого самочувствия и множества других факторов. Поскольку чувства не стабильны, то люди, утверждающие, что любовь – это только чувство, останутся лишь непостоянными любовниками. Они проживут жизнь, не отказывая себе в приятных ощущениях и безрезультатно ожидая того бессмертного чувства, которое увековечено в литературе и искусстве.

Бесспорно, что влюбленность – составная часть любви. Первое притяжение между людьми возникает вследствие влюбленности, и вряд ли возможно создание союза любви, если вначале не было влюбленности.

Однако в браке первые волнующие чувства неизбежно приглушаются. Никто не способен постоянно жить на пике эмоционального напряжения. Со временем свежесть восприятия друг друга исчезает, и наступает момент, когда супруги не удовлетворены эмоциональными отношениями. Негативные чувства могут отравить семейную атмосферу. Если отношения вступили в эту полосу, супруги должны с большей ответственностью контролировать свои эмоции, стараясь осуществлять принцип активной любви. При таком подходе к взаимоотношениям молодая любовь со временем перерастает в зрелую, подлинную любовь, которая сольет два сердца и две жизни в одно целое, и это будет надежной защитой от негативных чувств.

Принципы подлинной любви

Подлинная любовь немыслима без сознания огромной ответственности. Поскольку взять на себя полную ответственность за несколько лиц противоположного пола выше человеческих возможностей, мы, в конечном итоге, вынуждены сузить наш выбор до одного человека. Большинству людей недостает эмоциональной энергии, чтобы поддерживать несколько любовных связей одновременно. Это просто изнурительно.

Незрелые и неопытные люди зачастую берут на себя ответственность за другого человека, но в дальнейшем вдруг обнаруживают, что они оказываются не способны нести ее. Они клянутся в вечной любви, которая на деле оказывается весьма краткой. Такие люди с легкостью отказываются от взятых обязательств, разводятся, а затем беззаботно устремляются навстречу новой любви. Они даже не пытаются проанализировать свои личные качества и измениться к лучшему. Им не приходит в голову спросить себя, готовы ли они к новым испытаниям. Любовь станет крепкой лишь в том случае, если мы постоянно прилагаем серьезные усилия, чтобы укрепить ее. Осмотрительное отношение к своему выбору, прежде чем превратить дар любви в обязательство на всю жизнь, – показатель зрелости личности.

Подлинная любовь не ограничена никакими условиями. Любовь «с условием» нельзя назвать подлинной. Только в атмосфере безоговорочной любви возникнет доверие, необходимое для близости.

Одна женщина призналась, что ее муж питает к ней любовь «с условием». У нее создалось впечатление, что его любовь зависит от того, царит ли в доме чистота и порядок. Но для того, чтобы в доме было чисто, ей необходимо знать, любит ли он ее вне зависимости от того, чисто в доме или нет. Подобным же образом женщина может дарить мужу интимность «при условии». Такая жена обещает удовлетворить сексуальные потребности мужа, если прежде он выполнит определенное задание, или при условии, что его поведение будет отвечать ее требованиям.

Безоговорочная, подлинная любовь принимает человека таким, какой он есть. Эмоциональные и психологические барьеры, эгоизм мешают нашей свободе дарить свою любовь другому, не ставя условий. Однако безоговорочная любовь является собой идеал, к которому мы должны стремиться.

Подлинная любовь побуждает нас идти навстречу потребностям другого. На моем любимом комическом рисунке изображен Чарли Браун в пижаме, шествующий со стаканом воды к будке своего любимого пса. Подпись гласит: «Что есть любовь? Принести стакан воды посреди ночи – вот любовь!»

Легко любить, когда твой избранник ласков и внимателен. Но как трудно ответить ему любовью в досадных, обыденных случаях.

Для тех, кто пытается разрешить семейные проблемы, я разработала тест, который назвала «Тест любви». Вы не должны изменять доброжелательной манере, даже если ваш супруг действует неосмотрительно. Мы должны крепить подлинную взаимную любовь, посвящая свою жизнь интересам другого, даже если при этом наши собственные интересы ущемлены.

Подлинная любовь укрепляет нашу любовь к себе. Предпосылкой подлинной любви к другому является подлинная любовь к себе. Библия предписывает нам любить наших ближних, как самих себя. Это подразумевает и следующее:

то, что мы делали бы во благо своих ближних, следует также делать в свое собственное благо.

Часто эта мысль остается в тени, а христианская доктрина сводится к «делам во благо других». Мы расцениваем заботу о себе и признание своих достоинств как грех. Однако любовь к себе – это не обязательно спесь или надменное самодовольство. Это спокойная уверенность, которая основывается на ощущении собственной полноценности и личностной значимости. Если человек обладает самоуважением, он может реально оценить собственные достоинства и возможности. Он знает, что он не хуже и не лучше других. Спесь же – это нереально завышенная самооценка, что приводит к необоснованному чувству превосходства над другими.

Возможно, кто-то подумает: причем тут самооценка и уверенность в себе? Однако это очень важный вопрос, так как отношения супругов находятся в прямой зависимости от их самоуважения и веры в себя.

Подлинная любовь позволяет другому оставаться самим собой. Любовь не должна быть собственнической (1 Кор. 13:5). Подлинная любовь признает уникальность личности супруга, давая ему свободу быть самим собой. Такая любовь исключает попытку превратить другого в свою собственность и манипулировать им. Она подразумевает уважение свободы супруга думать по-своему, чувствовать по-своему и самому принимать решения. Она помогает супругу в самовыражении и в реализации своих возможностей.

Такая любовь не будет помехой для дружеских контактов и интересов вне дома, поскольку каждый из нас нуждается в определенном «свободном пространстве», в котором мы бы могли развиваться как личности. Не пытаясь заслонить другому весь горизонт, мы дадим свободу своему избраннику наслаждаться всем разнообразием богатых жизненных впечатлений.

Подлинная любовь прочна и постоянна. Одним из прекрасных свойств подлинной любви, является ее постоянство (1 Кор. 13:8). Любовь не может исчезнуть. Однако тысячи супругов, ожесточенных и разочарованных, начинают бракоразводные процессы, причем все из них когда-то утверждали, что любят.

В большинстве случаев любовь начинается со страстного увлечения. Но как прекрасное растение, любовь увянет и погибнет, если любящие не представляют, чем надо питать ее и как за ней ухаживать. Любовь, даже подлинная любовь – создание хрупкое.

От подлинно любящего человека требуется определенная самодисциплина. В первой главе я цитировала свое любимое определение брака: полная ответственность за другого до конца жизни. Ключевым

является слово «ответственность» (обязательство), которое, в свою очередь, подразумевает нерушимость.

О нашем браке я могу сказать следующее. Настроение и жизненные обстоятельства не могут изменить той глубокой любви, которую мы питаем друг к другу. Наша взаимная ответственность превратила нас в неразрывное целое, несмотря на то, что наши эмоции, конечно же, подвержены колебаниям. Временами Гарри разочаровывает меня, и мои романтические чувства исчезают. В другой раз я сама делаю ошибки и допускаю серьезные промахи. Бывает, что мы охвачены гневом, обидой, ожесточением или отчаянием. Однако мы дали друг другу нерушимую клятву, когда повторяли за священником эти слова: «В болезни и здравии... в бедности и богатстве... в радости и горе... сегодня и всегда». Романтические чувства могут подвести нас, но подлинная любовь, которую мы взрастили, удержит нас вместе даже в трудные времена.

Самоотверженность – вот на чем основана подлинная любовь. Прочный союз любви сложится по мере того, как личность пройдет путь от эгоцентричности до полной самоотдачи. Чтобы получать любовь, нужно научиться ее отдавать. Иисус говорил: «Давайте, и дастся вам» (Лк. 6:38). И эта Его заповедь в полной мере применима к семейным взаимоотношениям. Если вы хотите, чтобы ваше супружество было наполнено более глубокой любовью, начните с того чтобы любить сильнее самому. Вместо того чтобы ожидать от своего супруга проявлений любви к вам, возьмите себе за правило быть здесь инициатором. Подумайте, в чем заключаются потребности вашего супруга, и начните жить ими с сегодняшнего дня, с настоящего момента!

– ЧТО ЗНАЧИТ ПРИНИМАТЬ СВОЕГО СУПРУГА?

– ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ СУПРУГА?

– КАК ПОПЫТАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ СВОЕГО СУПРУГА?

– КАК УКАЗАТЬ НА ОШИБКИ В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО?

Глава 3 Любить – означает принимать

В период нашей помолвки я, помнится, все твердила, что Гарри – само совершенство. Однако очень скоро жизнь в браке выявила и недостатки моего «идеального» супруга, и привычки, которые раздражали меня. Я считала, что супружеская жизнь была бы более приятной, если бы он соглашался с моими взглядами на то, как должен вести себя идеальный муж. Я все время пыталась «помогать» ему преодолевать недостатки, чтобы он стал более «удобным» для меня, моих родителей и друзей. Эта борьба длилась в течение нескольких лет, но безуспешно.

Основная причина супружеских разладов в том, что один из супругов зачастую задается целью переделать другого. А ведь основа нашего счастья – это сознание, что мы уважаемы, любимы и желанны такими, какие мы есть. Требование изменить наши привычки, индивидуальные особенности или склонности, гнетет нас. Учитывать это в высшей степени важно. Мы должны уметь принимать людей, не похожих на нас, терпимо относиться к особенностям других и уважать их индивидуальность.

В чем заключается принятие?

Что значит принимать своего супруга? Принимать – это относиться к своему избраннику как к человеку, достойному уважения. Это означает, что вы любите его таким, какой он есть, и способны признавать его право быть другим, нежели вы приемлете его собственный образ мыслей, допускаете наличие у него своих вкусов и склонностей, какими бы отличными от ваших они ни были.

Несмотря на то, что необходимость принимать другого человека таким, какой он есть, очевидна, это не так-то легко осуществлять на практике. Вам придется задать себе несколько непростых вопросов. Смогу ли я принять то, что мой муж смотрит на жизненные проблемы иначе, чем я? Смогу ли я принять то, что моя жена решает проблемы по-своему? Смогу ли я позволить ему иметь свои собственные симпатии и антипатии, отличные от моих? Уважаю ли я ее право иметь свои идеалы и ценности?

Научиться принимать другого нелегко из-за свойственного нашей натуре сопротивления «инакомыслию» кого бы то ни было – своего супруга, детей, родителей и друзей. Однако самобытность каждого индивидуума, право каждого действовать сообразно своему собственному жизненному опыту и своим ценностям является самым бесценным даром в жизни.

Означает ли это, будто следует притворяться, что считаешь своего супруга идеальным? Нет, конечно! Принимать – означает осознавать несовершенства другого, но не придавать им рокового значения, утверждаться в своей позиции принимать супруга таким, какой он есть, со всеми его недостатками.

Некоторые считают, что они уже проявляют терпимость, если скрепя сердце выносят своего супруга. Они прилагают все силы, чтобы удержаться от критического замечания, однако их скорбный вид, гримасы, взгляды и долгое тягостное молчание вполне красноречивы. Каждый из нас обычно прекрасно чувствует – принимают его от всей души или едва терпят. Если вы способны ограничивать свои критические замечания в тех случаях, когда раньше не задумываясь делали их, вы созрели для того, чтобы сделать первый шаг к полному принятию других.

Важным предварительным условием для принятия других является способность принимать себя самого таким, какой ты есть. Согласие с самим собой позволит нам быть более чуткими к потребностям других и в меньшей степени чувствовать искушение переделывать других. Способность оставаться самим собой и позволять другим оставаться такими, какие они есть, будет приносить нам все большее и большее удовлетворение.

Факторы, влияющие на степень терпимости

Терпимость к другим людям в определенной степени зависит от темперамента человека. Некоторые люди обладают даром терпимости. У них от природы спокойный и легкий характер. Благодаря уверенности в себе и большой терпимости (в том числе и к себе), им свойственно глубокое чувство собственного достоинства. Мы все любим таких людей, потому что в их присутствии мы не чувствуем ни малейшей неловкости, можем открыто выражать свои сокровенные чувства, расслабиться и свободно вздохнуть, испытывая удовлетворение быть самим собой.

Другие люди от природы категоричны, их часто раздражает поведение ближних. У них твердые и непреклонные взгляды на то, что хорошо и что плохо. В присутствии таких людей мы чувствуем себя неловко: никогда не знаешь точно, отвечаешь ли ты их стандартам. Печально, но факт – очень часто верующие люди действуют на нас именно таким образом.

На степень терпимости влияет также расположение духа. Когда мы в добром здравии, мы не раздражаемся по пустякам. Однако если мы утомлены, если у нас болит голова или если мы испытываем неудовлетворенность, даже незначительные вещи становятся причиной раздражения.

Заметьте также, что когда друзья приходят к нам в гости или когда мы приходим к ним, наша требовательность резко возрастает. Например, разговоры и манеры за столом, которые дома мы воспринимаем как приемлемые, в гостях вдруг кажутся нам неуместными.

Терпимость в семье дается нам значительно труднее, чем в кругу друзей. Если в друге нас что-то раздражает, мы стараемся не обращать на это внимания или найти себе нового друга; однако мы не можем вычеркнуть из семейного круга дедушку только потому, что он состарился. Тетя Марта будет по-прежнему принимать участие во всех семейных делах, несмотря на ее эгоистические запросы и требования постоянного внимания. Терпимости между мужем и женой достигнуть еще труднее, если один из супругов (или оба) не обладают милосердием. Нам трудно терпеть дедушку со старческими причудами и эгоистичную тетюшку Марту даже от случая к случаю, а ведь муж и жена должны жить в доброжелательной атмосфере изо дня в день.

Как за три недели влюбиться без памяти

Критика, мелочные придирки, выискивание недостатков и упреки, высказаны ли они вслух или произносятся мысленно, разрушают любовь. Бог осуждает такой образ мыслей и указывает, что мы

должны думать обо всем с любовью и благодарностью: "Что только добродетель и похвала, о том помышляйте" (Флп. 4:8).

–Перечислите десять свойств, которые нравятся вам в вашем (ей) супруге, перечитывайте список каждое утро и каждый вечер, благодаря Бога за каждое из этих Его благословений.

–Его положительные черты

"Что только добродетель и похвала, о том помышляйте" (Флп. 4:8)

"За все благодарите" (1 Фее. 5:18).

Что мне труднее всего было принять в своем муже (никогда не отваживалась спросить его, что же он с трудом приемлет во мне), так это полное отсутствие чувства времени. Он может побежать к соседу за инструментом и отсутствовать так долго, что мне уже можно будет подавать на развод по той причине, что меня бросили. Он может опоздать к ужину, даже если позвонил, что сейчас будет. Я пришла к выводу, что его восприятие времени отличается от моего. В семье моих родителей, «специалистов по рационализации», мы даже в ванной не могли задержаться лишнее время, с рождения меня учили ценить каждую минуту.

Терпимость помогла мне оценить легкость и жизнерадостность характера Гарри, его непосредственность, позволяющую ему живо откликаться на впечатление момента, мимо которого я равнодушно прохожу, думая лишь о его эффективности. Является ли мой продуктивный склад характера на порядок выше по сравнению с его созерцательным? Следует ли мне втискивать Гарри в мои рамки, если его натура живет с другой скоростью? К счастью, терпимость подсказала мне, что «другое» не равнозначно «плохому». Теперь я спокойно воспринимаю его созерцательность как качество, выгодно подчеркивающее мой деловой характер. Очень хорошо, что у нас разный темперамент, иначе мы бы загнали друг друга в погоне за коэффициентом полезного действия или так увлеклись бы созерцанием, что забыли бы о деле.

Однако не во всех случаях следует проявлять снисходительность к своему супругу. Есть пороки, которые должны всегда встречать непримиримое отношение. Сюда относятся увлечение алкогольными напитками, курение, игра на деньги, употребление бранных слов, лень, нечестность, невоспитанность. Люди, обладающие здравым смыслом, интуитивно чувствуют, к чему следует быть терпимым, а на что нельзя закрывать глаза, причем на протяжении всей супружеской жизни.

Более того, принимать не всегда, означает любить; иногда это значит воспринимать ситуацию без открытой враждебности. В браке между супругами выявляются десятки различий, с которыми они должны уметь мириться. Это могут быть различия в умелости, в общительности, в манерах держаться и говорить или любые другие. С помощью молитв и практических действий мы должны учиться повышать наш уровень терпимости и с пониманием относиться к основным различиям между людьми.

Обычные формы, которые принимает нетерпимость

Открытая критика, замечания, унижающие другого, или тонкие намеки – все это имеет одну основу – неприятие. И без слов может быть все ясно. Неодобрительное выражение лица, испепеляющий взгляд или вздох – все это свидетельствует о неприятии.

Одним из наиболее частых проявлений неприятия являются упреки. Мудрый царь Соломон сказал: «Надоедливый стук капель в дождливый день и сварливая женщина так похожи! Невозможно остановить ее жалобы, как невозможно остановить ветер или удержать что-либо скользкими от масла руками» (Притчи Соломона 27:15, ин.пер.).

Знаменитый газетный фельетонист написал однажды: «Нередко мужчина теряет всякий интерес к делу и сдает свою позицию в борьбе за успех из-за того, что жена убила все его надежды и стремления, она

вынула из него душу своей неотступной критикой и бесконечными вопросами вроде таких: почему ты не способен зарабатывать так много денег, как зарабатывает наш сосед? почему ты не можешь написать бестселлер? почему тебя не пригласят в какое-либо солидное учреждение?» Обычно женщины выражают свои претензии следующим образом: он никогда ничего дома не починит, никуда меня не водит, не хочет утром вставать, смотрит допоздна телевизор, встает слишком рано, не ходит в церковь, бездарно тратит деньги, живет не по средствам, не разговаривает со мной, не понимает моих чувств, не занимается детьми, забывает о днях рождения и годовщинах, не приходит домой вовремя, слова доброго от него не услышишь, кроме как «хочу тебя», раздражительный, скучный, никогда не убирает за собой одежду, неграмотно выражается, у него ужасные манеры за столом, ведет машину с сумасшедшей скоростью, повторяет одно и то же по сто раз, не в меру хвастлив, ругается при детях, не занимается физическими упражнениями, ест слишком много, не оплачивает вовремя счета, слишком деспотичный, или пассивный или нерешительный.

Придирики, без сомнения, более свойственны женщинам. Правда, многие мужчины, как правило, интеллектуалы, тоже преуспели в искусстве ворчания. Но все же мужчинам более свойственно делать все с видом мужского высокомерного всезнайства. Мужские претензии к женам чаще всего такие: небрежное ведение домашнего хозяйства, любит поплакать, зависимость от родителей, ревность, молчаливый бойкот, сорит деньгами, хронически опаздывает, не приготовит вовремя еду, если хочет наказать, отказывается от секса, любит поучать, за собой грехов не замечает, всегда в плохом настроении.

И все-таки мужчина чаще критикует, чем ворчит, и чем больше мужчина критикует, тем дальше отдаляет от себя жену. На жену, которая нередко в плохом настроении, которая вечно опаздывает, которая транжирит деньги, критические замечания вряд ли окажут полезное воздействие. Все мы не любим тех, кто нас критикует.

Мне вспоминается интересный случай. Муж понял, что, критикуя жену за небрежное ведение домашнего хозяйства, он ничего не добьется, и стал сам выполнять ее обязанности. Ему не доставляло большого удовольствия нести двойную нагрузку, однако он не отступал от своего решения в течение нескольких месяцев, пока его жена не освободилась от своего предубеждения, причиной которого была его мать, педантичная домашняя хозяйка. Как только она возвращалась к старым привычкам, он брался за ведение хозяйства опять.

Упреки и критика обостряют проблему

Придирики и критика создают напряженность в доме, даже если они преследуют благие цели. Муж может впасть в уныние или почувствовать к жене враждебность, а жена накажет его за то, что он не принимает ее такой, какая она есть, тем, что начнет платить ему той же монетой. В подобных случаях, как правило, понимание между людьми быстро исчезает. Муж может стать открыто враждебным, ожесточенным и злым, жена – холодной, отчужденной; она может выражать свой протест длительным молчанием. Супруги начнут меньше общаться друг с другом. Муж и жена могут жить под одной крышей, но редко разговаривать о чем-нибудь значимом. Если непонимание зашло слишком далеко, один из супругов может начать искать признание на стороне.

Дети также страдают от напряженной обстановки. Они могут не слышать или не понимать слов, но домашняя атмосфера, молчание, мрачное настроение и подавленный вид родителей подсказывают детям, что не все ладно в доме. Ставится под угрозу ощущение безопасности и защищенности, столь необходимое ребенку, возникают тревога и нервные срывы.

Упреки убивают любовь

Когда-то Наполеон III, племянник Наполеона Бонапарта, влюбился в графиню Теба и женился на ней. Молодые супруги обладали здоровьем, богатством, властью, славой, красотой, любовью и признанием. Все благоприятствовало их любви, но, увы, эта любовь вскоре стала угасать. Во власти Наполеона было сделать Ожени императрицей; однако ни сила его любви, ни могущество его трона – ничто во всей Франции не могло удержать ее от упреков. Ревность и подозрение истерзали ее сердце. Ее преследовал страх, что он может встречаться с другой женщиной.

Чего же добились Ожени своими упреками? Наполеон, надвинув мягкую шляпу на глаза, в сопровождении близкого друга часто высказывал ночью из тайной двери и отправлялся к некой прекрасной даме, ожидающей его. Ожени была императрицей Франции. Она была одной из красивейших женщин мира. Но ядовитые укусы упреков разрушили ее любовь и счастье.

Мужчине трудно любить вечно упрекающую его женщину. Ее придирки напоминают ему дни детства, когда мать твердила ему: надень галоши, застегни пальто, не разговаривай с полным ртом.

Психиатр спросил однажды придирчивую женщину: «Если Вы все время унижаете своего мужа, неужели вы думаете, что он будет любить Вас? Когда ему захочется больше узнать о своих недостатках, пусть он пойдет к психиатру и возненавидит его за то, что тот откроет ему правду. Вы же ни в коем случае не должны позволять себе провоцировать его ненависть».

Женщину также выбивает из колеи критика и выискивание в ней недостатков. Не доставляет радость наводить чистоту в доме, заботиться о детях и готовить еду для мужчины, который «вознаграждает» ваши усилия критикой.

Упреки порождают враждебность

Быть признанным таким, каков ты есть, – основная человеческая потребность, и пока она не удовлетворена, мы не находим покоя. Неуважение личности ранит гордость, вредит чувству собственного достоинства и вызывает протест. На первых порах враждебность может выразиться в ответных резких словах или принять форму раздражительности, упрямства, лености, необщительности, сухого отношения, молчания, отстраненности и т.д. Чем дольше один супруг упрекает, жалуется или критикует, тем сильнее в другом нарастает протест. Человек, который чувствует себя непризнанным, не оцененным по достоинству, вероятно, будет стремиться проводить время вне дома в поисках того, кто примет и полюбит его таким, какой он есть. Возмущение и протест его побуждают часто достичь признания любой ценой.

С помощью упреков мы не добиваемся желаемого

Во время занятия, проводимого на курсах обучения терпимости, одна женщина призналась, что пыталась изменить своего мужа в течение 35 лет. Каждую неделю она посвящала два дня своему замыслу, но успеха так и не добились. Теперь она страдает от собственного ожесточения, ее гнетет усталость и одиночество. Слезы лились у нее из глаз, она оплакивала 35 лет, потраченные на тщетные попытки.

Другая женщина рассказала, что она составила перечень всех недостатков своего мужа, и он занял целых 12 страниц. Она призналась, что выжила из дома и мужа, и сына своими постоянными нападками. Ни тот, ни другой, конечно же, не изменились. Семья восстановилась лишь после того, как муж перенес сердечный приступ. Осознав реальную возможность его смерти, она пережила шок, и это помогло ей увидеть своего супруга в истинном свете.

Знайте, что в результате попыток изменить поведение супруга вы добьетесь лишь напряженности, отсутствия взаимопонимания и разрушительного воздействия на психику своих детей. Спросите себя: «Не слишком ли дорогая цена?» Неужели изменение вашего супруга в соответствии с вашими представлениями важнее, чем счастье в доме, его любовь и психическое здоровье детей?

Доводы «за» и «против»

Почему вы пытаетесь изменить своего супруга? Отвечая откровенно, вы, вероятно, признаете, что делаете это потому, что ему (ей) необходимо измениться. Наверное, с помощью женской интуиции или благодаря мужской логике вы угадали в своем супруге стороны, над которыми следует поработать, чтобы вы оба стали счастливее. Возможно, вы считаете, что это даже благородно с вашей стороны – помочь спутнику жизни преодолеть свои слабости и стать более совершенной личностью. В конце концов, это ведь для его (ее) же пользы.

Однако, несмотря на эти благородные намерения, основной христианский принцип нарушается. Суть

христианства сводится к изменению себя, а не к способности изменять других. Иисус учил нас вынуть бревно из собственного глаза, прежде чем замечать сучок в глазу брата своего.

В любой критике непременно кроется скрытый мотив. Мы принижаем других, чтобы скрыть ощущение собственной неполноценности. Умалая значимость других, мы укрепляем свою шаткую самооценку.

Однако невозможно доказать свою личностную ценность, унижая других. Этим мы только оцениваем человека ниже, чем он того заслуживает, и тем самым автоматически вызываем в нем протест.

Наше отношение изменится, если мы выберем христианский образ мысли. Тогда мы сможем чувствовать истинную снисходительность к ошибкам других. Даже сам факт, что мы – христиане, должен напоминать нам, что Бог всецело принимает нас, грешников. Если мы не должны доказывать свою ценность Ему, то почему мы должны делать это для других? Более полное осознание Божественной всепрощающей любви поможет каждому христианину оценить по достоинству себя и других.

Как следует указывать на ошибки в тех случаях, когда это необходимо

Ни муж, ни жена не должны спокойно взирать на то, как один из них беспокоит или обижает других. Бывают моменты, когда на ошибки следует указывать, и, возможно, вы – единственный человек, кто может это сделать. Если сделать замечание правильно, ваш супруг не обидится. Вы сами должны знать больные места вашего избранника и осознать разницу между двумя реакциями: завестись от возмущения или обсудить проблему. Некоторые жены, даже мягко критикуя своих мужей, провоцируют их к ожесточенному сопротивлению. Другие могут осторожно высказать то, что, по их мнению, пойдет на пользу, и это будет встречено доброжелательно.

Возможно, ваша претензия абсолютно законна, но высказана не вовремя. Иногда следует подождать, пока инцидент не будет исчерпан, так как оба супруга еще находятся под впечатлением ситуации и не могут рассмотреть ее беспристрастно. Дав остыть своим эмоциям, вы можете мыслить рассудительно и благоразумно.

Следите за своей манерой говорить и за тоном. Не говорите со своим супругом тоном родителя, выговаривающего малому ребенку за плохое поведение. Говорите, как с равным. Ваши собственные взаимоотношения намного важнее, чем отношения с кем бы то ни было еще, включая ваших детей, поэтому будьте очень деликатны.

Одна учительница родного языка жаловалась мне на то, что ее муж неграмотно говорит. Я была лично с ним знакома и знала его как хорошего руководителя христианской церкви, знала, что он успешно несет свое служение и что у них много друзей. Этот недостаток видела только она, и я посоветовала ей не подчеркивать его, а обращать внимание на лучшие качества мужа. Дело в том, что другие обычно терпимее относятся к недостаткам вашего супруга. Как только мы об этом вспомним, наше желание перевоспитать своего супруга несколько поуменшится.

Муж и жена должны всегда свободно обсуждать беспокоящие их вопросы, однако это обсуждение не должно носить характер прямой атаки. Верный способ ослабить любовь другого – это говорить ему о его недостатках слишком часто. Кропотливый учет недостатков – смерть для любви. Чтобы ощущать себя любимым, мы должны чувствовать, что нас понимают, не критикуют и не осуждают.

Как изменить своего супруга, если вы все - таки решили это сделать

Предположим, вы пришли к убеждению следовать основным принципам терпимости. Вам стыдно за свои прежние отношения и действия. В то же время вы не уверены, что ваш супруг будет предпринимать какие-либо попытки к самосовершенствованию, если вы будете практиковать абсолютную терпимость. Мысль о его возможном самоуспокоении непереносима для вас.

Д-р Марри Бауэн, профессор психиатрии медицинской школы Джорджтаунского университета в Вашингтоне, док-тор наук, изучавший семью более 20 лет, сказал: «Семья – это система. Изменение в какой-либо одной части этой системы всегда влечет за собой компенсаторное изменение в других

частях». Согласно утверждению Бауэна, любая проблема касается не только одного члена семьи. Если муж слишком много работает, значит что-то в личности жены заставляет его работать больше положенного. Если жена – мотовка, то, возможно, что-то в муже располагает ее к расточительности. Не просто, конечно, видеть себя составной частью семейной проблемы, человеку свойственно обвинять других в своих слабостях. Поэтому вину за какие-то неурядицы мы, как правило, относим на счет другого.

Более того, наша реакция часто доведена уже до автоматизма. Джон возвращается домой после работы поздно, даже не предупредив по телефону, что задержится. Мэри встречает его гробовым молчанием и, как это у нее заведено в подобных случаях, рано ложится в постель, притворяясь спящей, чтобы проучить его, оставив сексуально неудовлетворенным. Джон взбешен.

Чтобы внести хоть какое-то изменение в эту рутину цепных реакций, кто-то из них должен заставить себя действовать не по импульсу, а руководствуясь зрелым размышлением и самоконтролем. Если вас не устраивают действия другого, вместо того, чтобы ныть, критиковать или упрекать, надо изменить заведенный порядок или стереотип своего поведения.

Давайте по-иному проиграем ситуацию с Джоном и Мэри. Джон опаздывает к ужину, не предупредив об этом, однако на этот раз Мэри пускает в ход новую стратегию. Накормив детей, она в положенное время укладывает их спать. Когда Джон, наконец, приходит, Мэри снова разогревает еду, и они ужинают вдвоем при свете свечей, причем молчание и ярость здесь неуместны. Замкнутый круг разорван. Вместо того, чтобы закипать от гнева, Джон, скорее всего, извинится.

Все это справедливо и по отношению к вам, и по отношению ко мне. Незаметно подошел день, когда мы с Гарри оказались в тупике. Я вдруг поняла, что если я не хочу потерять мужа, я должна измениться. Сейчас или никогда. Я попыталась заново переосмыслить привычные нравственные ценности, изменить свое отношение к ним. Я прекратила тщетные попытки изменить мужа, сгладить острые углы, прекратила подсказывать, что и как ему следует делать. Он стал другим мужчиной. Я стала другой женщиной. И мы составили новую пару. Гарри не нуждался в моих советах. Он нуждался в моем признании. И самое удивительное произошло, когда я прекратила эту свою материнскую опеку. Как только я начала принимать его таким, какой он есть, он действительно стал делать реальные усилия улучшить некоторые черты своего характера.

Следующая аксиома, состоящая из трех частей, возможно, поможет вам выработать новое терпеливое отношение:

1. Впрямую никого изменить невозможно;
2. Мы можем изменить только себя;
3. Когда мы пытаемся изменить себя, другие делают такие же попытки в ответ.

Я хочу принять своего супруга таким, как есть

1. Выразите ваше признание словами. Попрактикуйтесь в том, что бы вы могли сказать ему, сначала написав это здесь.
2. Изберите какую-либо черту в характере вашего супруга, которая раздражает вас, и постарайтесь отныне более терпимо относиться к ней. Укажите эту черту здесь.

_____ Дата: _____

Проверьте по прошествии нескольких недель, продвинулись ли вы к вашей цели.

3. Заучите наизусть отрывки из послания к Филиппийцам 2: 13 - 15 и 4: 8, 13.

4. Хорошо подумайте и напишите, какое именно изменение вы бы хотели, чтобы Бог совершил в вашей жизни на этой неделе. Дата _____

Желаемое изменение: _____

Обетование _____:

Дата ответа _____

5. Перепишите данный совет на отдельный лист и поместите его в таком месте, где бы вы могли видеть его довольно часто в течение этой недели.

Если у меня вдруг появится желание изменить своего супруга, мне следует сесть перед зеркалом и долгое время смотреть на себя.

Как выразить признание

Большинство склонно считать, что признание как стиль отношений не может быть выражено в словах. Если вы любите своего супруга и принимаете его, вам кажется, что он прекрасно понимает, что его оценивают по достоинству. Хотя признание исходит изнутри, оно должно проявляться также и внешне – как в поступках, так и в словах. Вам необходимо говорить своему супругу, что вы принимаете его таким, каков он есть.

Поначалу вам может показаться трудным выражать признание словами, однако, это важная составная часть настоящего признания. Конечно, вам придется искать свои собственные фразы, чтобы выразить то, что вы чувствуете. Возможно, одним из наиболее удачных выражений будет: «Ты мне нравишься таким, какой ты есть». Когда вы говорите, что ваш супруг вам нравится, это подразумевает, что вы любите его, несмотря на недостатки и слабости. Другие хорошие фразы, которые выражают признание: «Ты – прекрасный человек», «Мне нравится, как ты это делаешь», «Ты воплотил все мои надежды и мечты». Упомяните конкретно те области, в которых ваш супруг оправдал ваши надежды.

Слова признания и поддержки важны и тогда, когда все хорошо, однако они просто крайне необходимы в критические для вашего супруга дни. В такие моменты ему необходимо слышать слова искреннего признания не только его заслуг, но и собственно его личности.

На первых порах такие попытки могут показаться вам неискренними или неумелыми, ведь требуется время, чтобы достигнуть вершины абсолютного признания. И все же я советую говорить об этом из принципа, памятуя, что таким образом вы удовлетворяете глубокую человеческую потребность. Вы обнаружите, что по мере того, как вы продолжаете выражать признание словами, это все более и более помогает вам на пути к искреннему и полному признанию.

Принимать ли все?

Не рискуете ли вы превратиться в «тряпку», следуя принципам терпимости? Следует ли принимать все? Нет. Вы – суверенная личность, имеющая свои собственные права и волю, которые следует уважать.

Например, вы не обязаны мириться с супружеской неверностью. Супруги имеют право ожидать абсолютной верности даже в наше время утраты нравственных идеалов. Слово Господа, а также законы страны поддерживают эту точку зрения. И муж, и жена обладают моральным правом получить развод в случае супружеской неверности, однако, если он или она способны прощать, и если он или она не будут подавлять в себе эту способность, многие браки могли бы сохраниться. Даже супруг, который имеет для развода основания, признаваемые Библией, вправе сохранить брак, если желает. Священное Писание позволяет, но не предписывает развод по причине супружеской неверности. В других случаях такими вескими основаниями могут быть кровосмешение, гомосексуализм, лесбиянство, невыполнение обязательств, психическое заболевание и нанесение физических оскорблений. Подобные случаи требуют особого внимания и консультации специалистов.

Бог не оставит нас Своей любовью, даже если нас никто больше не любит. Мы должны воспринимать неприемлемое поведение так, как это делает Бог. Он ненавидит в нас грех, однако любит нас, и мы можем следовать его примеру – ненавидеть неприемлемое поведение нашего супруга, но продолжать любить его самого.

В заключение

Нашей целью в браке должно быть создание гармоничных отношений между двумя личностями, несомненно, единственными в своем роде, каждый из которых привносит в брак свои личностные особенности. Каждый должен пытаться изменить то, что может быть изменено и улучшено, то есть то, что поддается корректировке. И все же многие наши несовершенства как были, так и останутся. Предприняв все возможные попытки преодолеть какой-либо недостаток, человек должен укрепить в себе установку смириться с ним как с реальностью, причем придерживаясь оптимистического взгляда на него. Душевное здоровье зависит от нашей способности принимать обстоятельства такими, какие они есть, если мы не в силах их изменить. При желании можно истерзать себя мыслью о какой-либо негативной ситуации, которая не поддается нашему контролю. А можно принять решение смягчить, по возможности, трудные обстоятельства.

Наверное, никому из нас не суждено встретить человека, полностью соответствующего нашим идеалам и мечтам. Следовательно, оба супруга должны довольствоваться созданным ими браком. Счастливый брак – это не союз двух совершенств, это союз двух людей, которые не делают трагедии из того, что между ними существуют различия.

– ПОТРЕБНОСТЬ В ВОСХИЩЕНИИ – ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ИМПУЛЬСОВ

– ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ СВОЕМУ СУПРУГУ

Глава 4 Цените своего супруга

На семинаре «Идеальный брак» я просила пары письменно перечислить хотя бы десять положительных черт своего супруга. Я объявила, что того, кто справится с заданием первым, ждет приз. Мне не пришлось долго ждать, пока победитель заявит о себе, однако количество тех, кому не удалось внести в свой список хотя бы одно достоинство, поразило меня. Представьте только: жить в браке с человеком и не заметить в нем хотя бы одно свойство, достойное похвалы! Однако потребность в похвале – один из наиболее глубоких человеческих импульсов.

В суете будней супружеской жизни мы склонны воспринимать своего супруга как нечто само собой разумеющееся. Мы перестаем замечать достоинства и сильные стороны характера своего спутника жизни и все чаще обращаем внимание на те недостатки и слабости, которые раздражают нас.

Восхищайтесь мужем

Восхищение и одобрение отвечают самым главным потребностям мужчины. Женщина нуждается в том, чтобы быть любимой. Мужчинам необходимо восхищение. «Если вы хотите, чтобы мужчина продолжал любить вас, от вас требуется лишь одно: восхищаться им, причем так, чтобы он знал об этом», – говорила Руфь Пиле, известный специалист в области семейных отношений. Эта маленькая житейская мудрость спасает многие браки от распада.

Недавно я и моя подруга обсуждали этот вопрос на примере ее брака. «Ненси, – сказала Барбара, – это наиболее важный урок, который я усвоила на твоих занятиях. Я не признавала потребность Глена в восхищении. Оглядываясь назад, я ясно вижу те моменты, когда я, по всей вероятности, глубоко ранила его гордость, игнорируя его способности и отказывая ему в восхищении, в котором он нуждался». Барбара очень красива, кроме того, я не знаю хозяйки с более творческим подходом к своему делу, чем она. Но на сегодняшний день она разведена и одинока. Барбара проиграла, а другая женщина одержала победу, потому что эта другая смогла удовлетворить основную потребность Глена – потребность в восхищении.

Один мужчина недавно был избран президентом Нижней Торговой палаты. «Не помню, – писал он, – чтобы я над чем-нибудь трудился с таким усердием, как над своей речью, когда я согласился

баллотироваться. Я произнес ее на банкете, где присутствовали в полном составе члены Палаты, их жены и другие гости. Когда я кончил говорить, многие мои друзья окружили меня, чтобы позжать мне руку и поздравить с блистательной речью. Конечно же, я был польщен. Однако тот человек, чьей похвалы я ждал больше всего, не сказал ни слова. Этим человеком была моя жена. Кому-то это может показаться слишком незначительным, однако этот эпизод послужил началом моих поисков другой, которая оценила бы меня по достоинству».

Мужчина ценит уважение и одобрение со стороны других, однако есть человек, произвести впечатление на которого для него значительно важнее, чем на коллег, друзей или соседей. Это – его жена.

Многие мужчины придают большое значение своим физическим данным. Такие мужчины хотят, чтобы восхищались их специфически мужскими качествами. Если ваш муж имеет такую склонность, восхищайтесь его силой и телосложением хотя бы во время такого прозаического дела, как работа в саду. Молодая жена рассказала на одном из наших занятий, что ее муж терпеть не мог работу в саду, однако после того, как она выразила восхищение игрой его мускулов в то время, когда он косил газон, у нее больше не было проблем с этой работой.

Мужчины живут восхищением. Муж, который предпочел остаться неизвестным, сочинил на эту тему такую пародию:

Если ты наблюдаешь с удовольствием за работой мужчины,

Если он нравится тебе или ты любишь его, Скажи ему об этом сейчас.

Не скрывай своего одобрения

До того дня, когда священник произнесет надгробную речь,

А он будет лежать со снежнобелыми лилиями на челе.

Тогда, как громко ни прозвучат твои хвалебные слова,

Он останется к ним безучастным.

Не узнает он, сколько слез Ты прольешь.

Если есть похвала, которой он достоин,

Сейчас как раз время, чтобы ее произнести,

Поскольку он не сможет прочитать ее

На своей надгробной плите.

Мужество и преданность своему делу также заслуживают восхищения. А как насчет той суммы, которую он регулярно приносит домой? Многие женщины пользуются финансовой поддержкой всю жизнь без должной признательности за это.

Замечайте, что он делает с особым талантом, любовью и сноровкой. У наших друзей есть коттедж около озера Басе, и мы часто присоединяемся к той компании, которая собирается там на уик-энды. Мы знаем, что Дик как хозяин всегда приготовит нам свое фирменное блюдо – омлет с грибами, зелеными оливками и сыром, к которому подаст сырный хлеб, испеченный по своему собственному рецепту. Способности, подобные этим, заслуживают признания. Склонен ли мужчина к технике, к математике или к чтению – все это может послужить для жены поводом удовлетворить его потребность в высокой оценке.

Не мешает ли он вам отдаваться своим собственным увлечениям? Разрешает пользоваться машиной? Помогает ли вам тем, что время от времени моет посуду или выносит мусор? Удерживается от

замечаний, если вы запоздали с обедом? Помнит годовщины и дни рождения? Во всех этих случаях он достоин признательности. Он не жалеет времени и сил, чтобы быть хорошим мужем и отцом? Если он едет по делам и предлагает взять сынишку с собой, чтобы вы имели возможность отдохнуть, пусть ваша признательность усилит его желание проводить время с ребенком.

В другой главе мужчинам дан совет время от времени радовать своих жен маленькими подарками и сувенирами, однако женщина может охладить желание мужа делать подарки, проявив неблагодарность в виде разочарования или критики. Мне потребовалось некоторое время, чтобы научиться принимать подарки Гарри. Я практичная и экономная по натуре, и я не могу не думать о затраченных средствах, когда он преподносит мне роскошные подарки. Один раз на годовщину нашей свадьбы он подарил мне дорогой паровой утюг. Поскольку дата приходится на дни сразу после Рождества, я усомнилась в благоразумности такого поступка. Ведь он и так потратил много в Рождество. Моя мать, гостившая у нас на праздники, слышала мои слова. Она отвела меня в сторону и объяснила мне то, чего я до тех пор не понимала.

Возвратить подарок, обменять его на что-нибудь другое или забросить его куда-нибудь, не пользуясь, – бестактность, почти непростительная. Впрочем, одежда, которая не подходит по размеру, может быть обменена на другой размер. Если вам решительно не нравится подарок, попользуйтесь им некоторое время, а затем спрячьте. Главный принцип в том, что следует отдать должное дарящему, а не подарку. Тщательно подбирайте слова и не скупитесь, чтобы выразить признательность за внимание, оказанное вам этим подарком.

Самоконтроль «доброжелательность»

Если вы знаете, что разговариваете со своим (ей) супругом (ой) язвительно, с сарказмом или резко, осуществляйте самоконтроль. Каждый раз, когда вы говорите что-либо своему (ей) супругу (е), спрашивайте себя: "Проявляю ли я этим доброжелательность?" Если нет, извинитесь перед супругом (ой) и попросите у Бога помощи, чтобы найти нужные слова.

Несомненно, это нелегкое задание, особенно в первую неделю. Но если вы будете упорно продолжать практиковать самоконтроль "Доброжелательность", общение с помощью язвительных фраз постепенно исчезнет из вашей жизни и произойдет подлинное обновление ваших нежных чувств друг к другу.

Отметьте ваш прогресс в практике самоконтроля "Доброжелательность" по прошествии первой, второй, третьей и четвертой недель.

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

В послании к Ефесеям Павел говорит: "Будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас" (Еф. 4:32). Можно ли наблюдать проявление таковых чувств в вашем браке?. Что значит быть добрыми друг к другу? Как проявляется доброта друг к другу в браке?

В течение нескольких минут наметьте план того, как бы вы могли воплотить вышесказанное в вашу супружескую жизнь в течение следующей недели.

Хвалите жену

Потребность в похвале так же естественна и необходима женщинам, как и мужчинам, но, к сожалению, большинство мужчин этого не понимают. Мужчина получает признание на работе и периодически поощряется прибавкой к зарплате, повышением в должности, премией. Основу деятельности женщины составляет ведение домашнего хозяйства, содержание детей в чистоте и забота о муже. Однако в отличие от мужчины она не может надеяться на повышение в должности, прибавку к зарплате, награды и премии у себя дома. Несколько добрых слов похвалы, сказанных мужем, очень важны. Они могут погасить раздражение, вызванное однообразием ее труда.

Если женщина не чувствует признательности, она намеренно старается спровоцировать внимание к себе. Вспышки раздражения, сопровождающиеся слезами, истерики и сцены могут быть всего лишь отчаянными попытками привлечь к себе внимание. Другие женщины идут еще дальше в непреодолимом стремлении изменить ситуацию, не сулящую морального вознаграждения. Они создают у себя головную боль, головокружение, боль в спине и постоянное ощущение усталости. Мужья этих жен могут сберечь для себя кругленькую сумму на медицинских счетах, время от времени не забывая в удобный момент сказать шепотом несколько слов любви и признательности и подарить цветы, потратив всего несколько долларов.

Когда Гарри за мной ухаживал, мне трудно было желать большего в смысле любовной романтики – цветы, междугородные звонки, письма или открытки каждый день, обеды. И в браке он остался таким же внимательным. Он ни разу не забыл о моем дне рождения или годовщине свадьбы, не говоря уж о дне матери или дне св. Валентина. И он не ограничивается этими традиционными поводами. Он любит делать мне сюрпризы. Однажды вечером, когда у нас собрались друзья, на столе неожиданно появилась большая коробка, завернутая в красивую бумагу и перевязанная пышным бантом. Никакого случая, никакого повода: просто ему доставляет удовольствие делать мне сюрпризы.

Когда я возвращаюсь после чтения лекций, он встречает меня в аэропорту, и в машине на переднем сидении лежат открытка с надписью «счастлив, что ты опять дома» и конфеты или орехи. Иногда я нахожу там только мои любимые сладости, но что-нибудь обязательно будет. Я знаю, что дома, на подушке, меня ждет другая открытка и, возможно, какой-нибудь сюрприз.

Мой муж – рыцарь, внимательный и романтичный, делает меня по-настоящему счастливой. Но дело здесь не только во мне. За его поведением внимательно наблюдают сыновья-подростки. Благодаря примеру отца мир получит еще двух мужчин, с пониманием относящихся к потребностям женщины, которые станут прекрасными мужьями и отцами.

Кроме того, женщина жаждет снова и снова слышать от своего мужа, как она привлекательна. Compliments насчет ее волос, фигуры или платья всегда достигнут своей цели. Особенно это важно, если ей за сорок. Мы не можем игнорировать тот факт, что более молодая женщина привлекательна для мужчин постарше. И вот жена с болью в сердце осознает, что годы накладывают свой отпечаток на ее лицо, волосы и фигуру. Она вновь и вновь нуждается в уверениях, что она по-прежнему очаровательна, интересна и сексуально привлекательна для своего мужа.

Многие женщины жалуются, что их мужья внимательны и ласковы только в те моменты, когда хотят «заняться любовью». Жена, которая никогда не чувствует к себе внимания, кроме как перед половой близостью, станет отказывать своему мужу и противиться сексуальным отношениям. Если мужчины хотят, чтобы их жены охотно отвечали на их сексуальное желание, им следует обращать внимание на некоторые мелочи. Не забудьте взять жену за руку во время прогулки или даже в церкви, улыбаясь по особенному. Находясь на людях, отзовите ее в сторону, чтобы сказать несколько нежных слов. Как я люблю, когда Гарри заговорщицки подмигивает мне через комнату, полную народа.

Опытные мужья идут навстречу этим маленьким слабостям женщины, поскольку знают, что немного воображения – и рыцарские жесты покорят женское сердце. Это стоит так дешево, однако именно это может предотвратить множество размолвок.

Выразите свою признательность

(План действий для мужа)

Для женщины очарование подарка заключается в радости его ожидания и предвкушении сюрприза более чем в самом его содержании. Пусть ваш подарок будет недорогим, но личным. Женщину особенно трогает способность мужчины угадать ее желание. Благодаря удачному подарку она почувствует, что вы замечаете то, что ей нравится и в чем она нуждается.

1. Зайдите в цветочный магазин и выберите для нее одну единственную розу на длинном стебле. Преподнесите ей розу, сказав при этом: «Я люблю тебя».

2. ПОЗВОНТЕ ЕЙ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ ТРИ РАЗА с единственной целью, чтобы сказать: «Я люблю тебя, и я рад, что ты - моя жена».

3. ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ПОКУПАТЬ, СДЕЛАЙТЕ САМИ ПОЗДРАВИТЕЛЬНУЮ ОТКРЫТКУ. Какой бы неказистой она ни получилась, ей будет отведено особое место в памяти жены и в семейном альбоме.

Помните, что очарование подарка состоит в том, что вы думали и заботились о ней тогда, когда она этого от вас не ждала. Отметьте некоторые дни для себя в календаре в предстоящие шесть месяцев. Пусть их будет не так уж мало! Вы будете приятно удивлены переменами, которые произойдут в ней и в вас!

А теперь перечислите другие (свои) способы, которыми вы могли бы выразить признательность и похвалу жене:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Как стать более признательным человеком

Изучайте своего супруга.

Руфь Пиле говорит: «Если бы меня попросили дать один и только один совет молодой жене, то он был бы таков: «Изучай своего мужа... Изучай то, что он любит и что не любит, его сильные стороны и его слабости, его настроения и его манеры. Любить мужчину – это чудесно, но этого еще недостаточно. Чтобы жить с ним счастливо, вы должны знать его, а чтобы знать его, вы должны изучать его».

Хороший совет для обоих супругов. Когда вы займетесь таким изучением, вы узнаете, что огорчает вашего супруга, а что заставляет его смеяться. Вы поймете, когда ваш супруг нуждается в ободрении, а когда ему требуется успокоиться и поразмыслить не горячася.

Изучение супруга должно продолжаться всю жизнь. Если вы прекратите этим заниматься, то с годами ваш супруг может «вырасти» из вашего представления о нем. Если же постоянно и внимательно изучать своего спутника жизни, вы можете узнать его чуть ли не лучше, чем вы знаете себя.

На бракоразводных процессах присутствуют супруги, которые не захотели тратить время, энергию или душевное тепло на то, чтобы лучше узнать друг друга. Они не смогли пойти навстречу потребностям своего супруга, не замечали определенные тревожные симптомы, пока у них еще было время что-то предпринять для улучшения своих отношений.

Наблюдайте за своим супругом.

Развивайте свою наблюдательность, и тогда вы сможете заметить новые взгляды, качества и потенциальные или не выявленные способности вашего избранника, достойные похвалы. Забудьте о себе и попробуйте посмотреть на вещи с другой точки зрения. По мере того, как вы будете учиться терпимости, вы обретете способность понимать, почему ваш супруг действует или думает иначе, чем вы. А это понимание, в свою очередь, расположит вашего супруга к открытости и полной откровенности по отношению к вам.

Хотя бы иногда проявляйте интерес к деятельности, которая увлекает вашего супруга. Жены обычно

любят, чтобы их мужья интересовались их замыслами по созданию домашнего интерьера, их школьной или церковной деятельностью. Мужья, как правило, бывают энтузиастами спорта, садоводами или болельщиками автомобильных гонок, однако жены могут никогда не проявлять интереса к этим увлечениям. И все же попробуйте. Иногда притворный интерес может перерасти в искренний.

Слушайте своего супруга.

Какой прекрасный способ узнавать друг друга! Мы все жаждем иметь «резонатор» наших идей, надежд, мечтаний, амбиций, проблем и внутренних конфликтов, которые трудно решить в одиночку. Мы все нуждаемся в ком-то, кому бы могли доверять наши сокровенные мысли и чувства без страха натолкнуться на насмешку или неприятие. Проявляйте заинтересованность, задавайте вопросы, на которые вашему супругу будет интересно или приятно отвечать. Каждому нужен хороший слушатель.

Как выражать признательность

Выражайте ее словами. Некоторые люди считают, что любовь и признательность – это только чувства и отношения, и их невозможно выразить словами. Другие молчат, предполагая, что их супруг и так знает об их чувствах.

Выразите свою признательность

(План действий для жены)

Вы уже посвятили определенное время размышлениям о качествах вашего мужа, достойных восхищения. Теперь давайте подумаем, как бы мы могли выразить ему свою признательность.

1. Скажите своему мужу, что вы и дети только что присудили ему звание «Лучшего Мужа и Отца Года».
2. Купите открытку, которая выражала бы ваше отношение к нему, и пошлите или вручите ее ему.
3. Сделайте комплимент мужу по поводу его ума, его наружности, его способностей, его отцовских качеств, его умения вести беседу и т.д.

А теперь сами проявите выдумку и сообразительность. Перечислите способы, которыми бы вы могли выразить свою признательность и похвалу своему мужу.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

На недавно проведенном мною семинаре собрались вместе сотни мужей и жен для занятий в маленьких группах. На этих занятиях они откровенно говорили (некоторые впервые за всю супружескую жизнь) о качествах, которые они любят и ценят друг в друге. «Это было поразительно, – говорила одна молодая жена, – Пит и я всегда так или иначе знали, что мы любим друг друга. Но когда мы вслух произнесли, что и как мы чувствуем, то обнаружили, что наша любовь значительно глубже, чем мы предполагали».

Поначалу вы можете чувствовать себя немного неловко, выражая свою признательность словами, однако не отступайте. Ваш супруг нуждается в том, чтобы слышать от вас, что вы чувствуете в душе по отношению к нему. Возможно, вы считаете, что достаточно выражать свою признательность другими способами – ведя домашнее хозяйство, материально поддерживая семью или готовя любимые блюда. Однако все это не может заменить столь необходимых нам всем слов признательности.

Выделяйте конкретные черты. Когда вы выражаете похвалу, избегайте обобщений, они возбуждают любопытство или приведут в недоумение относительно того, что же вы хотите сказать. Одна женщина сказала своему мужу, что в нем очень ярко выражена мужская натура. Он начал выяснять, что она имеет в виду, но она ничего не смогла ответить. Похвалите конкретный поступок или черту, которые, как говорится, налицо, – прическу, оказанную любезность, новое пальто, красивую фигуру. В этом случае ваша похвала будет ясна без дальнейших уточнений.

Не льстите. Лесть и похвала – разные понятия. Первое является неискренним, второе же – искренним. Первое преследует эгоистические цели, второе отвечает потребностям супруга. Первое везде порицается, второго ждут все. Кто-то сказал: «Не бойся врагов, которые нападают на тебя. Бойся тех, кто льстит тебе». Оценка по достоинству и похвала основываются на реальных чертах характера или поступках.

Хвалите каждый день. Прилагайте усилия, чтобы стать признательным супругом. Возьмите себе за правило каждый день отмечать качества, достойные похвалы, в каждом члене семьи. Ежедневное выражение теплых чувств и упоминание о достоинствах другого являются наиболее эффективным способом сглаживания острых углов в семейной жизни.

Эффект похвалы

Похвала является мощным стимулом для изменения поведения. Как она действует? В старинной притче ветер и солнце поспорили: кто из них сильнее. Ветер сказал: «Я докажу, что я сильнее. Видишь, там внизу старик в пальто? Держу пари, что смогу снять с него пальто быстрее, чем ты». И вот солнце спряталось за тучу, а ветер принялся дуть. Он дул сильнее и сильнее, почти достигнув мощи шквала, но чем больше он старался, тем плотнее запахивал старик пальто. Наконец ветер стих – он сдался. Тогда солнце вышло из-за туч и улыбнулось старику. Вскоре он вытер пот со лба и снял пальто. А солнце сказал ветру, что доброта и дружелюбие всегда побеждали злобу и насилие.

Вместо того чтобы критиковать мужа или жену за поступок, который вам не нравится, похвалите его (ее), когда он (она) скажет или сделает то, что вы одобряете. Апеллировать к добрым чувствам – это метод, творящий чудеса как со взрослыми, так и с детьми. (Подробнее об этом можно прочитать в книге «Идеальный родитель»).

Поэт Роберт Броунинг знал, какую роль играют положительные эмоции в жизни человека. Его любовь и восхищение Элизабет Баррет вдохнули в нее новую жизнь. Воспитываясь в семье, где кроме нее было еще десять детей, она страдала под игом тираничного и жестокого отца. Приступы ярости и беспощадный контроль с его стороны в течение многих лет стали причиной болезней чувствительной Элизабет, приковавших ее к постели. Так "тянулась ее жизнь, пока она, будучи почти сорокалетней, не встретила Роберта Броунинга.

В его глазах она не была немощным немолодым инвалидом; он видел ее прекрасную талантливую душу. Под его благотворным влиянием у нее развились удивительные способности, расцвела ее внешность, об Элизабет узнал мир. Этот человек преобразил ее жалкое существование, оценив по достоинству ее прекрасные качества, выявив нераскрытые возможности, дремлющие в ней. Ее редкий дар слова воплотился в книге «Сонеты из Португалии», один из которых – «Как я люблю тебя!» – словесное изображение метаморфозы, произошедшей в ее жизни благодаря Роберту Броунингу.

Одна женщина рассказала, что ее муж отличался хронической невнимательностью к ней и так был поглощен своими служебными делами, что даже, зачастую забывал поздравить ее с днем рождения. «Я могла бы в категоричном тоне заставить его изменить свое поведение, – говорила она. – Однако я считала, что это только ухудшило бы ситуацию. Вместо этого я терпеливо дожидалась первого повода, когда бы я могла похвалить его хоть за малейшее проявление внимания ко мне. Когда он, наконец, принес домой книгу, о которой я просила его четыре раза, я стала благодарить его так, как будто это были драгоценные меха. Он посмотрел на меня с удивлением, однако я видела, что ему было приятно слышать слова благодарности. Я повторила этот опыт несколько раз, и постепенно у него появилось желание заботиться обо мне, потому что ему нравилось чувствовать признательность с моей стороны».

Поверьте, что реакция вашего супруга будет точно такой. Вместо того, чтобы пилить его, прося вынести мусор, напомните ему, какие у него сильные руки. Вместо того, чтобы ворчать, если от рубашки снова оторвалась пуговица, скажите ей, какая она чудесная хозяйка. Такая тактика побуждает человека проявлять максимум старания.

Похвала способствует созданию положительного образа своего «я». Мужья нуждаются в собеседнике, с кем они могли бы поделиться своими идеями и взглядами. Для них важна реакция жены. Им нужен кто-то, кто мог бы поддержать их умозаключения и выводы. Это поддержка, исходящая от близкого и заинтересованного человека, укрепляет их представление о самих себе и позволяет им чувствовать себя увереннее и спокойнее.

Молодые мужья, только начинающие свою карьеру, особенно нуждаются в таком ободрении. Переполняемые идеями, проектами, самоуверенностью и энергией, они быстро находят нестандартные решения проблем. Им не терпится доказать, что их предложение действительно является лучшим, но часто их коллеги поглощены своими собственными планами или скептически настроены по отношению к новым идеям. В такие моменты молодому мужчине так нужен понимающий человек, который поддержал бы его и помог утвердиться в самооценке.

Женщины также нуждаются в похвале для укрепления самоуважения. Сегодня в обществе наблюдается пренебрежительное отношение к традиционным обязанностям женщины. Некоторые считают женщин, которые растят детей и ведут домашнее хозяйство, гражданами второго сорта. В результате женщины, посвятившие жизнь своему истинному предназначению, чувствуют себя неполноценными, тупыми, «без запросов» или ненужными обществу. Домашней хозяйке необходимо знать, что ее труд, на котором зиждется благополучие семьи, уважаем и высоко ценим. Никто и ничто не может так поднять и утвердить самоуважение жены, как ее муж, признавая в ней высокие качества личности, жены, матери и хозяйки.

В браке мы всегда оказываем влияние друг на друга – положительное, отрицательное или пассивное. Мы обладаем способностью исцелять или ранить друг друга, можем вдохнуть новые силы или опустошить, можем помогать или быть помехой. В наших силах дать своему супругу почувствовать себя важным, интересным, жизнерадостным человеком или неполноценным и никому не нужным. Лучший способ исцелить, вернуть силы и помочь – это похвала.

– ЧТО ТАКОЕ ОБЩЕНИЕ

– СЛУШАНИЕ - ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ОБЩЕНИЯ

– РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

– ИНТИМНОЕ ОБЩЕНИЕ

Глава 5 Общайтесь друг с другом

«Не знаю, что с нами случилось? – недоумевает Джордж. – Пока мы не были женаты, у нас было столько тем для разговоров. Теперь же мы совсем не разговариваем друг с другом. Джанет упрекает меня, что я ничего ей не рассказываю, но мне кажется, она не стала бы слушать, если бы я попытался чем-то поделиться. Ее не интересует то, что интересует меня».

Специалисты утверждают, что одна из наиболее серьезных проблем супружества и главная причина разводов заключается в неумении или нежелании супругов общаться. Многие пары сознают это. В то же время они не понимают, каким же должно быть общение между супругами.

Общение в браке является полным, если придерживаться трех основных принципов: 1) супруги на практике осуществляют умение слушать; 2) они могут разрешать конфликты конструктивными способами; 3) муж и жена ежедневно делятся своими личными переживаниями друг с другом.

Что такое общение?

В разговоре всегда участвуют, как минимум, двое, и он направлен на передачу и получение информации. Более того, разговор представляет собой не только говорение. Это также процесс восприятия и слушания. К этому процессу, состоящему из двух компонентов, нам следует добавить третий – понимание. Нередко мы думаем, что понимаем, о чем говорит другой, однако это не совсем так. Нам же, в свою очередь, хочется, чтобы другой не только слышал то, что мы хотим сказать, но также и понимал сказанное.

Пять уровней общения

Джон Пауэлл в своей книге «Почему я боюсь сказать тебе, кто я» описывает пять уровней, на которых мы можем общаться. Понимание их очень важно для нас.

Уровень 1. Одиночные реплики. Незначительные реплики, типа: «Как поживаешь?», «Чем занимаешься?», «Как дела?» Эти фразы почти лишены смыслового значения, однако иногда это все же лучше, чем тягостное молчание. Общение, которое долго остается на этом уровне, вызывает скуку, становится причиной неудовлетворенности и раздражения в браке.

Уровень 2. Формальный разговор. В данном случае человек делится информацией, однако не сопровождает ее личными комментариями. Вы говорите о том, что случилось, однако не проявляете своего отношения к сказанному. Например, жена, видя, что муж уходит из дома после обеда, спрашивает: «Куда ты?» И муж может дать ей формальный ответ: «Ухожу». Мужчины в большей степени склонны общаться на этом уровне, чем женщины, поскольку им зачастую труднее выражать свои чувства.

Уровень 3. Идеи и мнения. Интимность возникает только при общении на этом уровне, поскольку тут вы уже проявляете свои мысли, чувства и представления. Вы без опаски облекаете свои собственные мнения в слова, и у вашего собеседника появляется хорошая возможность узнать вас ближе.

Уровень 4. Чувства и эмоции. Общение на этом уровне отражает не только ваши мысли, но и то, что происходит в вашей душе, что вы чувствуете к своему супругу или как относитесь к окружающим. Вы выражаете словами разочарование, гнев, обиду или счастье. Если вы искренни в общении, проявляете интерес к чувствам другого, а также обнаруживаете свои собственные, то общение на этом уровне обогатит и углубит ваши отношения. Вы будете ощущать себя человеком, которого, уважают, замечают, любят, ценят, и будете уверены в постоянстве чувств вашего супруга. Вы достигнете моментов глубокого духовного проникновения в суть характеров друг друга, что даст вам реальное понимание того, что думает и чувствует ваш супруг. Хорошим сочетанием является переменное общение на уровнях «идеи-мнения» и «чувства-эмоции».

Уровень 5. Глубокое духовное проникновение. В редкие моменты абсолютного согласия, эмоциональной глубины и удовлетворенности станет возможным глубокое проникновение во внутренний мир другого. Обычно это связано с каким-либо сильным переживанием, чем-то глубоко личным. Разговор об этом часто оставляет яркое впечатление у обоих супругов и обогащает их отношения. Доверять друг другу собственные мысли и чувства – это высшая цель супружеского общения.

На каком уровне общаетесь вы в своем супружестве? Чувствуете ли вы потребность в более глубоком и доверительном общении?

Речевой аспект общения

Мы проводим приблизительно 70% времени бодрствования в общении: говорении или слушании, чтении или писании. 33% этого времени посвящено говорению. Оно является очень важным, поскольку именно

разговор соединяет людей.

Функция речи представляет собой нечто большее, чем просто обмен словами или информацией. С помощью речи мы можем выражать наши чувства, передавать свои эмоции, более четко формулировать свои мысли, находить подтверждение своим идеям и входить в контакт с другими. Это приятный способ проводить время, узнавать друг друга, освобождаться от напряжения и выразить свою точку зрения.

Итак, главной функцией речи является не передача информации, а установление взаимоотношений с другими. Качество этих взаимоотношений в главной степени зависит от способности каждого человека выражать себя в словах.

Как не рекомендуется говорить

Что мешает нашим словам достигать своей цели?

«Распорядитель» перемежает свою речь приказами, распоряжениями и командами: «Отнеси туда», «Повесь свою одежду», «Поторопись». Почти все его решения представляют собой предупреждения и угрозы. «Если ты еще когда-нибудь сделаешь это опять...» Или он поучает: «Разве ты не знаешь, что мы должны...»

Многие из нас готовы унижать других, несмотря на то, что каждый вполне представляет себе, что значит испытывать унижение. «Критикан» порицает, обвиняет и иронизирует: «Неплохая идея, и как ты только до этого додумался?» Он напоминает о долге, указывает на нелепость, стыдит: «Ты – недотепа». Он интерпретирует, констатирует и занимается психоанализом: «Ты говоришь это только потому, что...». Он пытается учить и инструктировать: «Дорогой, не следует оставлять полотенце на полу».

Д-р Джеймс Добсон рассказывает об игре, в которую порой играют мужья и жены. Он назвал ее «Моральное уничтожение супруга». В этой разрушительной игре игрок (обычно, по его наблюдениям, муж) пытается наказать свою жену, высмеивая ее перед друзьями. Он может уязвить ее и наедине, однако в присутствии друзей это совершенно сразит ее. Он будет особенно жестоким, если даст гостям понять, как она бестолкова и некрасива – здесь она особенно ранима. Самое большое моральное вознаграждение он получает, если сможет довести ее до слез.

Еще встречается тип – «корректор». Например, муж рассказывает историю друзьям, а жена помогает ему точно придерживаясь фактов:

«Мы выехали в воскресенье вечером...»

«О, дорогой, я думаю, это был вечер четверга, как раз перед выходным».

«Ну, хорошо, мы выехали в четверг, как только наши дети пришли из школы».

«Нет, милый, был уже поздний вечер, когда мы отправились. Вспомни, дети пришли домой, и мы долго ужинали, прежде чем выехать».

«Ну, как бы то ни было, мы выехали и отправились в Лос-Анжелес...»

«Дорогой, ты уверен, что мы сначала поехали туда? Мне кажется, что мы...» и т.д.

«Корректор» хочет, чтобы другой точно воспроизводил факты. Все эти реплики часто являются попытками привлечь внимание к себе. Не давая другому рассказать историю так, как он ее воспринимает и помнит, человек этим проявляет недостаток чуткости.

«Знаток» старается предугадать, что будет сказано в следующий момент. Жена может сказать: «В среду вечером в церкви будет очень хороший фильм».

Ее муж, не дожидаясь, чтобы узнать, что же она хочет сказать в связи с этим, перебивает ее замечанием:

«Да мы не собираемся идти».

«Ментор» чувствует сильную потребность говорить и, как правило, настаивает, чтобы за ним осталось последнее слово.

Он не выносит, чтобы его поправляли, поэтому стремится к непререкаемости своего авторитета. Часто «ментор» чувствует жгучее желание быть популярным, однако чем упорней он монополизирует разговор, тем больше наскучивает другим и тем безнадежней разрушается контакт с ними.

При бойкоте молчание используется в качестве оружия или средства добиваться своего. Эту тактику применяют как мужья, так и жены, но, как правило, различными способами. Когда молчит мужчина, внутри него зреют такие сильные эмоции, как страх и гнев. Женщина обычно реагирует молчанием на несправедливость по отношению к ней, или это свидетельство того, что она достигла состояния крайнего отчаяния и полной безнадежности. Молчание может быть вызвано той причиной, что мужчина отказался слушать ее в прошлый раз, или молчание может свидетельствовать о глубокой обиде. Некоторые христиане считают, что они не должны говорить о своих чувствах. Другие прибегают к молчанию, щадя детей. Но нужно иметь в виду, что подавление эмоций наносит большой вред человеку в физическом, психическом и духовном плане.

«Молчащий муж», как свидетельствуют данные некоторых консультантов по проблемам супружества, явление весьма распространенное. Оно присуще половине всех случаев неблагополучного брака. Многие женщины жалуются, что их мужья не беседуют с ними, и попытки жен втянуть их в разговор ничего не дают. Муж общается с женой главным образом на уровне одиночных реплик или формального разговора.

Причин мужского молчания может быть несколько. Некоторые мужчины, особенно бизнесмены, считают, что в жизни есть лишь одно мерило ценностей – это продуктивность. Их ответ на любую жизненную проблему – это действие, а не разговор. Другим мужчинам в такой мере свойственны догматизм и авторитарность, что они отказываются вдаваться в обсуждение предмета, относительно которого они уже «изrekli эдикт». Другие же не любят обсуждать то, что они считают тривиальным.

Когда женщина мучается проблемой или испытывает сильные эмоции, она чувствует потребность говорить и дать своим чувствам выход. Мужчина же под воздействием эмоционального стресса замыкается, уходит в себя, потому что его с рождения учили строго контролировать свои эмоции. Он избегает всего, что не является логическим и рациональным, то есть тем, к чему он привык. С годами он становится все жестче.

Когда мужчину переполняют чувства, его автоматической реакцией является стремление скрыть их, особенно в присутствии женщины. Если он в приступе ярости ударит ее, он – не джентльмен. Если он кричит – это проявление слабости. Поэтому он прибегает к молчанию, как к средству избавиться от своих чувств, не понимая, что этим просто сводит с ума свою жену, поскольку ее стремление – внести во все ясность.

Тем не менее, мало кто из мужчин любит молчать подолгу. Почти каждый мужчина любит говорить не меньше, чем его жена, хотя, как правило, на иные темы. Упреки и уколы заставят мужчину, даже настроенного самым лучшим образом, еще больше отдалиться. Ему нужен друг, с которым бы он чувствовал себя уверенно, не опасаясь насмешек. Мужчина откроется той женщине, которой он доверяет.

Как рекомендуется говорить

Старинная поговорка гласит: «Относись к членам своей семьи, как к друзьям, и к своим друзьям, как к членам своей семьи». Большинству из нас требуется особое усилие, чтобы разговаривать со своим мужем (женой) так же вежливо, как мы говорим со своими друзьями. Часто близость ведет к пренебрежению и неуважению, и вскоре мы вообще забываем о всяких границах и чувствуем, что можем говорить и делать, что нам захочется. «В конце концов, – рассуждаем мы, – это всего лишь семья».

В какой манере вы разговариваете со своим мужем (женой)? Не присутствует ли в вашей речи сарказм? Можете ли вы доходчиво изложить то, что вы имеете в виду? Проявляете ли вы интерес к своему мужу (жене) как к личности и даете ли вы почувствовать ваш интерес? Пытаетесь ли применить способ «констатации собственных чувств» в своей речи? Такая констатация позволяет сказать об истинных чувствах и проявить их открыто, откровенно и доброжелательно по отношению к вашему супругу (супруге). Констатация собственных чувств особенно полезна, когда вас раздражает то, что делает ваш муж (жена). Вместо того чтобы отвечать враждебными словами и действиями, скажите: «Я чувствую раздражение, потому что...»

Сравните различные реакции двух жен на то, что мужья отказались повести их куда-нибудь пообедать.

Жена 1: «Ты такой невнимательный! Ты ко мне относишься, как к рабыне. Ты ни о ком не думаешь, кроме себя. Тебя интересует только телевизор. Из-за тебя я уже с ума схожу!»

Жена 2: «Мне действительно нужно проветриться сегодня. Я крутилась дома всю неделю. Мне бы хотелось побыть с тобой наедине и пообщаться, отрешившись от детских проблем».

Жена 2 говорит только о своих собственных чувствах, и тут ее муж вряд ли будет что-то оспаривать. Жена 1 обвиняет, осуждает и унижает своего мужа. Это дает ему повод к дальнейшему спору, и, возможно, сделает его еще более упрямым и враждебно настроенным, чем прежде.

Констатация собственных чувств разрушает стереотип атаки и защиты, исключает переход на личности и взаимные обвинения. Если жена в форме обвинения напоминает мужу, что он много времени посвящает работе на даче, но не может найти часа, чтобы привести в порядок двор, то, по всей вероятности, он ответит примерно так: «Ну, опять! Вечно пристаешь ко мне с этим двором. Бесконечные упрёки!»

А если бы она сказала только о собственных неприятных чувствах, возникающих в связи с этой проблемой, то это облегчило бы ситуацию: «Я все сильнее и сильнее раздражаюсь, глядя весь день на неухоженный двор. Мне бы хотелось решить с тобой этот вопрос, пока я еще способна контролировать свое раздражение». Она сообщает о своих собственных чувствах, а не унижает мужа и не указывает ему, что он должен делать. Он свободен в своем выборе принять к сведению или отклонить ее мнение.

Еще один пример, как применять способ констатации собственных чувств.

Жена смотрит телевизор, лежа в постели, а ее муж хочет спать. «У меня был суматошный день, и я слишком устал, чтобы смотреть с тобой телевизор. Я отвернусь и буду спать».

Или еще пример. Муж отгораживается газетой, как только приходит домой с работы, но жена говорит ему: «Я бы хотела, чтобы ты немного со мной побеседовал сегодня вечером, мне надо выговориться. И у меня как раз есть немного времени».

Констатация личных переживаний иногда дает поразительные результаты. Супруги бывают удивлены, узнав, что в действительности чувствует другой в том или ином случае. Часто в ответ они могут сказать: «Я даже не знал, что это тебе неприятно» или «Почему ты раньше не сказал? Мы часто недооцениваем желание своего супруга (супруги) быть более внимательным. Если вы действительно хотите, чтобы другой понимал ваши чувства, вы должны снова и снова сообщать о них напрямую до тех пор, пока не достигнете понимания».

Несколько советов, как рекомендуется говорить

1. Выбирайте подходящее время для общения со своим супругом (супругой). Предмет разговора может быть интересным, но время выбрано неудачно. Если вам необходимо поделиться чем-либо важным, глубоко личным, не приступайте к разговору сразу, как только муж переступит порог, придя с работы после напряженного дня. Если вы хотите поговорить со своей женой о необходимости сократить расходы на питание, не начинайте разговор в то время, как она хлопотает за обедом, уже чувствуя себя

усталой после его приготовления. Выбирайте время, когда ваш супруг мог бы ответить спокойно.

2. Выработывайте приятный тон речи. Часто более важным является не то, что вы говорите, но как вы говорите. Нас успокаивает присутствие человека с мягким, спокойным голосом. Если вы хотите, чтобы вашему супругу было приятно слышать ваш голос, следите за своим тоном.

3. Выражайтесь точно и ясно. Многие недоразумения проистекают от сумбурного выражения мыслей. Старайтесь вдумываться в то, что вы говорите, и ясно выражать то, что вы имеете в виду. Супружеская пара может решить проблему недопонимания, если возьмет себе за правило заявлять о своем намерении. Например: «Я бы хотела пригласить Браунов в воскресенье на обед. Ты не возражаешь?»

4. Будьте доброжелательны. Во многих семьях супруги настолько привыкают к постоянным упрекам, придиркам, оскорблениям и другим негативным элементам общения, что такое поведение становится у них нормой. Старайтесь исключить неприятные моменты из общения и быть доброжелательным и благодарным супругом.

5. Будьте учтивы и уважительны к мнению друг друга, даже если вы не согласны с ним. Берегите душевный комфорт другого так же, как свой собственный. Умейте слушать. Ваша речь должна занимать не более 50% времени вашего общения.

6. Будьте чуткими к нуждам и чувствам друг друга. Развивайте в себе терпимость и восприимчивость, реагируя на то, что говорит другой. Если он страдает, вы должны понимать его состояние и даже страдать вместе с ним. Сопереживайте вместе со своим любимым все то, что он чувствует, - страх, гнев, отчаяние и тревогу. Точно так же, если он счастлив, достигнув чего-то, радуйтесь вместе с ним.

7. Совершенствуйтесь в искусстве разговора. Недавно проведенное исследование показало, что чем больше времени муж и жена уделяют беседам друг с другом, тем выше уровень супружеского удовлетворения, которым характеризуется их брак. Естественно, что счастливые муж и жена испытывают большую потребность разговаривать друг с другом. Разговор – это искусство, поэтому необходимо постоянно усовершенствоваться. Обсуждение вопросов, представляющих взаимный интерес, обогащает отношения.

Слушание – важный аспект общения

«В основе большинства супружеских проблем, – говорит один известный психоаналитик, – лежит неумение выслушивать. Иногда такая невнимательность вызывает только недовольство или раздражение. Но если человек говорит о чем-либо важном, стараясь разрешить проблему или обращаясь за эмоциональной поддержкой, невнимательное слушание может иметь катастрофические последствия». Большинство из нас предпочитают говорить, а не слушать. Мы наслаждаемся, выражая свои мысли и сообщая, что мы знаем и чувствуем. Мы тратим больше энергии на то, чтобы выразить наши собственные мысли, чем на то, чтобы сосредоточить все свое внимание на мыслях и чувствах другого. Слушать. На первый взгляд, это так просто, однако большинство из нас – плохие слушатели, потому что слушание – это тяжелый труд.

Одна пара обратилась за консультацией. Дело в том, что всякий раз их разговор перерастает в спор. Каждый вечер муж пытается рассказать о событиях своего напряженного дня. А жена жаждет поделиться, как она справлялась с тремя непоседливыми детьми-подростками. Каждый ждет сочувствия, поддержки и помощи в решении проблем. Однако ни у него, ни у нее не хватает терпения выслушать с пониманием друг друга. Вместо этого каждый требует внимания к своим проблемам.

Что препятствует эффективному слушанию

Существует несколько типов слушателей

«Скучающий слушатель» все это уже слышал раньше. Когда м-р Дж. в который раз заводит речь о сложностях своей работы, миссис Дж. говорит сама себе: «Ну, опять началось» и перестает слушать. Скорее всего, когда м-р Дж. рассказывал что-либо новое и ожидал поддержки и ободрения от своей

жены, он не получал этого.

«Выбирающий слушатель» отсеивает своим вниманием то, что его интересует в разговоре, а остального не слышит. Например, пока жена говорит, муж может смотреть «Новости». Большинство из того, что она говорит, влетает ему в одно ухо и вылетает из другого, но как только она затрагивает тему траты денег, он весь обращается вслух. Некоторые люди не желают слышать что-либо неприятное, расстраивающее их, – поведение сына в школе или повышение налогов. Но ведь мы ничего не выигрываем, игнорируя то, что нам не хочется слышать. Во многих ситуациях нам необходимо знать все факты, чтобы прийти к правильному решению.

«Слушатель с больным самолюбием» воспринимает все сказанное, как личные нападки на него. Одна жена вскользь заметила своему мужу, что из-за новой моды на длину платьев ей теперь нечего носить. Хотя она даже не упоминала о необходимости покупки новой одежды, он пришел в ярость, потому что решил, что она намекает на его неспособность достаточно зарабатывать на жизнь. Другой пример. Уязвленная жена весь вечер не разговаривала с мужем. Он выразил недовольство поведением детей за столом, а она решила, что это намек в ее адрес, упрек, что она не умеет их правильно воспитывать.

В то время как другой говорит, «прерыватель» не слушает его, а формирует ответную реплику. Интересуясь только своими собственными мыслями, он почти не вдумывается в слова другого и ждет лишь короткой паузы, когда бы он мог заговорить сам: «Ну, это что! Вот послушай, что случилось со мной». Или: «Это напоминает мне...»

Еще одним недостатком является невосприимчивость слушателя, его неспособность уловить чувства или эмоции за словами. Одна молодая жена просит мужа повести ее куда-нибудь обедать. Ей не столько хочется пообедать на людях, сколько убедиться, что он все еще любит ее и готов приложить усилия для того, чтобы сделать ей приятное. Если он не церемонясь заявит ей, что они не могут себе этого позволить или что он слишком устал, то значит, он просто не понял того, что стояло за ее просьбой.

Как рекомендуется слушать

Умение слушать – очень важный навык. До последнего времени больше подчеркивалась способность и желание свободно говорить, чем правильно слушать. Однако сегодня некоторые школы обучают искусству слушать наряду с искусством говорить. Предприятия поощряют своих служащих посещать специальные курсы для усовершенствования навыков слушания. Консультанты по семейным вопросам подчеркивают важность умения слушать для семейной жизни. Ниже представлены советы, которые могут помочь обоим супругам научиться слушать.

Мы общаемся не только с помощью слов. 55% информации во время разговора передается выражением лица – надутый вид, вздох, гримаса, прищуренные глаза. Мимика зачастую выразительнее, чем слова. Другими невербальными средствами выражения являются поза и жест – нервное постукивание ногой об пол, плотно сжатые зубы, раздраженное движение. Все это способно показать, какие чувства стоят за словами, и воздвигнуть преграды для общения прежде, чем разговор начнется.

Поддакивание. Хорошим приемом при слушании является реагирование с помощью коротких фраз, поощряющих говорящего продолжать. Эти фразы не содержат информации о ваших мыслях или чувствах, но помогают делиться своими мыслями другому. Некоторые из таких простейших фраз: «Понимаю», «Да что ты говоришь!», «Продолжай», «Очень интересная точка зрения», «Расскажи мне все с самого начала». Таким образом, вы поощряете другого говорить и даете ему понять, что вы готовы слушать его внимательно. Эти фразы свидетельствуют об уважении к собеседнику, так как их скрытым смыслом является следующее: «Общение с вами обогащает меня. Ваши мысли важны для меня. Мне интересно все, что вы говорите».

Активное слушание. Вдумчивое слушание – это способность усваивать информацию, анализировать ее. Активное же слушание позволяет в первую очередь слышать чувства говорящего, а уже потом усваивать информацию. Для эффективного общения важны навыки как вдумчивого, так и активного слушания. И все же в браке значительно важнее слушать, понимая, какие чувства скрываются за словами другого.

Активное слушание особенно важно в те моменты, когда вы ощущаете, что другой испытывает гнев, досаду, одиночество, упадок духа, разочарование и обиду. Ваша первая реакция на такие эмоции может быть отрицательной. Вы можете почувствовать потребность спорить, оправдываться, замкнуться или сделать ответный выпад. Тем не менее постарайтесь перевести сказанное с языка фактов на язык чувств.

Карл: «Лен Брэдфорд, новый администратор, определенно раздражает меня. Он цепляется к каждому пустяку. Только и следит за мной. Не знаю, сколько я еще выдержу».

Его жена Элен, применяя способ активного слушания, отвечает: «Ты имеешь в виду, что Лен Брэдфорд – человек, с которым трудно работать?» Или: «Трудно работать с человеком, который придирается к тебе». Такие реплики позволяют Карлу почувствовать, что она понимает, с какими трудностями он сталкивается на работе. Ему был необходим человек, с кем бы он мог поделиться своей проблемой, и теперь видит, что может рассказать все по порядку. Элен слушает, употребляя подходящие варианты активного слушания, перемежая их поддакиванием. Иногда следует задать несколько тактичных вопросов, чтобы понять истинные эмоции, которые скрыты за словами. Если вы чувствуете, что поняли человека, то покажите ему это.

Когда Джоан говорит: «Я устала до смерти», Джек может ответить: «Перестань рассказывать, как ты устала, прими лучше таблетки». Или: «Ты всегда считаешь себя усталой, когда чувствуешь, что мне хотелось бы большего, чем поцелуй с пожеланием спокойной ночи». Однако, следуя способу активного слушания, Джек мог бы спросить: «Действительно измотана? Что-нибудь случилось?» Это помогает достичь понимания. Рассказывая о проблемах с детьми, ссоре с соседкой или беспокойстве по поводу здоровья матери, Джоан знает: Джека действительно волнует, как прошел ее день и как она справляется со своими заботами. При этом ей легче рассказать все подробно, глубже вдаваться в свои проблемы и развивать свои мысли дальше. Предостережение: если другой поведал вам о своих личных переживаниях, следует удерживаться от соблазна давать советы, критиковать, обвинять, или делать суждения. Сейчас не время для этого.

Разрешение конфликтов

Конфликты в браке неизбежны. Мужья и жены смотрят на вещи по-разному, супружество стало бы очень скучным, если бы это было не так. Но вот беда: эти несходства ведут к разногласиям, а разногласия перерастают в конфликты, которые, в свою очередь, могут привести к критическим эмоциональным состояниям, характеризующимся разочарованием или гневом.

Как правило, супружеские пары воспринимают конфликты с ужасом, полагая, что они угрожают их взаимоотношениям. Это неправильное понимание сущности разногласий заставляет некоторых избегать конфликта, просто отказываясь признать его существование, прячась от него и подавляя свои эмоции. Но игнорировать конфликты не следует. Проблема, если она не будет решена, может действительно перерасти в серьезную. Вот несколько простых правил, которые могут помочь в конструктивном решении проблем.

1. Выбирайте подходящее время и место. Лучше всего разрешать конфликты сразу же, но если один из вас находится в гневе или в таком состоянии, когда он не может размышлять спокойно, то отложите обсуждение. Однако надолго откладывать не следует. Сделайте так, чтобы вас не прерывали без нужды во время обсуждения важных вопросов. Если дети не должны участвовать в обсуждении, объясните им, что вам надо решить важный вопрос, и попросите, чтобы они вам не мешали. Но если вы в состоянии решать проблему конструктивно, то будет неплохо позволить детям быть свидетелями того, как вы выясняете отношения. Таким образом, и они смогут научиться разумным путем преодолевать разногласия.

Старайтесь не обсуждать важные вопросы поздно вечером. Решения, принятые в позднее время, когда вы утомлены в умственном, физическом и психическом отношении, как правило, основываются на эмоциях. Лучше лечь спать и встать на час раньше, чтобы здраво решить наболевший вопрос.

Во многих семьях учитывают, что на неделе бывают определенные часы «пик». Благодаря этому удастся избежать неприятных разговоров во время еды и в другое неподходящее для этого время, обсуждая

вопрос прежде, чем он выйдет из-под контроля.

2. Будьте откровенны. Говорите о своих чувствах открыто, но, не забывая об уважении к другому. Выражайтесь четко, ясно, кратко и без гнева. Объясните, почему вы считаете так, а не иначе. Выскажите, как, на ваш взгляд, проблема может быть решена, и чем чревато ее игнорирование. Говорите в спокойной и корректной манере, насколько это возможно, стараясь понижать тон своего голоса, а не повышать его.

3. Не отвлекайтесь от предмета разговора. Не оставляйте проблему до тех пор, пока она не будет разрешена. Имейте в виду: чем больше проблем будет стоять на повестке дня, тем меньше вероятность, что они будут решены. Возьмите за правило не поднимать другие проблемы до тех пор, пока первая не будет решена. Если необходимо, приготовьте листок бумаги, чтобы записать на нем вопросы, которые следует обсудить в следующий раз. Не сводите старые счеты. Признайте, что если претензия касается события шестимесячной давности, то высказывать ее недопустимо.

4. Проявляйте уважение по отношению к другому. Вы можете не соглашаться с позицией вашего супруга.

Вы можете быть категорически против. И все же вы обязаны уважать его право на собственное мнение. Не следует обзывать другого, угрожать разводом или самоубийством, делать оскорбительные замечания в адрес родственников супруга, иронизировать по поводу внешности или умственных способностей, прибегать к физическим оскорблениям, кричать и прерывать другого.

Слов, сказанных сгоряча, назад не возьмешь. Ничто не может сгладить впечатления угрозы, ультиматума или язвительного замечания, сказанного в запальчивости. Говорите и слушайте с уважением.

5. Составьте список всех вариантов разрешения проблемы. Если чувства были выражены откровенно и в конструктивной форме, вы сможете определить истинную причину разногласия и прийти к рациональному решению. Переберите все возможные варианты, какими бы надуманными они вам ни казались, однако не давайте им оценки сразу же.

6. Рассмотрите каждый вариант. Только после этого вы оба сможете сделать разумный выбор того пути разрешения проблемы, который с большей вероятностью приведет к успеху. Еще раз посмотрите перечень вариантов и выскажите свои мысли, давая оценку каждому варианту.

7. Остановитесь на наиболее приемлемом решении. Выберите тот вариант, который в большей мере отвечает потребностям обоих или удовлетворяет того, для кого проблема стоит острее. Этот выбор может потребовать от вас больших уступок и компромисса. Не стремитесь, во что бы то ни стало одержать победу. Где есть победитель, там есть и проигравший, а проигрывать не любит никто.

Соглашение может быть достигнуто вследствие пассивности одного из партнеров, благодаря взаимному компромиссу или тогда, когда один уступает другому. Внимательно следите, чтобы кто-либо из вас не шел на поводу у другого. В конфликте участвовали двое и необходимо, чтобы двое разрешали его. Уступка же другому в процессе решения конфликта требует истинной личностной зрелости, поскольку этим вы признаете, что вы готовы изменить свою точку зрения.

8. Осуществляйте свое решение. Решите: кто, что, где и когда должен делать. Приходя к соглашению, помните, что два человека часто воспринимают одно решение по-разному. Если так случилось, старайтесь внести уточнения в «книгу соглашений», причем каждая сторона ставит под соглашением свою подпись. Этот метод эффективен также с детьми, особенно с подростками.

Только доброжелательная уступка поможет разрешить некоторые конфликты. Если один не уступает, другой чувствует досаду, отказывается разговаривать, плохо спит ночью, готовя аргументы для следующего дня. Каждый считает, что имеет основание настаивать на своем решении. А так ли это важно – кто прав, а кто нет? Супруги, которые заботятся друг о друге, должны быть способны прийти к соглашению, учитывая потребности другого. Решение проблемы может быть найдено тем легче, чем больше вы расположены рассмотреть проблему с точки зрения другого.

Как научиться слушать

Возможно, вы были плохим слушателем. Теперь вы решили научиться слушать. Вы должны работать над собой, твердо придерживаясь своего решения усовершенствоваться в этом умении. Вот шесть советов, которыми вы можете воспользоваться, если хотите научиться слышать не только слова, но и чувства, которые стоят за ними.

1. Сохраняйте визуальный контакт. Сосредоточьте полное внимание на своем собеседнике. Выключите телевизор и отложите газету.

2. Сидите спокойно. В течение нескольких минут ведите себя так, как если бы ничего больше в мире не имело для вас значения, кроме того, что вы сейчас услышите. Постарайтесь не отвлекаться на посторонние мысли. Наклонитесь немного вперед, к рассказчику.

3. Проявляйте действием свою заинтересованность тем, что вы слышите. Поднимайте брови, кивайте головой, улыбайтесь или смейтесь в подходящих случаях.

4. Оживляйте свое внимательное слушание фразами, которые демонстрируют согласие, интерес и понимание. Ваш партнер хочет убедиться, что вы понимаете мысли, которые он высказывает. Старайтесь вдумываться в то, что он говорит, и усваивать это.

5. Поощряйте говорящего продолжать, задавая ему хорошо сформулированные вопросы, свидетельствующие о вашем интересе.

6. Сохраняйте внимание чуть дольше того момента, когда вы думаете, что другой закончил говорить. Подождите еще секунд тридцать.

У вас проблемы в общении? Постарайтесь в течение следующей недели сосредоточить свое внимание не на недостатках другого, а на ваших собственных. Осознать — это лишь первый шаг. Затем займитесь корректировкой своего недостатка. И последнее: стремясь усовершенствоваться в умении общаться, советуйтесь со своим любимым. Если вы не знаете, в чем ваша слабость, спросите его (ее), что ему (ей) не нравится более всего в вашей манере говорить или слушать.

Если другой нарушает правила

Старайтесь по возможности избегать споров всякий раз, когда вы будете спровоцированы на них. В тех случаях, когда вы видите, что назревает спор, вы можете предотвратить его, следуя простому правилу. Вместо того, чтобы отвечать такими словами, которые только подольют, масло в огонь, выберите другой путь — не спорить.

Если ваш муж усмотрит что-либо враждебное во вполне нейтральном вопросе, не спорьте, а скажите спокойно и рассудительно: «Мне жаль, что я неточно выразилась. Все, что я имела в виду, это...»

Если ваша жена имеет особую склонность к сарказму, скажите ей откровенно: «Такие замечания причиняют мне боль. Я знаю, что и я тоже порой причиняю тебе боль, но все же давай в будущем стараться избегать подобных вещей».

Если вы живете с критиканом, то не защищайте себя.

План решения проблем

1. Перечислите основные правила

а. б. в. г. д.

2. Составьте список всех вариантов решения проблемы.

а. б. в. г. д.

3. Остановитесь на некоторых вариантах.

Первый вариант:

Второй вариант:

Третий вариант:

4. Выберите из них вариант, оптимальный для всех участников.

5. Осуществляйте свое решение.

а. б.

Вместо этого концентрируйте внимание на вашем «грехе». Когда он выскажет все свои обвинения, скажите что-нибудь, вроде того: «Хорошо, давай вернемся к первому вопросу, который ты упомянул. Если я действительно здесь виновата, то я готова обсудить это с тобой. Мне бы хотелось, чтобы и ты просил меня об этом в подобных случаях».

Если ваша жена делает преувеличение, вроде: «Ты никогда не приходишь домой вовремя», вместо того, чтобы поправлять ее, попробуйте сказать: «Я знаю, что это тебя расстраивает, и тебе кажется, что это происходит слишком часто. Я постараюсь, чтобы это не повторялось впредь».

Если ваш муж нарушает правило не кричать на вас по поводу того, что вы тратите так много денег, воздержитесь от гневной реплики в ответ и скажите ему: «Ты прав, и я постараюсь урезать расходы в будущем». Затем, уже в другой раз, когда он будет спокоен, поднимите вопрос о бюджете и выработайте план, приемлемый для вас обоих. Нечестные «приемы борьбы» могут разрушить взаимоотношения, но если другой забывает о правилах и нарушает их, вы должны научиться не выходить из себя. Предпочтите не спорить, а спокойно и твердо представить другому реальность ситуации. Воздерживаясь от ответных нападок, пересмотрите свои собственные мысли, чувства и обвинения. Вы можете избежать множества назревающих споров, взяв себе за правило не пререкаться, а отвечать в рассудительной, доброжелательной и тактичной манере.

Интимное общение

Советы, как следует говорить друг с другом, слушать и разрешать конфликты, нужны. Однако вы можете придерживаться всех этих советов и все-таки по-настоящему не знать своего супруга. Большинство мужей и жен не знают друг друга потому, что неохотно делятся друг с другом своими сокровенными мыслями и чувствами.

Исследования показывают, что пик общения приходится на первый год супружества, когда муж и жена изучают внутренний мир друг друга и ставят цели на будущее. Но вскоре появляются дети, и внимание супругов переключается на дом и детей. Романтические чувства испаряются, и отношения принимают форму делового партнерства. Разговоры касаются финансовых проблем, поведения сына в школе или плохих отметок дочери.

В остальном интересы мужа и жены различны. Его голова занята смелыми проектами расширения своего предприятия для обеспечения будущего семьи. Ее интересы вращаются вокруг дома, детей и, может быть, какого-то хобби. Идут годы, дети покидают родительский дом, а супруги, достигнув к этому времени среднего возраста, вдруг обнаруживают, что у них нет никакой прочной основы для общения.

Многие супруги общаются и делятся друг с другом, но предметы их разговоров сугубо фактические: работа, машина, дом, дети, церковь. Так ли вы общались, когда были женихом и невестой? Сомневаюсь.

Все, что вы хотели, – это быть вместе и разговаривать друг с другом. Вы не скучали, даже если вас не объединяло интересное занятие; главное, что вы были вместе. В своих беседах вы часто употребляли местоимения «я», «ты», «мы», «нам». Вас не столько волновали вещи, о которых вы говорили, сколько сам процесс взаимного узнавания.

На протяжении всей совместной жизни супругам необходимо находить точки соприкосновения с чувствами и внутренним миром другого. Возможно, вы скажете, что ваше общение основывается, главным образом, на обмене мыслями, точками зрения и надеждами на будущее, однако все же вы мало знаете о чувствах другого.

«Рассказ о себе» представляет собой средство, благодаря которому муж и жена могут возратить интимный настрой, исчезнувший с течением времени. Первое, с чего нужно начать, – это выбрать предмет для обсуждения. И хотя выбор может быть бесконечным, однако можно предложить следующие темы: «Моей насущной эмоциональной потребностью является...», «Ты можешь полнее удовлетворить мою потребность в любви, благодаря...». «Мое мнение относительно наших финансов...», «Чем бы мне хотелось заняться в свободное время...», «Мое мнение насчет воспитания детей...», «Самым счастливым моментом в нашей совместной жизни был...», «Мне нравится в тебе...»

Важно не столько сам предмет разговора, сколько возможность узнать, что чувствует другой. Выбрав тему, поразмышляйте и запишите ваши мысли (примерно в течение 10 минут). Письменное изложение является ключевым и в то же время наиболее трудным моментом, однако соблюдение этого условия очень важно, если супруги хотят, чтобы «рассказ о себе» достиг цели. Письменное выражение своих чувств имеет несколько преимуществ перед устным. Оно позволяет нам лучше сформулировать наши мысли и обратить больше внимания на то, что и как мы хотим сказать. Оно также позволяет нам не спеша обдумать свои слова и исправить их, если необходимо.

Стиль здесь не важен. Не волнуйтесь, если ваши мысли кажутся вам незначительными или бессвязными. Главное – запечатлеть свои чувства. Опишите их, стараясь заметить те оттенки переживаний, на которые вы раньше не обращали внимание. Углубляйтесь в свой внутренний мир и описывайте его до последней детали. Ваша цель – помочь другому понять то, что вы чувствуете, видеть и воспринимать так, как видите и воспринимаете вы.

Выбрав время, когда вы дома одни, покажите друг другу написанное, пусть каждый прочитает молча то, что написал другой. После первого прочтения, знакомящего вас с фактами, прочитайте еще раз. Стремитесь уловить не только мысль, но и все скрытые эмоции. Жены, попытайтесь почувствовать то, что чувствует ваш муж. Мужья, смотрите на все с точки зрения жены, воспринимайте все так, как воспринимает она.

Теперь по очереди выразите свои мысли по поводу того, что вы только что прочитали. Попросите другого рассказать вам подробнее о том, что он чувствует. Находитесь достаточно близко друг к другу, чтобы как можно глубже сопереживать чувствам другого. Замечайте выражение лица, слезы, потные, холодные ладони или «гусиную кожу» на руках. Общайтесь прикосновением рук.

Практикуйте «рассказ о себе» ежедневно в течение трех месяцев. Поначалу, возможно, это будет восприниматься как дополнительная нагрузка. Зато супруги, практикующие «рассказ о себе» ежедневно, получают бесценное вознаграждение, которым будут их проникновенные взаимоотношения.

Хотя эта глава посвящена общению между мужем и женой, она будет не полной без упоминания об общении с Богом. Муж, жена и Бог образуют священное триединство.

Если между мужем и женой нарушается общение, это влияет на их отношения с Богом. Если связь с Богом нарушена, то и между супругами тоже будет не все ладно. Один писатель сказал: «Человек не может иметь сердце, открытое Богу и закрытое для своего супруга». Если эта сокровенная нить не разорвана, Бог может в полной мере осуществить Свой замысел по отношению к мужу и жене.

Самое искусное общение не способно сделать брак полноценным и создать между супругами взаимную доверительную атмосферу, если эти качества не присутствовали в их отношениях изначально. Искреннее

общение ослабляет эмоциональное напряжение, вносит ясность в мысли и помогает преодолевать различные проблемы. Оно позволяет супругам найти общие цели и стать истинно близкими людьми, связанными глубокими, проникновенными узами между собой и с Богом.

– ЧТО МУЖЧИНАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ЖЕНЩИНАХ

– ЧТО НЕОБХОДИМО ЖЕНЩИНЕ ЗНАТЬ О МУЖЧИНЕ

Глава 6 Понимайте друг друга

Каждая клетка мужского организма генетически отличается от любой женской клетки. Благодаря этим генетическим особенностям женщины, как правило, обладают большей физической жизнеспособностью. Так, средняя американская женщина живет дольше типичного мужчины на 3 – 4 года. Возможно, это происходит вследствие того, что для женщин характерен более медленный основной обмен веществ, чем для мужчин. Структура женского скелета также отличается от мужского – у женщины голова и ноги короче, лицо шире, с менее выдающимся подбородком, туловище длиннее. У женщины зубы, как правило, выпадают раньше. Желудок, почки, печень и аппендикс у женщины больше, но легкие меньше.

Щитовидная железа больше по размеру и активнее у женщины, чем у мужчины, причем в периоды беременности и менструации она еще более увеличивается, что делает женщину предрасположенной к возникновению зоба. Благодаря более крупной щитовидной железе женщина обладает свойствами, которые мы считаем важными для внешней красоты, такими как гладкая кожа, менее волосатое тело и тонкий слой подкожного жира.

Женская кровь содержит больше воды и на 20% меньше эритроцитов. Поскольку эритроциты снабжают организм кислородом, то, возможно, этим объясняется то, что женщины легче устают и больше склонны падать в обморок. Во время Второй мировой войны, когда рабочий день на Британских военных заводах был увеличен с 10 до 12 часов в сутки, производственный травматизм среди женщин возрос на 150%, тогда так среди мужчин остался прежним. Дневной запас сил у женщин меньше: по всей видимости, благодаря этому ей и удастся растянуть свои энергетические ресурсы на более длительную жизнь.

Менструация, беременность и лактация влияют на поведение и эмоциональное состояние женщины. Исследования проблемы показали, что для значительного числа женщин (от 40 до 60%), покончивших с собой, этот трагический момент пришелся на период менструации. Дэвид Леви обнаружил, что глубина и интенсивность материнского инстинкта тесно связаны с продолжительностью и обильностью менструации.

Усиленная активность щитовидной железы в период менструации становится причиной значительных изменений в поведении женщины. Исследования поведенческих отклонений показали, что большее число женских преступлений (63% в английском исследовании и 84% – во французском) было совершено непосредственно перед началом менструации. Было установлено, что менструация значительно влияет на число самоубийств, несчастных случаев, на снижение качества интеллектуального восприятия, результаты тестов умственных способностей, остроту зрения и скорость реакции. Невыходы женщины на работу по причине менструальных осложнений обходятся Соединенным Штатам в пять миллионов долларов ежегодно, однако финансовые потери не столь важны по сравнению с моральными.

Некоторые из наших различий, врожденных или приобретенных, могут стать причиной многих разногласий, если мы будем навязывать образ мышления, свойственный нашему полу. Проблемы возникают, когда представитель того или иного пола безапелляционно заявляет, что только его (ее) образ мышления является правильным.

Мы не собираемся упрощать: нельзя стричь всех мужчин и женщин под одну гребенку, предполагая, что каждый всегда будет реагировать в точном соответствии с его полом. Мы не хотим сказать, что все представители одного пола всегда будут иметь идентичные эмоциональные потребности, одну и ту же манеру поведения или образ мышления, соответствующий их полу. Однако, исследуя тенденции, характерные для каждого пола, мы можем прийти к пониманию того, как другая половина человечества обычно думает и реагирует.

Что мужчинам необходимо знать о женщинах

До последнего времени мало кто пытался сделать анализ женской натуры. Многие рассматривали женщину как сложную смесь противоречивых, не отвечающих реальности, не поддающихся логике потребностей, которые трудно или даже невозможно удовлетворить. Женская натура кажется сложной только при поверхностном взгляде. Различия объясняются главным образом тем, что женщины смотрят на жизнь под другим углом зрения, нежели мужчины. Кто-то изрек, что каждый раз, когда мужчина думает, что он уже постиг, в каких случаях его жена говорит «да», и уверен, что в следующий момент последует это «да», она говорит «нет».

Потребность женщины в самоуважении

В исследовании, предпринятом д-ром Джеймсом Добсоном относительно источников депрессии у женщин, низкая самооценка была указана как наиболее серьезная причина. Он отметил, что даже сравнительно здоровые и состоящие в счастливом браке молодые женщины легко подвержены комплексу неполноценности и неуверенности в себе, наносящему душе тяжелые раны.

Почему в наши дни женщины страдают от депрессии, вызванной низкой самооценкой? Ответ, по крайней мере, частично, кроется в том факте, что женское предназначение служит мишенью для нападок. Женщине говорят, что если она посвятила себя домашнему очагу, она не представляет ценности для общества. Престиж женщины все чаще и чаще измеряется только ее финансовым вкладом в семью и ее профессиональными качествами. Со всех сторон осаждаемая радио, телевидением, журналами, газетами и кино, она начинает думать, что если она не кибернетик или газетный репортер, врач или полицейский, то она – ничто. Женщине следует предоставить возможность реализовать себя в этих сферах, однако не за счет принижения роли жены, матери, хозяйки.

Отсутствие самоуважения у матери неизбежно повлияет на семейную атмосферу. Во-первых, это скажется на детях. Они заметят, что мать не уважает себя, и тоже перестанут уважать ее. Мать, имеющая невысокое представление о себе, не сможет сформировать здоровое самовосприятие у своих детей, и они всегда будут чувствовать свою ущербность, если только кто-либо другой не окажет на них глубокого влияния и не поможет им компенсировать этот недостаток.

Во-вторых, невысокое мнение о себе скажется на женственности. Она, по всей вероятности, не будет получать радости от сознания того, что она – женщина. Эта радость будет вытеснена негативным отношением к себе. Она будет оплакивать свою судьбу, бесконечно жаловаться, не ощущая никакого стремления лучше узнать желания своего мужа. Истина заключается в том, что мы не можем любить других до тех пор, пока не полюбим себя, и жена может любить своего мужа настолько, насколько положительным является ее самовосприятие.

В-третьих, негативное самовосприятие повлияет на сексуальную жизнь. Если женщине не нравится, как она выглядит, она не ответит на сексуальные желания своего мужа. Если женщина считает свое тело некрасивым, она одевает длинные, с глухим воротом фланелевые ночные рубашки, чтобы скрыть его. Она будет раздеваться в ванной или настаивать на том, чтобы половая близость происходила в полной темноте.

В-четвертых, низкая самооценка отразится на ее хозяйственных способностях. Если она закончила колледж, а теперь лишь домохозяйка, у нее может появиться склонность умалять свое достоинство, потому что общество умаляет роль хозяйки. Она будет терзаться чувством вины из-за постоянного ощущения, что она не справляется со своими обязанностями. Она будет скрести и мыть весь день, и к тому времени, когда муж возвращается домой, дом будет сверкать чистотой, однако она никогда не будет удовлетворена. Она будет изнурять себя, выполняя бесчисленные дела и пытаясь доказать, что она все же что-то значит.

Поэтому неудивительно, что женщина нуждается в уважении своего мужа в благодарность за то, что она справляется со своими ежедневными обязанностями. Мужчина получает моральное вознаграждение благодаря продвижению по службе, повышению в зарплате, ежегодным аттестациям, премиям. А

домашняя хозяйка может получить моральное поощрение только от своего мужа. Несчастнейшая из женщин та, которая изо дня в день должна тянуть свою лямку, не находя в своем муже понимания того, каких усилий стоит ведение домашнего хозяйства и воспитание хороших детей.

Муж, который действительно хочет укрепить самоуважение в своей жене, должен позаботиться о том, чтобы она могла отдохнуть вне дома от детей и хозяйства по крайней мере один день или полдня в неделю. Это особенно важно для матерей, у которых маленькие дети.

Домашняя хозяйка, имеющая возможность уходить из дома хотя бы раз в неделю в гости к подруге, на курсы или еще куда-нибудь, будет лучше справляться с обязанностями жены и матери. Домашние дела будут доставлять ей большее удовольствие благодаря ярким впечатлениям, новым интересам в жизни. Если финансовые возможности семьи ограничены, она может договориться с соседкой или подругой по очереди посидеть с детьми. Отдых вне дома не просто желателен – это необходимо женщине для сохранения душевного равновесия и самоуважения.

Муж может также позаботиться о помощи со стороны, когда предстоит большая работа: мытье окон, натирка полов, чистка ковров. Конечно, все это будет обходиться дорого. Но все ваши затраты будут вознаграждены сторицей, и, что немаловажно, рядом с вами ночью будет менее утомленная жена.

Муж, который хочет, чтобы его жене были не в тягость обязанности материнства и чтобы она была способна воспитать в своих детях положительное самовосприятие, став для них источником любви и душевных сил, должен постоянно проявлять внимание и интерес ко всем житейским делам. Если у жены выдался особенно трудный день, муж непременно должен найти время, чтобы поговорить с ней, обсудить все, что так важно для нее. Она нуждается в его помощи и инициативе в воспитании, обучении и развлечении детей.

Каждому мужчине необходимо выделить некоторое время специально для семьи. Если работа удовлетворяет мужчину, если он любит свое дело, то он может посвящать ему шесть и даже семь дней в неделю. В результате он будет иметь раздраженную и неудовлетворенную браком жену и брошенных детей.

Наш друг служитель всегда находит время для своей жены и семьи. Он – пастор в большой церкви крупного города, и при желании мог бы использовать для служения все свое время. Однако он этого не делает. Каждый понедельник он проводит со своей семьей. Как правило, они уходят из дома, чтобы ничто не помешало им насладиться общением друг с другом. В конце концов, принесет ли ему радость и удовлетворение его положение и его служение, если он потеряет доверие и любовь в своей собственной семье? Он остается на высоте как пастор, муж и отец, потому что правильно расставил по местам истинные ценности в своей жизни.

Проявляйте интерес к дому

Если мужчина проводит большую часть своего времени вне дома и не проявляет достаточного интереса к тому, что делается в доме, его жена будет чувствовать раздражение и разочарование. Дом – это область, в которой наиболее ярко выражена ее индивидуальность, и она может воспринимать равнодушие мужа к дому как безразличие к ней. Многие мужчины не любят выполнять мужскую работу по дому. Починка текущего крана, покривившейся вешалки и держащейся на одной петле дверцы – такие дела могут раздражать мужа и казаться ему менее важными по сравнению с теми, которыми он увлечен. «Какая разница, сейчас я сделаю это или через месяц?» – говорит он себе. Однако жена воспринимает это как пренебрежение по отношению к ней. Ей необходимо знать, что он небезразличен к ее миру и к ней самой.

Хотя женщине необходимо участие мужа в работе по дому и его интерес, все же ему следует помнить, что дом – это ее владения. Он не должен пытаться изменить интерьер ее кухни или переделать дом, не советуясь с ней, даже если он специалист в этой области. Это будет так же неуместно, как если бы она пришла к нему в офис и переставила там мебель, дала распоряжения его секретарю и стала бы ему указывать на ошибки в работе. Женщине необходима свобода в создании домашнего интерьера. Это ее мир.

Уважайте ее чувства

Для женщины необходимо, чтобы к ее чувствам относились с уважением и пониманием. Она ждет от мужа не столько решения проблем, сколько сочувствия. Она будет рада получить помощь в решении проблемы, но не это главное. Когда она расстроена, она чувствует потребность в серьезном разговоре. Если мужчина слушает ее одним ухом и проявляет безразличие, то это совсем не та реакция, которую она ждет. Вот почему женщины зачастую провоцируют ссору, ухватившись за незначительный повод и делая из мухи слона.

Карл Джанг указывает на странную, казалось бы, склонность интеллектуальных женщин приводить неуместный довод, бессмысленно настаивая на нем. Он обратил внимание на то, что дискуссия, отвечающая всем законам логики, часто превращается в сумбур вследствие приведения взаимоисключающих точек зрения. Женщина может вытащить на белый свет фразу пятилетней давности, не имеющую к разговору никакого отношения, и сделать на основании ее совершенно неприемлемый вывод. Самое интересное, что во время таких перепалок она не чувствует потребности в ссоре. Ей только нужно, чтобы муж понял ее чувства. И в большинстве случаев ей не хочется, чтобы муж согласился со всем тем, что она высказывает; более того, если бы он согласился, она была бы обижена.

Мои потребности

Эти предложения должны закончить женщины

1. Когда я плачу, мне хочется, чтобы мой муж...
2. Я люблю, когда мой муж проявляет ко мне интерес и внимание следующим образом...
3. Мой муж мог бы вполне удовлетворить мою потребность в общении на более личностном уровне, если бы он...
4. Мне бы хотелось, чтобы мой муж укреплял мое самоуважение следующим образом...
6. Мой муж относится к женской интуиции...
7. Когда я испытываю менструальное или предменструальное напряжение, мне бы хотелось, чтобы мой муж...
8. Мне бы хотелось, чтобы мой муж проявил еще больший интерес к нашему дому и делал это следующим образом...
9. Мне бы хотелось реализовать свои способности, которые я могу проявить вне дома, следующим образом...

Уважайте интуицию

У мужчины иногда складывается впечатление, что женщину невозможно понять, потому что она приходит к решению проблем совсем иным способом. Анализируя, мужчина полагается, главным образом, на чистую логику, в то время как женщина не рассматривает ситуацию привычным для мужчин способом; она разбивает ее на компоненты и выдает реальный вариант решения. Обычно в основе этого лежит эмоциональный процесс.

Мужчина, как правило, снисходительно относится к эмоциональным реакциям женщины, потому что они, с мужской точки зрения, эфемерны. Однако опытная женщина способна сделать очень точные заключения. Так называемая «женская интуиция» может принести большую пользу мужчине, открывая более широкую перспективу во взгляде на какой-либо предмет. Мужчины, а иногда и женщины, склонны

пренебрегать этой способностью. А ведь она представляет для них большие возможности, поскольку интуиция – это не магическое свойство мозга, а понятия, представления, мысли и чувства, возникающие у женщины по мере того, как она размышляет над вопросом. Она может иметь ограниченные сведения о предмете, однако на ее совет вполне можно положиться.

Один юрист как-то сказал: «Половина из моих клиентов мужчин решили бы свои проблемы, обговорив их дома с женой. Я думаю, не мое дело говорить им об этом, но все же я не понимаю, как это разумный мужчина, имеющий разумную жену, не замечает, какой кладезь мудрости находится рядом с ним. Почему он не пускает в дело вторую половину своего капитала? Даже если его собственная точка зрения абсолютна верна, он смотрит на дело с такого близкого расстояния, что за деревьями леса не замечает. Если бы он обратился за советом к своей жене, даже не находящейся в курсе дела, она помогла бы ему уяснить дело более четко, хотя бы благодаря тому, что она судит непредвзято и не увязает в деталях. Мужчины, обращающиеся ко мне, пользуются этой же самой услугой, однако уже за высокую плату. В половине случаев мою роль могла бы исполнить их жена, так как для решения их вопросов часто требуются не юридические знания, а лишь здравый смысл и свежий взгляд на дело».

Колебания настроения

Женщине часто свойственна быстрая смена настроения, которую мужчина может воспринимать как эмоциональную нестабильность. Однако эти колебания являются результатом ее эмоциональной организации, совершенно отличной от мужской, и изменений в щитовидной железе.

Одним из проявлений эмоциональных особенностей женщины, способных сильно действовать мужчине на нервы, являются ее слезы. Иногда женщина плачет по серьезному поводу, иногда – по незначительному, по крайней мере на первый взгляд. Она может плакать регулярно и без всякой системы. Слезы говорят не об отсутствии контроля над собой, а скорее о ее чувствительной натуре. Она может прибегать к слезам в качестве разрядки накопившегося напряжения. Она может плакать, когда глубоко взволнована, обижена или счастлива. В такие моменты большинство женщин оценят нежные слова сочувствия, свидетельствующие о том, что ее чувства поняты. Некоторые же предпочтут, чтобы их слезы остались незамеченными. Как правило, хорошенько выплакаться – это своего рода «терапия».

Мужчине следует, по мере возможности, учитывать психологические факторы, вступающие в силу в предменструальный период, и быть готовым к определенным эмоциональным изменениям в поведении жены. Приблизительно за пять дней до менструации содержание эстрогенов в крови повышается, вследствие чего в теле начинает накапливаться жидкость. Иногда количество ее превышает 2 л. Это часто приводит к вялости, депрессии, напряжению и даже судорогам.

Многие супружеские ссоры возникают именно перед началом менструации. В это время жена особенно нуждается в любви и утешении, хотя, возможно, она находится в своей далеко не лучшей форме. В эти дни лучше не затрагивать важные семейные вопросы. Жена должна учитывать свое особое состояние, и муж тоже должен понимать это.

Важны не вещи, а внимание

Сегодня общество придает большое значение приобретению вещей. Но никому из женщин вещи никогда не смогут заменить любящего мужа.

На определенном этапе жизни каждый мужчина должен взглянуть в лицо реальности: время идет, и жизнь проходит. Год сменяется годом, одна за другой минуют годовщины свадьбы. Дети скоро покинут родительский дом, и муж может обнаружить, что он живет под одной крышей с незнакомкой, которую он называет своей женой. Если вы можете сказать это же о себе, то, возможно, вам необходимо сделать переоценку жизненных ценностей. Что бы вам хотелось припомнить в конце вашей жизни? Если вы не относитесь к тем, кто ищет богатства и славы, то чего вы ищете? Что еще, кроме теплоты семейных уз, заботы о других людях, искреннего желания служить Богу, имеет значение?

Что необходимо женщине знать о мужчине

Много раз я спрашивала женщин, пришедших на мои семинарские занятия, что привело их на эти курсы? Я делала это для того, чтобы уточнить, какой материал необходимо представить, а также, чтобы повысить эффективность подачи материала. В подавляющем большинстве ответ свидетельствовал об их желании лучше понимать мужчин. И так как первые десять часов двенадцатичасового семинара были посвящены специфическим аспектам мужской натуры, женщины всегда оставались довольны.

Не все мужчины одинаковы, но то, о чем говорится здесь, может помочь жене нормально воспринимать особенности мужчин.

Мужская сущность

Каждая клетка мужского организма имеет свои особенности, генетически отличные от организма женщины. Мужчина гордится тем, что он мужчина, и всем тем, что отличает его от женщины. И если он чувствует, что ему недостает какого-либо существенного мужского качества, всеми силами попытается скрыть этот факт от мира, а также от собственной жены. Он может прибегнуть к сарказму, иронии, резкостям в разговоре, крайней рациональности мышления, скупости и даже деспотизму. Никто, включая его близких, не сможет догадаться, что это лишь уловка, посредством которой он стремится защитить свою уязвленность.

Случалось ли вам сделать вполне невинное замечание, на которое ваш муж неожиданно резко реагировал? Или, может быть, на некоторое время замкнулся? «Что я такого сказала?» – раздраженно спрашиваете вы себя. Сами не зная того, вы, возможно, задели его больное место. В большинстве случаев жены непреднамеренно делают жестокие замечания в адрес своих мужей, причиняя им боль. Чаще они говорят это по неведению или по невниманию, однако, реплики типа: «И это ты называешь быть мужчиной?», «Почему тебя не повышают?», «Неужели ты не можешь проявить себя главой семьи?», «Эта твоя очаровательная лысина!» – не только унижают мужчину, но и отдаляют его от жены.

Одна женщина едва не испортила карьеру своего мужа, высмеивая его. Он начинал в качестве продавца. Он любил свою работу и горел энтузиазмом. Но приходя домой по вечерам, вместо ожидаемых слов ободрения он слышал: «Ну, как дела у нашего гения на побегушках? Ты принес домой хоть какие-нибудь комиссионные или только выговоры от своего управляющего? Надеюсь, ты помнишь, что нужно вносить квартирную плату на следующей неделе?» Она продолжала так из года в год, но несмотря на постоянные насмешки, муж медленно, но верно продвигался по служебной лестнице благодаря своим способностям.

Сегодня он – ответственный вице-президент известного всей стране концерна. Он развелся с женой и женился на другой женщине, которая проявляет участие и поддержку, в чем его первая жена отказывала ему. Экс-жена не может понять, почему она потеряла мужа. «После того, как я многие годы жила, считая каждую копейку, – жаловалась она своим друзьям, – Джерри оставил меня ради более молодой женщины, потому что необходимость в моей каторжной работе уже отпала. Вот так мужчина!»

Она так, по-видимому, и не осознала, что каждый мужчина жаждет отношений, настолько теплых и доверительных, чтобы он мог отдохнуть от постоянного напряжения и освободиться от накопившихся на работе эмоций свободно и без опаски. Он мечтает о такой духовной близости и испытывает горькое разочарование, если не находит этого. Ему нужно, чтобы рядом был человек, которому он мог бы доверить свои самые сокровенные мысли.

Когда рамки супружеских отношений становятся тесными

Когда мужчина радуется своему успеху, он обычно испытывает желание выйти за рамки супружеских отношений – пошутить с официанткой, приглашать друзей и устроить праздник или наметить грандиозные планы в своей работе. Он отнюдь не бежит от супружеских уз, не тяготится ими, он, фигурально выражаясь, «бьет себя в грудь». Варианты такого поведения зависят от индивидуальности человека, но суть одна: «Смотрите на меня». Поскольку женщине свойственно уединенно смаковать радость счастливых моментов, затаенно переживая их вновь и вновь, она часто испытывает недоумение или тревогу по поводу такого поведения мужа.

В тесной связи с этим аспектом мужской натуры находится потребность мужчины в дружеских связях и

интересах вне дома. Обычно удовлетворение этой потребности позволяет ему быть более хорошим мужем, улучшает его самовосприятие и ощущение своей индивидуальности. Таким образом, исчезает монотонность и предоставляется возможность избавиться от неуверенности и неудовлетворенности жизнью. Жене следует позволять своему мужу иметь какие-то интересы вне дома, заниматься своим хобби, не вызывая в нем ощущения вины. Некоторые женщины препятствуют своему мужу в этом, но даже в случае их победы они проигрывают, потому что доминирующим желанием мужа обычно остается желание «улизнуть».

Мои потребности

Эти предложения должны закончить мужчины

1. Мне бы хотелось, чтобы моя жена понимала мою потребность в...
2. Моя жена могла бы сделать наш дом местом, куда приятно возвращаться, следующим образом ...
3. Когда я чувствую, что мужество покидает меня из-за профессиональных перегрузок, мне бы хотелось, чтобы моя жена...
4. Когда я возвращаюсь домой с работы, мне бы хотелось, что-бы в дверях меня встречала жена, которая выглядит...
5. Моя жена укрепляет мое мужское достоинство с помощью...
6. Мне неприятно, когда моя жена обрывает мою речь с помощью ...
7. Моя жена может ослабить мое напряжение с помощью...
8. Мне нравится, когда моя жена сочувствует моим интересам вне дома и проявляет это следующим образом ...
9. Мне бы хотелось, чтобы моя жена проявляла больше интереса к...

Цель мужчины

Иногда женщина оказывается неспособной понять шкалу ценностей мужчины. Если он хочет преуспеть, его работа временами должна занимать более важное место в жизни, чем жена. Это неизбежно. Огромные нагрузки и напряженность сегодняшнего делового мира оказывают на мужчину свое разрушительное действие. Среди мужчин несчастные случаи со смертельным исходом, самоубийства и психические расстройства наблюдаются в десять раз чаще. Однако женщина редко понимает, какие усилия требуются от мужчины, чтобы зарабатывать на жизнь, добиться успеха в своем предприятии, выдвинуться в деловом мире, потому что мужчины редко говорят об этом. Они не хотят тревожить своих возлюбленных.

Мужчине также свойственно стремление подняться по служебной лестнице, занять положение в обществе; причем и это стремление большинству женщин не удастся понять. Жена часто ошибочно предполагает, что ее муж работает так много, чтобы заработать побольше денег, но чаще всего дело не в этом. Мужчинам необходим дух соперничества и стремление к успеху для удовлетворения их насущных потребностей. Мужчина будет с пониманием относиться к потребностям жены, испытывать счастье и радость, если будет считать себя достигшим определенного успеха.

Некоторые женщины высказываются против решения мужа вносить изменения в свое дело, расширять его, сменить занятия, переехать в другой город. Журнал «День женщины» опубликовал интервью с женами выдающихся мужчин, чтобы показать, какова их роль в успехах своих мужей.

Элизабет Фулбрайт, жена сенатора Арканзаса, выразила мысль многих жен, сказав: «Если мужчина не получает удовлетворения от того, чем занимается, его жена также не будет счастлива. Если вы осознали это, вам будет гораздо легче воспринимать изменения в карьере мужа».

Сенатор Джорж Мак-Гаверн, например, дважды менял свою карьеру, прежде чем пришел в политику. «У него было очень мало шансов, когда он баллотировался, – рассказывала его жена Элеонор. – Это говорили ему все, но тем не менее он выиграл. И я так рада, что я тогда не высказалась против».

Д-р Анна Даниэль, консультант по вопросам супружества и автор книг, высказала простую мысль: «Быть той, к кому радостно возвращаться, – вот самая большая заслуга женщины». «Даже если из-за этого какие-то дела останутся незавершенными, – сказала мне одна женщина, – я всегда нахожу время, чтобы освежиться под душем и переодеться во что-нибудь симпатичное к приходу мужа. Я знаю, что мое настроение более важно, чем что-либо еще». Хороший совет. Если жена не забывает освежить макияж, поправить прическу, надеть что-нибудь женственное, то мужу будет приятно возвращаться домой вечером.

Большинство мужчин ощущают потребность в покое после тяжелого дня. Когда в доме маленькие дети, трудно обеспечить ему это, но желательно хотя бы, чтобы игрушки не были разбросаны, а детские ручонки и мордашки вымыты. Накормив маленьких детей перед приходом папы, мать несколько умиротворит их непоседливость; детей постарше можно занять работой по дому к тому времени, когда придет отец.

Встречая его у дверей, не торопитесь сообщить ему о помятом вами крыле машины или звонках сборщиков счетов. Мужчина лучше воспримет проблемы дня, немного «отдыхавшись». Если же вы чувствуете, что у него был особенно трудный день, имеет смысл отложить неприятные новости.

Мужчина нуждается в своей тихой гавани для того, чтобы вновь обрести душевные силы. Неважно, модная ли у вас мебель и специалист ли создал ваш интерьер. Значительно важнее – это атмосфера в доме, его мир и теплота. Каждая жена знает, что обстановка дома, его уют, удачно подобранная цветовая гамма способны снять напряженность. Она знает, что тихая приятная музыка внесет в душу покой, прогонит скуку и страхи и улучшит пищеварение.

Стрессы, которые неизбежно переживает мужчина, иногда делают его просто невыносимым. Раздражительность, депрессия, проявление слабости – характерные явления среди мужчин, вращающихся в деловом мире. В женской власти морально поддержать мужа, однако большинство жен не знают, как это сделать. И я тоже не знала. Когда Гарри возвращался домой поверженный и начинал говорить мне о своих проблемах, я обычно внимательно выслушивала его, но как только он кончал говорить, я начинала давать ему советы. И не встретив ответного энтузиазма, была озадачена и расстроена. Я не понимала в то время, что мужчина в трудных для него обстоятельствах нуждается во внимательном слушателе, а не в человеке, который знает ответы на все вопросы. Он, открывая свою душу, хочет, чтобы его не прерывали, а слушали внимательно и сочувственно. Если жена «знает ответы на все вопросы», муж чувствует себя неполноценным, ненужным и испытывает тревожное состояние.

Если муж переживает трудности и хочет поговорить с вами об этом, ответьте ему теплотой и нежностью. Ваше сочувствие и внимание будут свидетельствовать о вашей любви. Если он предпочел не говорить вам о своей проблеме, не принуждайте его к этому. Возможно, он пытается скрыть от вас свои неудачи. Если он некоторое время не может вновь обрести мужество, отнеситесь к этому терпимо. Дайте ему столько времени, сколько ему необходимо, чтобы справиться с проблемой, помогайте восстановить душевное равновесие своим ободрением, доброжелательностью и верой в его силы.

Ощущать веру в способности мужа легче, чем проявлять ее. Но более, чем в чем-либо другом, муж нуждается в понимании своей жены. Для нее необязательно постигать все тонкости дела, нужно лишь благожелательное внимание к его нуждам в этот момент. Жена, которая способна до конца выслушать своего мужа, которая разделяет его сомнения и успехи, укрепляет его уверенность в себе, в благодарности получит его любовь.

Франциск Ассизский молился: «Господи! Благодарю тебя за то, что моим стремлением больше является желание понять, чем быть понятым». Эта психологическая установка, укрепляемая влиянием Святого Духа, способна полностью растопить непонимание между мужем и женой. И напротив, если у кого-то из супругов доминирует желание быть понятым, он становится эгоистичным, излишне требовательным и жестоким.

Поль Туорниер, известный христианский психиатр, говоря о необходимости понимания между супругами, сказал, что мужья и жены должны всегда помнить прежде всего о взаимопонимании, углубляться в него, возрастать до глубокого знания того, во что они верят и почему чувствуют так, а не иначе. Такое стремление – это путь к полноценному и гармоничному браку.

– РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ В БРАКЕ

– ВЗАИМНОЕ ПОДЧИНЕНИЕ

– ОТНОШЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Глава 7 Будьте опорой друг для друга

Как только жених и невеста переступают порог своего дома, они оказываются лицом к лицу с вопросами: кому что следует делать? Кто будет готовить пищу и содержать дом в порядке? Следует ли жене работать вне дома? Если да, будет ли муж помогать ей в приготовлении пищи, в уборке дома и в воспитании детей? Если она способна вносить такой же финансовый вклад в семью, как и он, кто будет решать все вопросы семейной жизни?

Все было значительно проще во времена наших дедушек и бабушек. После того, как жених переносил невесту через порог, она тут же с усердием принималась за свои обязанности – чистить, мыть, шить, печь, а затем и растить детей. Тем временем ее муж пахал землю, вел хозяйство – в общем, обеспечивал средства к существованию. Роли были просты и четко определены.

В наши дни наблюдается другая картина. Для женщин открылись новые возможности, и это освободило их от домашней работы и позволило вступить в соревнование с мужчинами. В современных браках не преобладает патриархат, при котором мужчина – глава семьи, а его слово – закон. Сегодня супружеские отношения, как правило, тяготеют к равноправию.

Наблюдая эти изменения, многие христианские пары чувствуют некоторое замешательство и не знают, как им относиться к традиционным ролям предыдущих поколений и семейным предписаниям, оставленным на страницах Священного Писания.

Распределение ролей в семье

Исследования показывают, что среди супружеских пар мало кто осознает свое участие в ролевом распределении. Однако неспособность или нежелание исполнять свою роль в семье может стать причиной неурядиц в семейной жизни и даже иметь катастрофические последствия для брака.

На сегодняшний день существуют четыре основных типа ролевого распределения:

1. Патриархальный. При патриархальных взаимоотношениях лидерство мужа неоспоримо. Его слово – это закон. Муж определяет весь уклад жизни и систему требований для всей семьи. Те, кто стремится занять такое положение в семье, найдут немало текстов в Библии, особенно в Ветхом Завете, говорящих о патриархальном укладе семьи. Бог сказал Аврааму: «Я избрал его для того, чтобы он заповедал сынам своим и дому своему после себя» (Быт. 18:19). Патриархальный глава выбирает по своему усмотрению,

советоваться ли ему с членами семьи или нет, это зависит от его авторитета.

2. Матриархальный. При матриархате жена берет на себя роль лидера в качестве главы семьи. Это не является чем-то необычным для некоторых культур. Что касается западной культуры, это явление воспринимается как аномалия; сюда относятся такие случаи, когда муж не способен руководить семьей или принимать решения. Или если женщина узурпирует его власть.

3. Солидерство. Этот относительно новый термин возник как результат роста движения за освобождение женщин. В данном случае и муж, и жена пытаются управлять семьей как две главы и два равных авторитета.

4. Борьба за власть. При существовании этого типа взаимоотношений муж и жена борются друг с другом за роль лидера. Он противостоит ей в те моменты, когда она пытается принять решение, а она, в свою очередь, противится ему, посягая на его авторитет. Соперники никогда не обговаривают условий своего состязания, и руководство семьей переходит то к одному, то к другому в зависимости от того, кто выиграл последнее сражение.

Почти все проповеди, семинары, книги по супружеству, которые я изучила, интересуясь вопросом распределения ролей в браке, начинались с 22 стиха 5 главы послания к Ефесянам: «Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу». Почти никто из авторов не объяснял, как подчиняться, когда подчиняться, должна ли жена подчиняться любому желанию мужа, и как следует трактовать повиновение, если муж не исповедует христианство.

Важность распределения ролей в семье

Распределение ролей в семье можно сравнить с партиями в «опере» жизни. Они становятся привычным образом их действия. Сами по себе роли в семье ни хороши и ни плохи. Некоторые из них являются четко выраженными. Другие – не столь определенны.

Исполнение какой роли в семье вы ждали от своего супруга?

1. До вступления в брак...
2. После вступления в брак...
3. Ожидаете теперь ...

Исполнение какой роли в семье вы ждали от себя?

1. До вступления в брак...
2. После вступления в брак...
3. Ожидаете теперь...

Внимание, которое сегодня уделяется проблемам семейной жизни, побудило некоторых исследователей Библии читать послание к Ефесянам дальше, и они вновь открыли долгое время остававшийся в тени апостольский совет: «Мужья, любите своих жен, как Христос возлюбил Церковь» (Еф. 5:25). Эта дополнительная информация уравнивала то, что вначале выглядело, как неравенство. И все же муж может спросить: как я должен любить, когда я должен любить, и в чем должна проявляться моя любовь к жене?

Все дело в том, что один принцип так и не получил должного внимания. Перед строками «Жены, повинуйтесь...» и «Мужья, любите...» автор послания к Ефесянам дает оба эти совета в правильной перспективе. Прочтите внимательно стих 21. Он гласит: «Повинуясь друг другу в страхе Божием». Этот великий принцип является основой всех христианских отношений. Та же мысль подтверждается в следующих текстах: «Итак будьте покорны всякому человеческому начальству» (1 Петр. 2:13) и «Носите бремена друг Друга» (Гал. 6:2).

Вот оно – недостающее звено в вопросе о ролях. Дело здесь не в подчинении и не в господстве. Но об отношениях между хозяином и рабом идет речь, но о взаимоотношениях, основанных на взаимной уступке.

Что следует понимать под взаимным подчинением

Прежде чем охарактеризовать термин «взаимное подчинение», следует дать определение самому понятию «подчинение». Слово «подчиняться» имеет сильную эмоциональную окраску; в современном языке ему придается следующее значение: унижение, потеря собственной индивидуальности, рабская покорность, слепое повиновение и пассивность. Однако не следует вкладывать эти значения в библейское понятие «подчинение». Совсем напротив, «подчинение» здесь означает готовность одного приспособлять свои собственные права к правам другого. В соответствии с Новым Заветом, подчинение является сутью любых христианских взаимоотношений. Оно имеет своим образцом добровольное подчинение Христа Своему Отцу. Он никогда не был принуждаем повиноваться, Он подчинялся добровольно.

Термин «взаимное подчинение» подразумевает также, что супружеские отношения не являются односторонними, как многие представляли их себе на протяжении веков. Супружество не подразумевает, что муж всегда командует, а жена всегда повинует, поскольку такая интерпретация Писания упускает из виду аспект взаимности, упомянутый в послании к Ефесянам 5:21, который можно отнести как к супружеским отношениям, так и к отношениям между братьями и сестрами по вере. Взаимное подчинение означает, что время от времени каждый из супругов уступает другому. Взаимное подчинение признает индивидуальную компетентность. Муж и жена также проявляют готовность терпимо относиться друг к другу в периоды конфликтов. Очевидно, что взаимное подчинение возможно лишь при условии, когда супруги уважают один другого как равные личности. Если более слабая личность сдается под натиском более сильной, это уже не подчинение, а подавление. Я вижу идеальный пример взаимного подчинения во взаимоотношениях Бога Отца и Иисуса Христа. Иисус был совершенно покорен воле Своего Отца, однако тот факт, что Он покорялся, не умалял Его достоинства и Его положения равенства. Именно к та-кому типу взаимоотношений должны стремиться супружеские пары.

Взаимное подчинение, готовность приспособляться друг к другу и уступать в супружестве просто необходимы. Гарри и я, безусловно, усвоили эту истину. Он предпочитает классическую музыку, а мне нравится музыка легкая. По-этому Гарри слушает свои любимые вещи «тяжелой» классики без меня. Я рано ложусь спать и рано встаю. Он же – полуночник. Он – пессимист. Я же неизменно остаюсь оптимисткой. Он с легкостью тратит деньги, я – экономна. Он – натура созерцательная и беспечная. Я из каждой минуты извлекаю максимум полезного. При таких несходствах характеров без стремления приноровиться друг к другу и умения уступать ужиться было бы почти невозможно.

Все перечисленные выше варианты ролевого распределения являются несовершенными с точки зрения христианской морали. Домашний уклад, основанный на управлении тяжелой рукой, на безоговорочном повиновении главе семьи в наше время равенства и освобождения изжил себя. Такое отношение заставляет жену чувствовать себя неполноценным человеком, а это, в свою очередь, оказывает разрушительное воздействие как на личность мужа, так и на личность жены и на их супружество в целом.

Матриархальная система, наблюдаемая в некоторых браках, является почвой для возникновения многих социальных проблем, в том числе и гомосексуализма. «Возрастающий уровень гомосексуализма среди нашей молодежи – один из результатов американского уклада домашней жизни ... Было время, когда люди склонны были считать, что гомосексуализм является врожденным качеством... Теперь общепризнано, что патологическая сексуальная ориентация складывается в раннем возрасте на основе фанатичной любви матери и безразличного отношения отца» (Давид Уилкерсон. Испытание для родителей, с. 115, 116). Очевидно, что существует целый комплекс причин возникновения гомосексуализма, и возможно, мы еще не знаем всех этих причин, но несомненно, что наличие сильной личности матери и слабой личности отца может стать способствующим фактором.

Даже наиболее здравомыслящие супруги, стремящиеся сотрудничать как два равных лидера, сталкиваются с множеством трудностей на пути решения проблем. Гарри и я – любители велосипедных

прогулок. Особенно мы любим теплые весенние вечера, пока еще во Фресно не наступила жара. Однажды вечером, когда мы в хорошем настроении крутили педали, на нашей дороге попало Т-образное пересечение. Никто из нас не указал вслух направление, по которому мы поедem, и мы столкнулись. Даже в таком простом деле, как прогулка на велосипедах кто-то должен взять на себя ответственность решать. Сотрудничество двух лидеров стало пользоваться популярностью в наши дни, однако этот вариант трудно, а скорее невозможно осуществить в реальной жизни, потому что в группе неизбежно возникает лидер.

Соперничество, являющееся результатом борьбы за власть, вселяет обиду и ожесточенность в души супругов и сбивает с толку детей. Известно, что соперничество – один из злейших врагов счастливого супружества. Супруги нуждаются в эмоциональной близости, понимании и моральной поддержке, а не в соперничестве.

Союз, основанный на взаимной поддержке

Здесь я бы хотела представить альтернативный ролевой тип взаимоотношений, основанных на поддержке. Этот ролевой тип базируется на христианской концепции о подчинении друг другу как образе жизни в разрезе любых межличностных отношений. Под отношениями, основывающимися на взаимной поддержке, подразумевается, что оба супруга добровольно отказываются от абсолютного права диктовать свою волю и требовать ее выполнения, не настаивают на своей точке зрения как на единственно правильной и не требуют беспрекословного повиновения. Напротив, каждый проявляет готовность к преодолению, сглаживанию разногласий до тех пор, пока не будет достигнут общий взгляд на проблему.

В некоторых случаях руководить будет муж, благодаря его компетенции в определенных областях. В других случаях тон задавать будет жена. Однако оба супруга должны быть единомышленны в том, что муж принимает на себя ответственность за общее руководство семьей в соответствии с указаниями Священного Писания.

Да, союз, основанный на взаимной поддержке, предполагает главенство мужа, однако его роль – это не роль диктатора. Его можно сравнить с президентом четко работающей организации, каждый член которой ответственен за свой участок работы, и это является залогом успеха фирмы. Итак, президент работает в тесном контакте с вице-президентом, своей женой.

Мы практикуем модель «президент – вице-президент» у себя дома. Гарри, безусловно, является президентом корпорации «Ван Пелт», но как каждый опытный организатор, строя планы и принимая решения, он советуется со своим вице-президентом. Я как вице-президент ведаю определенными вопросами. Все, что входит в круг моих обязанностей, я решаю сама, учитывая характер моих способностей и наклонностей. По другим вопросам я обращаюсь за советом к мужу. Мы часто отводим специальное время для обсуждения наших планов и проблем. Он уважает мое мнение, мои способности и опыт и приветствует мое максимальное участие в решении семейных проблем.

Муж, который является опорой для жены

По первоначальному Божьему замыслу, муж и жена должны были жить в абсолютной гармонии друг с другом. Прежде, чем возник грех. Бог был Абсолютным Главой в доме, а Адам и Ева повиновались ему. Взаимное подчинение было естественным образом их жизни.

Многие, основываясь на некоторых текстах из книги Бытие, заключили, что Бог predetermined Адаму роль главы семьи. Другие считают, что Бог предназначал мужчину для главенства, но затем Ему не удалось дать мужчине потенциальные качества, необходимые, чтобы главенствовать. Это неверные представления. Некоторые мужчины имеют больше способностей, чем другие, но нет мужчин, которые не имели бы их совсем, причем качествам главы семьи можно обучиться и развивать их.

Однако роль Евы как помощницы Адама была не менее важна, чем роль мужчины. Нести различные функции совсем не означает неравенства. Бог создал мужчину и женщину, чтобы они дополняли друг друга, и таким образом супружество подразумевает отношения, основанные на взаимозависимости и

взаимоподдержке. Хотя роли мужчины и женщины различны, они равны по важности и обе необходимы для жизнедеятельности здорового общества.

Подчинение, основанное на понимании

Когда мужчина принимает на себя роль главы семьи, он с легкостью может забыть, что целью супружества является взаимное подчинение, а не подавление. Муж, являющийся опорой для жены, способен поставить себя на ее место и посмотреть на супружескую жизнь ее глазами. Он понимает, что ее потребность в счастливом семейном очаге, как правило, превышает его запросы. Однако жена в достижении своих целей в большей или меньшей степени зависит от мужа – от его умения быть настоящим лидером, от его понимания, здравого смысла и желания содействовать ей в осуществлении ее семейных целей.

Она мечтает о доме, где во всем царит порядок и хорошая организация, о доме, где бы ее радовали преданный и счастливый муж и улыбающиеся, воспитанные дети. Ей нужны удобства и хорошее здоровье так же, как и возможности и свобода для самовыражения. Однако для того, чтобы эти потребности были удовлетворены, ей необходимы активная поддержка мужа, его заинтересованность, понимание, мудрость и руководство.

Если он, заботясь лишь о своем главенстве, не позволяет ей удовлетворить потребности и реализовать свои возможности, то последствия этого могут быть очень серьезными. Если пути для выражения ее индивидуальности окажутся закрытыми, она, возможно, будет ощущать себя пустым местом и почувствует желание отплатить своему мужу той же монетой. Постоянное подавление желаний, близких сердцу женщины и естественных для нее, может убить ее нежность и любовь к мужу. Мучительно переживаемое ею отсутствие возможности проявить собственную волю и реализовать себя способно спровоцировать у нее хронические головные боли, возникновение язвы, бессонницу или любое из многих других проявлений скрытого эмоционального напряжения. Ей необходима свобода действия в своей сфере, возможность изменять то, что она считает нужным изменить, ощущение эмоциональной поддержки своего заботливого супруга.

Итак, благоразумный муж с пониманием относится к жене, он не будет излишне требователен и строг к ней, но будет чуток к ее состоянию. В своей супружеской жизни он следует принципу взаимного подчинения, не потакаая любому желанию жены, но поступая с ней всегда справедливо. Он способен уловить ее чувства в конкретной ситуации, относится к ним благожелательно и признает ее права в решении любого вопроса. Отношения, основанные на взаимоподдержке, предполагают ежедневное проявление уважения, справедливости и доброты.

Мужчине необходимо понимать, что в душе женщины царит мир и спокойствие при условии, если она видит в муже главу и опору семьи. Бог сказал Еве: «И к мужу твоему влечение твое» (Быт. 3:16). Еврейское слово «влечение» означает устремление или страстное желание, представляющее самую сильную потребность.

Женщина испытывает потребность и желание быть послушной мужу, которого она уважает, и именно в его главенстве реальным образом может проявляться его любовь и забота о ней. Ее уважение к мужу возрастает, если она видит, что он мужественно несет на своих плечах тяжелую ношу ответственности за семью. И кроме того, от степени ее уважения к мужу в прямой зависимости находится ее способность всегда отвечать взаимностью на его сексуальное желание.

Главенство, обеспечивающее поддержку

Большинство женщин, независимо от того, традиционного ли они склада или эмансипированные, были бы рады подчиняться напористому (конечно же, в рамках вежливости) мужчине, с ярко выраженной мужественностью, и в то же время чуткому к запросам женщины и способному вызвать в ней расположение по отношению к себе. Дело в том, что не так уж много мужчин, которые знают, каким образом можно осуществлять чуткое руководство. Мужу, искренно стремящемуся к тому, чтобы его жена была счастлива, необходимо усвоить ряд принципов руководства, обеспечивающего поддержку.

Главенство и авторитарность – два совершенно разных понятия. Авторитарность подавляет личностную свободу, главенство же не препятствует свободе мысли и действий. Авторитарность не допускает компромиссов, главенство же подразумевает взаимопонимание. Авторитарность не способна уступать, понятие же главенства включает в себя способность принаравливаться. Авторитарность не допускает никакой инициативы со стороны другого и таким образом практикует диктат; главенство же поощряет, вдохновляет, помогает продвижению к общей цели.

Если муж действительно любит свою жену (Еф. 5:25), он установит в своей семье отношения партнерства, никогда не будет приказывать своей жене, принуждая ее повиноваться, но будет проявлять себя тактичным и разумным главой семьи, оставляя за женой свободное право подчиняться ему. Главенство, обеспечивающее поддержку жене, принесет обоим супругам согласие, счастье и Божье благословение.

Глава семьи, ответственный за семью в целом, принимает решения, способствующие продвижению к целям, на которые направлены семейные установки. Под его руководством определяются правила поведения для семьи, он контролирует их выполнение. Естественно, что умный, чуткий глава семьи будет всегда советоваться со своей женой, и таким образом семейные установки и цели будут результатом вклада обоих.

Некоторые мужья неправильно понимают эту свою функцию и уподобляются семейным деспотам, маленьким диктаторам. Такое проявление авторитарности препятствует свободе изменяться. Отношения, основанные на поддержке, исключают возможность диктата.

Президент, пытающийся осуществлять деятельность фирмы только своими силами, не наделяя полномочиями других, будет покинут своими сотрудниками. Продуманное распределение обязанностей необходимо и для хорошо организованного ведения домашнего хозяйства. В таком доме каждый член семьи может выполнять свою часть работы наилучшим образом. Распределение обязанностей может быть традиционным: жена убирает дом, готовит пищу, закупает продукты, занимается детьми, шитьем и стиркой. В обязанности мужа могут входить уборка гаража, содержание в порядке двора, машины, устранение неисправностей и ремонт дома. Но если жене хорошо даются ремонтные работы, а муж отличается кулинарными способностями, то почему бы им не выйти из круга своих традиционных ролей? Гибкость является отличительным признаком взаимоотношений, основанных на взаимной поддержке.

Гарри обычно чувствует, когда я устала после особенно трудного дня, и вместо того, чтобы оставить меня одну на кухне, часто помогает мне даже без моей просьбы. (Если бы он помогал по моей просьбе, это не значило бы для меня так много). Он не роняет своего мужского достоинства, участвуя в женской работе. Точно так же, когда он работает во дворе или что-либо строит, я всегда стараюсь чем-то помочь ему: держу доски, подаю инструменты или просто поднимаю настроение. Иногда мы так вот незаметно работаем допоздна. Мы всегда готовы помочь друг другу, если это необходимо.

Совместная работа по дому, несомненно, способствует углублению дружеских отношений, но систематическое участие одного в домашних делах другого не является необходимым и даже нежелательно. Исследования показывают, что те пары, которые совместно выполняют большинство домашних обязанностей, не распределяя их между собой, испытывают серьезные разногласия. Поэтому не совместное выполнение всех домашних дел и не разделение, не допускающее исключений, а помощь друг другу по мере необходимости при существовании у каждого своего круга обязанностей является оптимальным ролевым вариантом.

Отношения, основанные на взаимной поддержке, подразумевают, что супруги советуются друг с другом по вопросам, касающимся семьи и ее будущего. Каждому было бы неприятно узнать, что серьезное решение было принято другим без учета его точки зрения. Совместное принятие решений укрепляет равноправие между супругами и их самоуважение.

Мужу следует посвящать жену в свои планы, спрашивать ее мнение по семейным вопросам и

внимательно выслушивать высказываемые ею соображения. Ему необходим ее совет, но не только в качестве поддержки всех его решений, а как точка зрения заинтересованной личности, обладающей способностью интуитивной оценки ситуации. Нужно иметь в виду, что женщина может видеть ситуацию в ином свете, нежели он. Ее знания проблемы могут быть ограничены, однако ее совет может оказаться очень верным благодаря ее эмоциональному восприятию. Муж должен давать ей возможность высказаться до конца и, слушая ее, следить за ее интонациями, выражением лица и жестами.

Мужу следует уважать индивидуальность своей жены. Было бы самонадеянным считать, что она непременно должна соглашаться с каждым его соображением. Отношения, основанные на взаимной поддержке, предоставляют обоим супругам право решать и возможность иметь свое собственное мнение. Бывает, что решение проблемы следует отложить или не принимать его вовсе из-за несовпадения мнений супругов. Также не исключены особые случаи, когда каждый из супругов может принять свое собственное решение и жить в соответствии с ним, и в данный момент это будет разумнее, чем приспособливаться к желаниям другого. Практика взаимоподдержки никогда не имеет ничего общего с диктаторством.

Хотя обоим супругам следует быть внимательными и чуткими, помогая друг другу в решении стоящих перед ними проблем, все же в большей степени это относится к мужу. Женщине необходимо чувствовать, что ее муж понимает все те трудности, которые встают перед ней, и что она может поговорить с ним о своих проблемах, не опасаясь, что он от нее отмахнется. Пассивные мужья, жены которых не находят достаточной поддержки и сочувствия, не ценят супружеское счастье. Иными словами, муж, отвечающий на любое обращение к нему жены добрым и внимательным отношением, удовлетворяет ее потребность в понимании и поддержке.

Семейные совещания помогают ослабить напряжение в семье и достичь согласия между ее членами. Это – не разговор «под горячую руку», а беседа в специально отведенное для этого время, в процессе которой проблемы и заботы обсуждаются, получают оценку и находят решение. Для того, чтобы такие семейные совещания были эффективными, необходимо придерживаться следующих принципов.

Их следует проводить регулярно каждую неделю, основательно и без спешки, когда каждый член семьи находится в хорошем расположении духа. Такие совещания должны проводиться неформально, и желательно, чтобы на них присутствовало как можно больше членов семьи.

Необходимо, чтобы каждый имел право предлагать свои вопросы для обсуждения во время совещания. Повестка дня и поездок, получение разрешения на что-либо и другие. Каждый пункт в этом списке должен быть обсужден, каким бы незначительным он ни казался. Умение посмеяться над мелочами и обсуждение серьезных проблем будут способствовать укреплению согласия в семье. Личные же вопросы должны обсуждаться только с глазу на глаз.

Завершайте семейное совещание на положительной ноте. Подбодрите каждого члена семьи словами искренней похвалы как за прежние действия, так и за сегодняшние усилия.

Нравится нам это или нет, но проблемы – это часть нашей жизни. Поэтому важно, чтобы оба супруга знали, каким образом принимать решения по всем важным вопросам. Если вы стремитесь создать отношения взаимоподдержки, вам важно уметь собирать необходимую информацию, анализировать ее, быстро делать выводы и принимать твердое решение. Вот несколько советов, которые могут помочь вам.

1. Ищите Божественного руководства. Попытки прийти к определенному решению люди начинают с конца. Они могут изучать, анализировать проблему, биться над ней и ссориться из-за нее, прежде чем в конце концов обратятся с ней к Господу. Бывает и так, что они безнадежно испортят все дело, а потом бросаются к Господу с просьбой выручить их из беды. Куда предпочтительнее было бы с самого начала обратиться к Нему с просьбой о руководстве.
2. Соберите факты. Вы не сможете прийти к верному решению, не располагая сведениями о ситуации. Только когда вы собрали вместе всю информацию, вы можете приступить к поиску вариантов решения. Один из лучших способов такого поиска – перебрать в уме и затем записать все возможные варианты. Во время такого поиска муж и жена (и даже дети, если предмет разговора доступен им) вместе исследуют

каждый возможный вариант решения, приходящий на ум, вне зависимости от того, насколько бы нелепым он ни показался на первый взгляд. Комментарии, вроде: «Чепуху какую-то говоришь!», «Подрасти сначала!» недопустимы, потому что они пресекают выражение свободной мысли. Стремитесь, чтобы было предложено как можно больше вариантов. Когда вы видите, что все варианты исчерпаны, вы можете перейти к следующему этапу.

3. Оценка информации. Многие из предложений могут быть вычеркнуты незамедлительно. Другие нуждаются в тщательном рассмотрении с учетом ваших целей, опыта, точки зрения, понимания и опыта других.

4. Примите решение. Проверкой вашей способности принимать решения является умение выбрать лучший вариант из перечня возможных: какое платье купить, какую марку моечной машины приобрести, на какую работу поступить. Этот процесс мы подсознательно осуществляем у себя в голове каждый раз, когда принимаем решение.

Иногда нас может пугать ответственность, которую мы берем на себя, принимая то или иное решение. Неудачное решение, принятое одним из членов семьи, может вызвать осложнение отношений между ним и другими членами. Вследствие финансовой ошибки может пострадать вся семья, в буквальном смысле расплачиваясь за нее. Однако плохое решение все же лучше, чем совсем никакого.

В тех случаях, когда решение все же оказалось неудачным, одному из супругов следует воздерживаться от замечания в адрес другого: «Я ведь тебе говорил (а)». К ошибкам следует относиться терпимо, переживать последствия их терпеливо и постараться извлечь из этих ошибок уроки на будущее. Во многом житейская мудрость обретается благодаря промахам. Ошибки – тоже часть нашей жизни. Правильное отношение к ним укрепляет отношения, основанные на взаимной поддержке.

Когда возникают затруднения

По мере того как муж и жена совершенствуют отношения, основанные на взаимной поддержке, принимать решения и осуществлять их на практике будет все легче и легче. Однако тупиковые ситуации все же не исключены. Когда такая ситуация возникает, оба должны приложить все усилия, чтобы найти из нее выход. Каждый должен поставить себя на место другого и попытаться понять причину его противодействия. Оба супруга должны проанализировать свое собственное отношение к другому: почему он противится мне?

Может быть, я каким-либо образом проявил невнимание к ней? Возможно, я не выполнила что-либо из моих обязанностей? Не обидел ли я раньше ее чем-либо? Может быть, я проявляю неблагоразумие?

Смириться с решением, с которым ты не согласен, трудно. Иногда нужно проявить изрядную долю терпения, чтобы найти в себе силы воздержаться от чувства, подобного тому, что испытывает маленький мальчик, говоря: «Мой отец велел мне сесть, а я сделаю наоборот – встану». Поскольку насилие и любовь – понятия несовместимые, супруги, стремящиеся к укреплению взаимоотношений, не будут прибегать к принуждению или авторитарным методам. Если согласия достичь не удастся, лучше, чтобы муж пересмотрел свой план. Если же и другое решение не получает одобрения жены, заботливый муж не посчитает это унижением своего достоинства.

Возможно, мужу будет неприятно признать это, но время от времени он будет терпеть неудачи. Такие неудачи могут восприниматься им как уколы его мужскому самолюбию, но ему надо научиться не мерить свое достоинство расхожими стандартами успеха. Иногда ему необходимо извиниться перед женой и детьми. Настоящий мужчина способен признать свою вину, и нет ничего более достойного, чем такая чистосердечная прямота. Гарри обычно выражает это так: «Ненси, мне так жаль, что я проявил себя упрямым и неразумным вчера вечером. Я виноват. Прости меня, хорошо?»

Духовное руководство

Независимо от того, осознает муж это или нет, но он, как никто другой, оказывает самое серьезное влияние на духовное здоровье жены. Нет сомнения, мужу едва ли удастся ввести в заблуждение свою

жену. Если в стенах дома его обращение с ней лишено любви или справедливости, то что бы он ни говорил и ни делал в церкви, это не сможет смягчить такого обращения. Мужа, любящего свою жену, будут волновать не только его собственные отношения с Господом, но также и глубина духовности его жены. Он не будет отказываться от этой ответственности, лицемерно повторяя: «Это должно быть только между ней и Богом. Это не мое дело».

Хотя каждый из нас должен, в конечном итоге, стоять перед Богом один на один, не оправдывая свою бездуховность виной другого, муж должен взять на себя инициативу в организации и проведении ежедневных семейных молитв. Слишком многие мужчины перекладывают эту ответственность на свою жену, и она вынуждена нести большую на-грузку в организации домашних богослужений.

Главенство, обеспечивающее защиту

Женщина нуждается также в защите своего мужа. Ей необходимо укрытие от всех жестоких проявлений жизни – не только от каких-то физических угроз, но и от эмоциональных и духовных травм. Если раздраженный домовладелец начнет стучать в дверь и разразится потоком упреков, она может ответить ему: «Я скажу об этом своему мужу». Это будет естественная реакция женщины, чувствующей защиту своего супруга.

Муж, за которым жена, как за «каменной стеной», защитит ее от любой обиды, которую ей могут нанести дети. Заслышав малейшее непочтительное слово или заметив отсутствие повиновения ее словам, ему следует пресечь это незамедлительно и твердо. Мать не должна бороться за уважение детей. Они должны знать, что за словом матери стоит авторитет отца.

Ларри поспорил о чем-то со своей матерью, и когда она выходила из комнаты, он заорал ей вслед: «Чучело!»

В то же мгновение рука отца схватила его за рубашку и подняла за шиворот над полом. «Кто чучело?» – грозно спросил отец.

Ларри заревел, повторяя: «Чучело – я, я – чучело!»

Его старший брат расхохотался, и отец сам едва удержал улыбку. «Самобичевание» Ларри спасло его от трепки, но он навсегда запомнил урок – проявляя неуважение к матери, он рассердит этим отца.

Когда женщина живет под защитой своего мужа, она получает большую свободу в духовной жизни, а также в других вопросах. Бог определил, чтобы муж стоял между женой и нападками мира, смягчая многие удары, которые могут причинить ей боль. Однако в своей опеке муж не должен заходить слишком далеко. Некоторые женщины настолько ограждены своими мужьями от жизни, что это наносит ущерб их индивидуальности. Кроме того, в случае смерти мужа они окажутся в состоянии абсолютной беспомощности. Каждому человеку свойственна потребность защищать и поддерживать другого в тяжелые для него минуты. Мужчина, ощутивший в трудную минуту заботу и утешение женщины, столь свойственные женской натуре, почувствует ответную потребность быть ее защитником и опорой. Это еще раз говорит в пользу отношений, основанных на взаимной поддержке.

Первое впечатление

Большинство супружеских пар никогда не задумывались над тем, какой процесс стоит за принятием решений, однако это очень важно, чтобы понять, на каких принципах основываются отношения взаимной поддержки.

Пусть каждый из супругов ответит на предложенные вопросы; благодаря этому будет видно, существуют ли в вашем доме эти принципы взаимной поддержки.

На ком лежит ответственность за принятие большинства решений в вашем доме? Как, по вашему

мнению, ваш (а) супруг (а) ответит на этот вопрос?

Имеются ли у вас критерии для разграничения важных и менее значительных вопросов? Если имеются, то какие? б. Кто установил эти критерии?

К какому методу вы обычно прибегаете, если чувствуете себя в тупиковой ситуации, но решение все же следует принять?

Как вы принимаете решения, касающиеся распределения домашних обязанностей?

В какой сфере семейной жизни вы имеете право принимать решения, не консультируясь с супругом? Кто установил такую практику и как это решение было принято?

Не находите ли вы, что вы принимаете те решения, которые вам хочется принять, или (еще чаще) не решаете ли вы только те вопросы, которые ваш супруг не хочет решать?

Имеете ли вы право накладывать «вето» на решения вашего супруга? Если это так, то что является основанием для этого? Как было принято это решение?

Что могут сказать ваши дети о правилах, регулирующих их жизнь в семье? Позволяется ли им принимать какие-либо решения, не консультируясь с вами? Что, по вашему мнению, они чувствуют относительно настоящего порядка вещей? Спросите у них. Узнаете много для себя полезного.

Жена, в которой муж находит себе поддержку

Благодаря проводимым мною занятиям по психологии семейной жизни я получила широкие возможности для выступления по телевидению. Однажды вечером после съемок ведущий передачи, оператор и остальные члены съемочной группы забросали меня множеством вопросов и комментариев. Замечание, показавшееся мне наиболее интересным, исходило от ведущего, бравшего у меня в процессе передачи интервью. «Миссис Ван Пелт, – сказал он, – Вы совсем не отвечаете моим представлениям о женщине, создавшимся у меня после прочтения популярных книг на женскую тему...»

Рассмеявшись, я попросила его не говорить этого кому-либо из моих студентов. Тем не менее, я поняла то, что он хотел сказать. Он и вся съемочная группа не ожидали, что женщина может говорить на тему о традиционном браке живо, с юмором и убедительно. Они представляли себе типичную жену, подчиняющуюся мужу, бессловесное создание, униженную рабыню, старающуюся угодить каждой прихоти своего господина и повелителя и глотающую слезы страдальцу, – короче говоря, женщину, лишенную индивидуальности, своеобразия и не заявляющую о себе как о личности.

По моему представлению, Бог предопределил, что семейное счастье возможно только для супругов, оказывающих друг другу поддержку. Вместо того, чтобы бороться за главенство или превращаться в бесправное и бессловесное существо, жена не только позволяет мужу быть главой семьи, но и вдохновляет его на это, оказывая ему всяческую поддержку.

Даже если ей приходится приспосабливаться к жизни своего мужа, она старается быть такой же умелой, разумной, трудолюбивой, опытной, ласковой, нежной и доброй, как та идеальная женщина, описанная в Притчах, 31. Она – не рабыня и не «рабочая лошадь» в хозяйстве. Ее можно сравнить с исполнительным вице-президентом семейной фирмы. Брак – это союз людей, дополняющих друг друга, и ключевым понятием здесь является взаимоподдержка.

Смысл подчинения

В подчинении нет ничего унижительного, и мы не должны стесняться этого слова. Когда мы уясняем для себя библейскую цель семейных отношений, основанных на взаимоподдержке, нам становится понятно, что, подчиняясь, женщина не становится на более низкую ступень, чем муж-чина, и что подчинение не означает беспрекословного повиновения. И тот, кто подобным образом интерпретирует такие тексты Писания, как Ефесянам 5:22 и 1 Петра 3:1, заблуждается. Эти тексты не имеют своей целью заронить

страх в сердце рядовой христианской женщины, они не ставят женщин в положение граждан второго сорта.

Христианская концепция взаимной поддержки подразумевает, что подчинение со стороны женщины – это добровольное подчинение женой своих собственных прав правам мужа. Итак, слово «подчинение» звучит устрашающе только в том случае, если его рассматривать вне системы отношений, основанных на взаимной поддержке.

Что не входит в понятие «подчинение»

«Считаете ли вы, что я подчиняюсь своему мужу?» – спросила я как-то свою аудиторию, состоящую из двухсот молодых женщин. Ответы заставили нас всех много смеяться. Одна женщина заметила, что я слишком высокая, чтобы подчиниться, а другая сказала, что я «слишком много говорю». Как искажено наше понятие о смысле подчинения!

А ведь не так давно этот вопрос стоял передо мной совсем не в форме шутки. Способна ли я, человек с сильной волей, доминирующего склада, подчиняться? В высшей школе я была лидером, капитаном спортивной команды, ведущей, ответственным лицом, организатором почти всего того, что следовало вести и организовывать. Того же ли я ожидала от своего брака? Итак, мне пришлось серьезно взяться за рассмотрение общего представления о том, что означает быть женой, подчиняющейся мужу, создавая с ним союз, основанный на взаимной поддержке.

Благодаря исследованию этого вопроса я поняла, что жена, позволяющая «вытирать о себя ноги», столь же далека от Божьего идеала, как и муж, находящийся под башмаком у жены. Ни та, ни другая крайность не была предусмотрена в гармоничном браке. Христианской целью является взаимное подчинение, но в случае конфликта от жены ожидается умение уступить, промолчать или согласиться. Однако это не означает, что жена должна быть безмолвной, оставляя все на усмотрение своего супруга. Если она интуитивно понимает суть предмета или имеет особое мнение по вопросу, она обязана поделиться своими мыслями с мужем; ему же необходимо учесть ее мнение, принимая решение. Если она утаила свои соображения, свое понимание предмета, то этим она отступила от принципа подчинения, поскольку подчинение предполагает добровольное и осознанное признание руководства мужа.

Подчинение не означает беспомощности и полной зависимости от мужа. Оно не подразумевает отказа от ответственности или принятия решений в случае необходимости. Жена имеет свои обязанности и должна обладать свободой для их выполнения. Если необходимо принять решение, она делится своими планами с мужем и берет на себя ответственность за их осуществление. Если она не имеет возможности посоветоваться с ним в каком-нибудь конкретном случае, то она действует, полагаясь на свой здравый смысл.

Подчинение – ни в коем случае не рабская покорность. Жена, считающая, что решение мужа неправильно или чревато тяжелыми последствиями для благополучия семьи, должна сказать ему об этом уважительно, но твердо и откровенно. Если жена всегда говорит: «Делай так, как считаешь правильным, дорогой», – никогда не высказав при этом своего мнения, даже если видит, что это решение приведет к беде, то это с ее стороны не подчинение, а глупая рабская покорность.

Слепое повиновение также чуждо истинному подчинению. Женщина, мирящаяся с унижительным отношением к ней мужа, теряет его уважение. Если она не стремится реализовать себя как личность, то, по всей вероятности, она не уважает себя или очень быстро теряет самоуважение. Здравомыслящему мужу нужна жена, а не коврик для вытирания обуви.

Такие крайности, как бессловесность, беспомощная зависимость, рабская покорность и слепое повиновение не являются качествами, характеризующими жену, понимающую, что такое истинное подчинение. Жена, умеющая подчиняться, обладает своим собственным достоинством и мнением, но ей также присущи уважение к главенству мужа и готовность ему подчиняться.

Что входит в понятие «подчинение»

Жена, признающая главенство своего мужа, добровольно подчиняет свои права правам мужа. Но каким образом это осуществляется на практике? Насколько далеко может заходить женщина, подчиняя свои права?

Мой муж хотел бы слышать мое мнение по важнейшим вопросам, касающимся семьи, и если я ничего не говорю, он знает, что в чем-то он очень неправ. Когда он принимает решение по какому-нибудь вопросу, я обычно соглашаюсь с ним. Но если я вижу, что он упустил какие-либо стороны проблемы, я помогаю взглянуть на предмет глубже. После этого бывает, что он изменяет свою точку зрения, но если он твердо говорит мне «нет», я делаю все возможное, чтобы согласиться с его решением. В других случаях я говорю: «Считай, что ты прав со своей точки зрения, а я права со своей». Мы можем никогда не прийти к соглашению по поводу его решения, но мне становится легче, потому что я выразила свое мнение. Эта свобода выражать свое мнение является еще одним компонентом отношений, основанных на взаимной поддержке.

Прежде чем умение приспособиться, необходимое для подчинения, реализуется, оно проявляет себя как психологическая установка. Суть здесь не в механическом повиновении, а в положительном внутреннем расположении. Жена может покоряться каждому желанию своего мужа, однако подчинение означает добровольно приспособлять свои права к правам другого. Поэтому если это делается наперекор собственной воле, то это не истинное подчинение. Несмотря на всю свою видимую уступчивость, в душе жена, возможно, таит глубокую обиду и раздражение, которые, накопившись, могут вылиться в сильную жестокость. Рано или поздно сопротивление станет явным, и от этого никуда не уйти.

Признание главенства другого не подавляет личность женщины, да и вообще, чью бы то ни было личность. Напротив, оно создает наилучшую атмосферу для творчества и более полного раскрытия индивидуальности. Бог хочет, чтобы мы полностью реализовали такие Его дары, как умственные способности, проницательность и здравый смысл. Чтобы брак был счастливым, каждая личность должна иметь возможность для развития и совершенствования.

Другим аспектом подчинения является уважение.

Взаимное уважение мужа и жены – это пример для детей. Отцы и матери стремятся научить своих детей радостному и охотному повиновению, но их усилия будут эффективными лишь в том случае, если дети видят, что родители сами следуют этому принципу.

Иногда тот или иной супруг совершенно не осознает, как часто и каким образом он проявляет неуважение к другому. Мать может говорить: «Отец – хозяин», но в глубине души она знает, что это не так, потому что, как правило, в случае столкновения их интересов она поступает так, как ей заблагорассудится.

Дети быстро подмечают те случаи, когда мы не следуем в жизни тому, что проповедуем. Если они видят, что мать и отец проявляют взаимное уважение на деле, такой пример не может не повлиять на них. Каждому ребенку необходим герой. Мать может помочь своим детям видеть отца именно в таком свете, а не смотреть на него лишь как на домашнего банкира. Ее отношение к мужу оказывает огромное влияние на детей.

Известный судья по уголовным делам несовершеннолетних Самуэль Лебовиц говорит: «Если бы матери понимали, что одна из важнейших их задач – создавать достойный образ отца для ребенка, они были бы вознаграждены чувством глубокого удовлетворения, получаемого от того, что дети выросли хорошими». Тогда бы они, как он считает, не стояли бы перед ним в суде и со слезами на глазах не задавали бы ему вопрос, который он слышит так часто: «Судья, где же я допустила ошибку?» На основе своего богатого опыта судья предлагает совет, который он сформулировал всего в пяти словах: «Возврати отцу права главы семьи» (Аллен Петерсон. Супружеское дело, с. 72).

Иногда бывает, что женщина желает, чтобы ее муж проявлял себя главой семьи, но неосознанно препятствует ему делать это. Она может противиться любой его идее или критиковать его неудавшиеся попытки осуществлять главенство. Женщина может лишить его всякого желания пред-принимать усилия, бросая в случае неудачи реплику: «Я тебе это говорила».

Жена, поддерживающая мужа, оценит даже слабые попытки главенствовать, ободрит мужа. Если ее муж принимает решение, было бы лучше, чтобы она доброжелательно согласилась с ним, даже если это решение ей не нравится. Вполне возможно, что она согласилась бы с таким решением, если бы кто-либо другой, а не ее муж, принял его. Если муж, желающий главенствовать, встречает понимание и ободрение своей жены, то у него не пропадет это желание.

Трудные ситуации

Одним из наиболее частых возражений женщин, не согласных на главенство мужа, является следующее: «Мой муж не заслуживает уважения. Он мелочный, вздорный и обидчивый». Однако нам следует делать различие между положением человека и его личностью. Можно уважать положение человека и в то же время признавать его личностные недостатки. Каждый муж имеет те или иные недостатки, однако он является носителем воли Божьей. Бог не потребует от жены ответа за мелочность, вздорность и обидчивость ее мужа, но она будет держать ответ перед ним за готовность повиноваться мужу, за свои собственные поступки.

Каким образом жена может приспособиться к мужу, у которого отсутствуют способности к главенству? Это одно из самых трудных испытаний – уйти с дороги и дать возможность мужчине остаться один на один со своей безынициативностью. Однако практика показывает, что мужчины такого типа часто охотно берут на себя ответственность в случае, если получают возможность ощутить в полной мере главенство. Иногда единственное, что требуется от жены, – оставить все, как есть, и дать возможность мужу принять руководство на себя. В других случаях женщине необходимо испытать свою способность подчиняться. Конечная цель подчинения – это отношения, в основе которых лежит радость. Тогда жена уже не задается вопросом: «Насколько далеко я должна заходить, подчиняясь этому человеку?», но испытывает глубокое удовлетворение от той гармонии, которую дает истинное подчинение.

Бывает, что жена – человек гораздо более духовный, чем ее муж, и она может использовать это как благочестивое извинение неподчинению своих прав правам мужа. Она чувствует себя уполномоченной противоречить его мнениям по вопросам христианского образования, посещения церкви, крещения, изучения Библии, наказания детей. В Библии сказано: «Также и вы, жены, повинуйтесь своим мужьям, чтобы те из них, которые не покоряются слову, житием жен

Что вы чувствуете?

Следующий перечень вопросов имеет своей целью помочь вам осознать чувства, касающиеся ваших отношений. Закончив отвечать на вопросы, поделитесь друг с другом. Те пункты, в которых выражены негативные чувства, необходимо обсудить, иначе ваши отношения останутся на том же уровне.

1. Когда мой (я) супруг (а) спрашивает моего мнения по семейным вопросам, я чувствую...
2. Когда мой (я) супруг(а) по каким-то причинам не спросил (а) моего мнения по семейным вопросам, я чувствую ...
3. Когда мой (я) супруг (а) демонстрирует главенство в решении семейных вопросов, я чувствую...
4. Когда мой (я) супруг (а) не проявляет главенства в решении семейных вопросов, я чувствую...
5. Когда я обращаюсь со своим (своей) супругом (ой), как с равным (ой) себе, я чувствую...
6. Когда я обращаюсь со своим (своей) супругом (ой) свысока, как со стоящим (ей) ниже меня, я чувствую...
7. Когда мой (я) супруг (а) проявляет уважение к моей точке зрения, я чувствую...
8. Когда мой (я) супруг (а) не проявляет уважения к моей точке зрения, я чувствую...

9. Когда мой (я) супруг (а) следует принципу взаимного подчинения, я чувствую...
10. Когда мой (я) супруг (а) не следует принципу взаимного подчинения, я чувствую...
11. Когда я следую принципу взаимного подчинения, я чувствую...
12. Когда я не следую принципу взаимного подчинения, я чувствую...
13. Когда я проявляю главенство над своим (ей) супругом (ой), я чувствую...
14. Область в наших ролевых взаимоотношениях, которая позволяет мне чувствовать удовлетворение...
15. Область в наших ролевых взаимоотношениях, которая раздражает меня...
16. Когда мой (я) супруг (а) не соглашается с моим мнением, я чувствую...

своих без слова приобретаемы были, когда увидят ваше чистое, богобоязненное житие» (1 Петр. 3:1,2).

Глубокое уважение и готовность идти на компромисс, даже если это в чем-то противоречит убеждению женщины, даст Богу возможность решить эту проблему уже Своими высшими силами. Уступки со стороны жены часто смягчают дух противоречия мужа по отношению к христианству, потому что он не может не уважать веру, которая побуждает ее многим пожертвовать ради него.

Границы подчинения

Подчиненность имеет свои границы, она не означает, что женщина должна слепо повиноваться каждому порочному желанию или злему намерению своего мужа. Бог дал каждой женщине свою совесть и свой разум, и она обязана не переходить границы того, что она полагает правильным в моральном отношении, основываясь на Слове Божьем. Это тонкий и деликатный вопрос, и его нельзя решить однозначно для каждой женщины даже в схожих ситуациях. Мать должна защитить своих детей от морального, физического и духовного вреда. Если отец намеревается дать ребенку какой-нибудь наркотик, физически или морально надругаться над ним, она должна вступиться. Но даже и в этом случае она не должна разрушать уважение ребенка к отцу. Ей следует объяснить ребенку, что папа не всегда поступает правильно, как, например, в этом случае, но они должны терпимо относиться к его грехам, так же, как Иисус терпимо относится к их грехам. Она должна словом и собственным примером научить ребенка любить и уважать отца, несмотря на его отрицательные качества.

Если жена – христианка, а муж – не христианин, и если он требует от нее, чтобы она сопровождала его в такие места увеселения, которые не приемлемы для нее? Что ей делать в подобных случаях? Ей следует, руководствуясь предостережениями Библии (Гал. 5:19-21), четко уяснить представление о нормах поведения христианина. Она не обязана повиноваться мужу, если он принуждает ее предаваться греху. Но если она вынуждена сказать «нет», она должна делать это с любовью и уважением и стараться сгладить этот инцидент.

Если она хочет идти в церковь, а он не хочет, ей следует идти. Но она должна уходить с тем же чувством по отношению к нему, как в супермаркет, – поцеловав его на прощание, ничем не давая ему почувствовать себя виноватым за то, что он не сопровождает ее. Также ей не следует сердить его, уходя по несколько раз в неделю на церковные собрания и оставляя его дома одного.

Если он отказывается брать на себя руководство семейными богослужениями, то она должна взять это на себя. Как только представится возможность пригласить его участвовать, она может сказать: «Дорогой, давай пойдем и вместе послушаем, как молятся дети» или: «Ты не хотел бы почитать им библейскую историю сегодня вечером? Ты так хорошо читаешь!» Если он откажется, ей следует сделать это самой. Она может попросить кого-нибудь из детей благословить пищу на столе. Если отец пытается учить детей, что Бога нет, то мать должна затем наставлять их, что Бог есть, объяснив им слова папы тем, что он не знает Бога.

Женщине, имеющей такие сложные проблемы, необходимо личное общение с Богом для того, чтобы обрести силы для каждого дня. Создание отношений, основанных на взаимной поддержке, является достаточно сложной задачей, даже когда супруги стремятся к общей цели. Но когда муж противостоит ее христианству, жена имеет еще большую нужду с молитвой обращаться к Богу за помощью в достижении согласия в доме. Ей не следует демонстрировать свои молитвенные обращения как доказательство ее духовности. Ее жизнь должна свидетельствовать об этом. Ежедневные молитвы и размышления станут для нее источником мудрости, необходимой ей для понимания, как лучше поступать в тех или иных обстоятельствах.

Преимущества отношений, основанных на взаимной поддержке

В семье, где царит взаимоподдержка, меньше споров, ссор и разногласий. Борьба за власть исчезает, и между супругами устанавливается такая близость, которой невозможно достигнуть каким-либо другим путем.

Муж, осуществляя главенство, чувствует себя настоящим мужчиной, растет его уверенность в себе, а жена, постигая умение подчиняться, будет по-другому относиться к самой себе и к дому. Итак, они, поддерживая друг друга, заметят, что их роли обогащают их взаимоотношения, их супружество приносит подлинную радость и удовольствие.

Дети же, растущие в такой семье, научатся истинному уважению, без которого не могут существовать дом, школа, церковь и общество в целом. Семья – это основная единица общества, и только если в ней царит гармония, все общество в безопасности.

– СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

– ВОЗБУДИМОСТЬ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

– ОРГАЗМ

– ПРОБЛЕМЫ В СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Глава 8. Удовлетворение вашего супруга

«За все время супружеской жизни я ни разу не испытала оргазма. Но я не расстраиваюсь, между тем как мой муж постоянно озабочен этим и никогда не получает полного удовлетворения в сексе. Не могли бы вы мне помочь?»

«Как мне убедить свою жену в том, что нет ничего плохого в оральном сексе? Она говорит, что это – грех. Что разрешено христианским супружеским парам?»

«Я не считаю, что секс должен составлять главную сторону нашей жизни и занимать первое место. Многие книги Библии говорят о том, что секс – самый большой камень преткновения для верующего».

«Все, о чем думает мой муж, – это секс! Я не возражаю против того, что в меру, но мне кажется, он заходит слиш-ком далеко. Где же эта граница?»

Здоровое сексуальное общение является результатом гармонии супругов во всех сферах брака. Только познав истинную любовь, научившись понимать и ценить друг друга, осознав индивидуальность и неповторимость каждой из сторон, супруги могут ожидать полного сексуального удовлетворения. Аллан Фромм называет половое сношение «общением тел», подразумевая, что во время полового акта сливаются воедино и тело, и душа.

Нужно время, чтобы после свадьбы муж и жена ближе узнали друг друга в сексуальном плане. Иногда это шокирует того, кто думает, что, вступив в брак, сразу достигнет полной гармонии. Исследования

показали, что большинство молодых людей вступают в брак, не обладая достаточной информацией о психологии секса, эмоциональных факторах, характеризующих противоположный пол. И прежде чем супружеская пара овладеет техникой сексуального общения, потребуется немало времени, понимания и терпения.

Частота

Распространенной проблемой в браке является частота половых сношений. Раньше по этому поводу чаще жаловались мужчины, но с недавнего времени это стало проблемой женщин, особенно тех, кому за 40. Статистика по данному вопросу может смутить нас множеством цифр, но опрос христианских семей показал, что интимная близость три раза в неделю – это средняя частота на протяжении всей супружеской жизни.

На частоту половых сношений оказывает влияние множество факторов, таких как возраст, состояние здоровья, эмоциональное состояние, проблемы в социальной и трудовой сферах и т.д. Тем не менее средняя цифра может ввести в заблуждение. Каждая пара должна определить частоту, приемлемую для обоих, которая бы соответствовала их желаниям и стилю жизни. И даже при условии согласованности половое влечение с течением времени изменяется в зависимости от различных обстоятельств и факторов.

Например, у мужчин даже на протяжении одних суток отмечаются существенные колебания уровня половых гормонов в крови. У женщин также отмечаются большие колебания гормонального фона.

Доктор Давид Реубен пишет: «Большинство мужских организмов работают по 48 – часовому циклу, то есть так часто им секс нужен для того, чтобы "держаться на плаву"». Другой ученый считает, что здоровые сперматозоиды образуются каждые 42 – 78 часов, создавая давление, которое нуждается в освобождении.

Желаемая частота половых сношений в силу индивидуальности этого параметра, как показали опросы мужчин и женщин, характеризуется широким диапазоном крайних проявлений. Такая разница установлена не только между людьми разного пола.

Например, исследования показали, что приблизительно 20 – 25 процентов женщин зрелого возраста занимают негативную или равнодушную позицию по отношению к сексу. Два процента женщин являются фригидными (холодными в сексуальном плане), в то время как два процента отличаются высоким половым влечением. 20 – 25 процентов женщин занимают в этом плане активную позицию. Остальные 40 – 50 процентов представляют среднюю сексуальную заинтересованность.

Повышенное сексуальное влечение у некоторых женщин отмечается в период менструального цикла. Как мужчины, так и женщины должны быть осведомлены об этих циклических изменениях.

Бывают ситуации, когда сексуальное влечение у одного из супругов выше, чем у другого. В таких случаях, чтобы сохранить семейное счастье, обе стороны, выражая взаимное понимание и любовь, должны идти друг другу на уступки.

Давайте поговорим об этом

Стараясь избегать в разговорах наболевшей темы, многие супружеские пары наивно верят, что таким образом возникшая проблема сама незаметно разрешится. Есть пары, которые никогда не обсуждают свою сексуальную жизнь. В анонимном опросе христианских семей было выявлено, что только 43 процента мужчин и 38 процентов женщин могли свободно обсуждать друг с другом интимную сторону жизни. А 10 процентов мужчин и 25 процентов женщин никогда не говорили или очень редко говорили об этом. Из опроса женщин выяснилось, что причиной этого было смущение, испытываемое ими при обсуждении данной темы.

Результаты опроса, опубликованные в журнале «Рэдбук» в 1975 г., показали, что если супруги обсуждают проблемы секса, то у них, как правило, нет проблем в сексуальной жизни. Из каждых 100 опрошенных женщин, заявивших о том, что всегда говорят на эти темы с мужьями, 88 были удовлетворены своей

сексуальной жизнью. И наоборот, из каждых 100 женщин, которые никогда не обсуждали сексуальную жизнь с мужьями, 70 заявили о средней или слабой удовлетворенности сексом, т. е. те, кто больше всего нуждается в обсуждении сексуальных проблем, не делают этого, что приводит к расстройствам, неудовлетворенности и разочарованию в браке.

Описание отношений в половой жизни

В семейной жизни секс находится не на последнем месте. Но тем не менее многие супружеские пары очень мало знают о половой жизни. Предложенные вам вопросы обусловлены распространенными проблемами, с которыми часто сталкивается консультант по вопросам секса. В тех областях жизни, где Бог желал бы видеть чудесные переживания, многие люди встречают боль, растерянность и страх. Познакомившись с этими вопросами, можно избежать многих критических ситуаций.

Ответьте на вопросы и в форме свободной беседы поделитесь ответами с вашим супругом (супругой):

1. Насколько важно для меня всегда достигнуть кульминации во время половых сношений?
2. Как я реагирую, когда мой партнер достигает кульминации?
3. Что я сделал для того, чтобы мой партнер достиг кульминации?
4. Какие я испытываю чувства, ожидая момента, когда мой партнер достигнет кульминации?
5. Я помогаю в возбуждении партнера тем, что...
6. Когда я не испытываю оргазма, я...
7. Когда я испытываю оргазм, я чувствую...
8. Сексуальные действия, которые возбуждают меня больше всего...
9. Когда я говорю своему партнеру о том, что возбуждает меня, я чувствую...
10. Если у меня появилось желание физической близости, а мой супруг не согласен, то я чувствую...
11. Оргазм для меня – это переживание...
12. Когда мой партнер не возбуждается во время моих действий, я...
13. Когда я недостаточно возбужден и не реагирую во время полового акта, я чувствую...
14. Когда я вижу моего партнера обнаженным, я...
15. Когда мой партнер видит меня обнаженным, я...
16. Когда мой партнер раздевает меня, и это является частью любовной прелюдии, я чувствую...
17. Как часто возникает желание иметь половой акт?
18. Какое мнение о половом акте у моего супруга (супруги)?
19. Мое искреннее мнение о половом акте следующее...
20. В Евр. 13:4 сказано: «Брак у всех да будет честен и ложе непорочно». О чем эти слова говорят вам?
21. Прочтите 1 Кор. 7:3-5. Что, по вашему мнению, хочет донести до нас апостол Павел?

22. В вопросах половой жизни у меня есть следующие неразрешенные вопросы...

23. Насколько честны были вы, отвечая на эти вопросы?

24. Испытывали ли вы напряжение, отвечая на эти вопросы?

По данным журнала «Рэдбук», верующие женщины более склонны к обсуждению сексуальных проблем, чем неверующие. Фактически, заключает «Рэдбук», информация, собранная в ходе исследований, – это доказательство того, что уровень общения между верующими женщинами и их мужьями в каждой возрастной группе превышает средний показатель, в то время как уровень общения между неверующими супругами всегда ниже среднего.

Несмотря на то, что мужчины более склонны к разговорам о сексе, чем женщины, это может представлять трудности и для них. Но в любом случае мужчина должен быть инициатором и помощником своей жене в разрешении сексуальных проблем. Обоим партнерам следует научиться честно и открыто говорить о том, что им нравится и что нет, что возбуждает и что нет.

Если пара еще не пробовала обсуждать эту сторону супружеской жизни, то начинать это делать необходимо осторожно, и ни в коем случае не следует падать духом, если реакция другого на подобный разговор будет негативной. Пройдет время, и оба научатся обсуждать интимные чувства легко и открыто. Тем не менее все исследования показывают, что чем более открыто супруги говорят о сексе, тем счастливее их сексуальная жизнь. Сделаем вывод: конечные результаты стоят того, чтобы сделать попытку.

Искусство прелюдии

Значение прелюдии в сексуальном общении трудно переоценить. В отличие от мужчин большинство женщин испытывают потребность в ласках, и сексуальные игры, таким образом, обуславливают готовность партнеров к самой интимной близости. Женщина достигает кульминационного возбуждения примерно после 20 минут прелюдии (секс-игры до акта). Женщине с опытом в среднем потребуется для этого 10 – 15 минут, неопытной невесте – возможно, около получаса, а тем, кто имеет сексуальные проблемы, – 45 минут и более. Жена не должна считать себя фригидной только по той причине, что ее сексуальная реакция замедленна. Поскольку возбуждение у женщин нарастает гораздо медленнее, за ними нужно ухаживать более терпеливо, но они в такой же мере способны наслаждаться сексом, как и мужчины.

Часто женщины жалуются на то, что мужья не уделяют достаточно времени подготовке. Женщины, мужья которых переходят к интимной близости без необходимой подготовки, считают, что их тела эксплуатируют для удовлетворения своих желаний, не уделяя никакого внимания их индивидуальным особенностям. Такое отношение оскорбляет женщин. Они говорят, что чувствуют себя проститутками. Но небольшая романтическая нежность, проявленная в течение дня и особенно вечером, перевернет мир.

Мужей, которые не уделяют достаточно внимания прелюдии и эякулируют слишком быстро, жены обычно называют «невеждами» или «грубиянами». В то же время такие мужья, переоценивая свои способности, часто считают своих жен неискренними и не желают перестраиваться. Они продолжают считать себя хорошими «специалистами» и говорить, что жена достигает гораздо высшей кульминации, в чем она не признается.

Для мужчины также есть много плюсов в продленной прелюдии. Это не только удовлетворенность из-за того, что найден «подход» к жене, но и приятные ощущения. Эротическое воображение, стимулирующие особые интонации, взгляды и многое другое, являясь составной частью прелюдии, помогают войти во вторую фазу, которая может продлиться до 20 и более минут.

Во время прелюдии супруги должны заниматься тем видом любовной игры, который нравится обоим. Обычно инициатором здесь является муж, но он не должен принуждать, главное здесь – обоюдное удовлетворение.

Доктор Херберт Майлз, известный христианский сексолог, дает следующий надежный совет парам, находящимся в сомнении: «В межличностных отношениях в обществе скромность – королева среди добродетелей. Но в уединении семейной спальни – за закрытой дверью, там, где между супругами царит чистая любовь, – такое качество не должно иметь места. Они могут делать все, что приведет их к полному выражению взаимной любви и сексуальных переживаний».

А сейчас уместно сказать слова предостережения. Все сексуальные опыты должны быть желанными для обоих. Никогда никто из супругов не должен заставлять другого делать то, чего тот не желает. Любовь не насилует.

Возбудимость женщины

Внимание мужчины во время интимной близости в основном приковано к груди и к влагалищу, это доставляет ему наибольшее удовольствие. Одновременно эти части тела у многих женщин являются эрогенными зонами, т.е. чувствительными участками, прикосновение к которым вызывает состояние полового возбуждения. Наибольшей же возбудимостью у женщины обладает клитор, который находится примерно в двух сантиметрах над влагалищем и состоит из железы, ствола и головки. Когда он стимулируется, то так же, как и пенис (мужской половой член), наполняется кровью и приятно пульсирует.

Согласно исследованиям Мастере и Джонсона, главная функция клитора – доставлять сексуальное удовольствие. Являясь самой чувствительной точкой из эрогенных зон, клитор по праву был назван «спусковым курком женского влечения». Для самого полового сношения он не является анатомически необходимым. В строении женщины Бог допустил нечто добавочное, что помогает ей переживать такое же сексуальное наслаждение, какое испытывает ее муж.

Обычно во время сношения пенис не касается клитора. Следовательно, мужьям рекомендуется нежно массировать зону расположения клитора до тех пор, пока жена не обнаружит свою готовность к введению пениса. Денис Гернстлей уподобляет клитор роговице глаза: как никто никогда не прикасается прямо к глазу, так и к клитору не нужно прикасаться. Лучше массировать кожную складку, которая прикрывает его.

Во время прелюдии мужчина не должен прерывать стимуляцию клитора, потому что в среднем женщине требуется больше времени для того, чтобы половое возбуждение, нарастающее у нее медленнее, чем у мужчины, привело к оргазму. Прерванная стимуляция на женщину действует так же, как и на мужчину. Мужчина может научиться вводить пенис, продолжая стимулировать зону клитора.

Возбудимость мужчины

Сексуальное возбуждение мужа начинается с эрекции пениса, которая происходит под действием стимулирующего взгляда или ласки. При дальнейшей стимуляции мужчина из начальной стадии возбуждения быстро переходит в следующую фазу.

Пенис, как и клитор, состоит из трех частей: головки, ствола и основания. Он завернут в упругую, эластичную кожную складку. Головка, расположенная на конце пениса, является самым чувствительным местом мужских половых органов. Здесь сосредоточены от 80 до 90 процентов сексуальных центров и нервных окончаний.

Мужчинам также нравится массаж в области гениталий, (половых органов), потому что второй по чувствительности зоной является мошонка. Женщине важно уметь обращаться с мужскими половыми органами, так как неправильное движение может принести боль. Женская ласка должна быть сосредоточена в основном вокруг верхней части ствола пениса. Стимуляция этих мест, головки пениса и ободка при вершине ствола пениса повышает степень возбуждения.

«Вход по приглашению»

До наступления оргазма муж вводит пенис во влагалище жены. При этом если даже женщина

обнаружила некоторые физиологические знаки готовности, такие, как выделение смазки, муж все равно не должен проявлять нетерпение, пока ее эмоциональное состояние не будет соответствовать физическому. Такой подход (назовем его «вход по приглашению») позволяет женщине управлять своим телом: когда и как должно произойти введение полового члена. Если бы кто-то вошел в ваш дом без приглашения, вы бы почувствовали, что, вторгаясь в ваш личный мир, он является нежеланным гостем. Так и с женщинами. Когда она готова, то может сама попросить об этом.

Введение полового члена мужчины в половые пути женщины не всегда означает продолжение движения до наступления оргазма. Многократное введение и извлечение пениса может быть одним из видов увлекательной любовной игры. Для обоюдного удовольствия супругам не следует слишком долго сосредоточиваться на разрядке, но нужно быть гибкими, уметь наслаждаться данным моментом и обоюдно получать удовольствие. Любовная игра может быть страстной, а иногда похожей на забаву. Во многих случаях половое сношение служит, конечно же, для разрядки. Многообразие целей и назначения полового акта является вполне приемлемым и нормальным для супругов.

Оргазм

Оргазм мужчины состоит из двух фаз. В период готовности к интимной близости, когда кровь заполняет половые органы и мышцы в основании полового члена напрягаются, из наружного отверстия уретры выделяется небольшое количество прозрачной клейкой слизи. Главное ее предназначение состоит в том, что она создает условия, благоприятные для продвижения мужского семени (эякулята).

Если с сокращениями началась эякуляция, ее уже нельзя остановить или отложить, пока не выйдет семенная жидкость, содержащая мужские половые клетки. И если женщину можно легко отвлечь или прервать в стадии оргазма, мужчина, в отличие от нее, будет продолжать начавшуюся эякуляцию – независимо от внешних факторов.

С оргазмом у женщины намного сложнее. Более того, возникает много недоразумений из-за двух видов оргазма: вагинального (влагалищного) и клиторального. Согласно устаревшим взглядам, вагинальный оргазм является показателем эмоциональной зрелости и наступает после поступательных движений пениса без стимуляции клитора. Клиторальный оргазм наступает в результате стимуляции клитора. Женщина, которая могла испытывать только последний тип оргазма, считалась незрелой. Сегодня нет ни одного серьезного исследования, в котором бы относили это явление к половым расстройствам. Такой взгляд ни на чем не основан, более того, препятствует налаживанию нормальной половой жизни.

Как в первом типе оргазма, так и во втором участвуют и мозг, и половые органы. Тем не менее доктор Херберт Майлз заявил, что только 40 процентов исследуемых им женщин достигали вагинального оргазма без стимуляции клитора. Это значит, что примерно для 60 – 70 процентов женщин поступательного движения пениса недостаточно для достижения оргазма.

Три вида реакции женщины:

- (А) многократный оргазм;
- (Б) отсутствие оргазма;
- (В) единичный оргазм

По словам Тима Лахайя, нежелание партнеров включить стимуляцию клитора как составную прелюдии более, чем какой-либо другой фактор, удерживает многих женщин от удовольствия испытать оргазм. Однако супругам следует различать ручную стимуляцию клитора и мастурбацию. Последняя, основывающаяся на манипуляции собственных гениталий, свидетельствует об эгоизме и исключает заботу о счастье партнера. Иное дело – стимуляция клитора во время полового акта. Бог сотворил клитор для правильного применения его в половом общении. Это составная часть игры многих влюбленных, а для большинства женщин – единственный путь к достижению сексуального удовлетворения.

Множественный оргазм

Последние исследования в области женской сексологии показали, что некоторые женщины могут за короткое время множественно испытать оргазм (см. диаграмму). Некоторые мужчины не могут этого понять, так как в большинстве случаев они только в течение 45 – 60 минут отдыха могут вновь восстановить свои способности. Но непрерывно стимулируемая женщина может испытывать оргазм пять раз и более, часто с нарастающей интенсивностью. Правда, большинство опрошенных Хайтом женщин не знали об этом.

Если женщина может переживать повторяющиеся оргазмы, опытный мужчина, отдохнув после эякуляции, приступает к стимуляции, стремясь доставить своей жене максимум удовольствия. Но женщину нельзя принуждать испытывать множественный оргазм или ожидать этого при каждом половом акте. Большинство женщин в интимной жизни придают большое значение обстоятельствам, настроению и множеству других факторов, способствующих созданию особой атмосферы. Одноразовый оргазм является наиболее частой реакцией женщины (а также желанием большинства), и опрос Хайта это подтвердил.

Одновременный оргазм

Целью полового акта не является одновременное достижение оргазма обоими партнерами. Важно, чтобы оба партнера, испытав взаимное наслаждение, почувствовали всю прелесть оргазма и обновили свои интимные отношения. Обычно женщина немного раньше достигает оргазма, чем мужчина. В таком случае каждый может что-то сделать для наслаждения другого.

Сладостные переживания после оргазма

После полового удовлетворения пара входит в фазу успокоения, когда все функции организма возвращаются к их нормальному уровню. Как раз в этот момент проявляется различие между чувствами мужчины и женщины. Мужской организм быстро возвращается к обычному состоянию. И если мужчина следует своим естественным желаниям, он скорее всего повернется на другой бок и уснет. У женщин половое возбуждение медленно угасает после достижения оргазма, для этого ей требуется от 10 до 15 минут. Исходя из этого, женщина нуждается в ласках эротического содержания и после полового акта.

Проводя опрос, я встретила женщин, которые говорили следующее: «Я не хотела бы, чтобы мой муж засыпал сразу после интимной близости». «Я хотела бы, чтобы он больше обнимал и целовал меня после полового акта». «Я хотела бы, чтобы он был таким же нежным после своего оргазма, каким он был до него». «Мне нравится ощущать его близость всю ночь после полового акта».

Мастере и Джонсон, изучая, как партнеры спят после интимной близости, заметили, что первый час сна жены обычно старались быть как можно ближе к мужьям; когда мужья покидали постель, они искали их. Но если из постели уходила жена, муж спокойно засыпал. По-видимому, у женщины есть подсознательная потребность после полового акта чувствовать нежность и близость мужа.

Религия, женщины и оргазм

Оказывается, женщина, считающая себя посвященной христианкой, имеет больше шансов получить полное половое удовлетворение, чем нехристианка. Мир был потрясен результатами опроса 100000 женщин, опубликованными в журнале «Рэдбук». Стало известно: верующие женщины бывают куда лучшими сексуальными партнерами. Они более активны в сексуальном плане и чаще испытывают оргазм.

Тим и Беверли Лахай, авторы книги «Супружеская жизнь», подтвердили эту информацию, проведя опрос, по результатам которого среди верующих 11 процентов двадцатилетних женщин часто испытывали оргазм и 81 процент – в большинстве случаев. Это самый высокий показатель, выявленный в ходе проведенных когда-либо опросов.

Те же исследования дали следующие результаты: 89 процентов женщин 30 – 40 лет, 86 процентов – 40 –

50 лет и 84 процента – 50 – 60 лет часто испытывали оргазм.

Эта информация полностью опровергает мнение о том, что верующие женщины слишком праведны, чтобы наслаждаться интимной жизнью. Истинные христиане рассматривают физическую близость как дар Бога, предназначенный для укрепления отношений между супругами.

Нарушение оргазма у женщин

Еще недавно женщина, не испытывающая удовлетворения от половой жизни, свыкалась со своей участью и не надеялась что-либо изменить в своей сексуальной жизни.

Однако современные исследования доказали, что все замужние женщины способны переживать оргазм.

Способность женщин переживать оргазм тесно связана с их самооценкой. Обида, горечь, неправильная информация, усталость воздвигают барьеры, мешая сексуальному возбуждению. И поскольку самым главным сексуальным органом является мозг, пока он не говорит: «Все в порядке, вперед», она не может испытывать удовлетворения.

Женщина, сознающая, что мешает ее сексуальному удовлетворению, может помочь себе, создав соответствующий психологический настрой. Книги «Супружеская жизнь» и «Заботливые супруги» могут предложить решение таких проблем. Получить определенную информацию в этом плане помогут специальные семинары или кассеты. Но если у вас нет таких возможностей, то следует обратиться к доверенному сексопатологу.

Один из методов повышения степени сексуального удовлетворения у женщин заключается в укреплении лобково-копчиковой мышцы (ЛК). В 1940 г. Арнольд Кегель, специалист в области мочеполовой сферы, случайно обнаружил, что упражнения для укрепления ослабленной ЛК-мышцы не только позволили его больной излечиться от расстройства мочевой системы, но и помогли ей впервые за 15 лет супружеской жизни испытать оргазм. Теперь упражнения по методу Кегеля применяются с успехом многими врачами для устранения различных дисгармоний интимной жизни и для повышения сексуального удовлетворения супругов. Оказывается, у довольно большого числа женщин ЛК-мышца ослаблена, что препятствует полноценной интимной жизни.

ЛК-мышца находится между ног, соединяя подобно повязке переднюю и заднюю части тела, она поддерживает шейку пузыря, нижнюю часть прямой кишки, родильный канал и нижнюю часть влагалища. У каждой двух из трех женщин эта широкая мышца ослаблена и провисает, препятствуя полноценной работе половых органов.

Упражнения по методу Кегеля состоят в том, чтобы каждый день производить определенное количество сокращений ЛК-мышцы. Чтобы почувствовать, как работает эта мышца, женщина должна попытаться прервать мочеиспускание. После этого она может уже произвольно ритмично сокращать эту мышцу в любое время незаметно для постороннего глаза. В первую неделю делают по 5 – 10 сокращений 6 раз в день; за 6 недель постепенно доводят до 50 сокращений 6 раз в день; затем для поддержания тонуса делают примерно по 20 сокращений в день.

Преждевременная эякуляция

Консультируя женщину, находящуюся только год в браке, я спросила, не эякулирует ли ее муж преждевременно. «Нет, не думаю», – ответила она. Затем спросила: «А что такое преждевременная эякуляция?» Я объяснила, что такое выражение относится к тем мужчинам, которые не могут сдерживать семяизвержение в течение необходимого для удовлетворения жены времени. Я объяснила пациентке, что у мужа может извергнуться семя почти сразу после введения пениса. В этот момент она кивнула головой и сказала: «Наверное, он эякулирует преждевременно».

Хотя преждевременная эякуляция фактически является проблемой мужчин, для исправления ее необходимо обоюдное сотрудничество. Муж должен устранять проблему, а жена проявлять понимание и терпение. Иногда огорченная женщина может выругать своего «быстрого» мужа, но такая реакция может

только усугубить его чувство неполноценности и усложнить ситуацию. Более того, поскольку преждевременная эякуляция может явиться проблемой долгих лет, каждая пара не должна обязательно рассчитывать на быстрый успех в решении проблемы. Ее можно устранить навсегда, но для этого мужчине придется освоить новые способы поведения, а это требует времени.

Существует два главных метода лечения преждевременной эякуляции:

(1) «техника сжимания» Мастере и Джон-сона и (2) процедура «стоп-старт». Мы опишем последний. Он состоит из нескольких шагов.

1. Доведите жену до оргазма

Пусть жена первая испытает оргазм. Поскольку муж, который преждевременно эякулирует, не может сконцентрироваться на том, чтобы жена испытала оргазм, он должен помочь ей достичь кульминации, а затем сосредоточиться на себе. Он может помочь своей жене достичь оргазма любым удобным для них способом.

2. Проводите время в прелюдии

Осознавая, что ласки возбуждают мужчину, жена часто избегает прикосновений к пенису, половым органам мужа. Желая разрядить высокое сексуальное напряжение, они сразу переходят к половому акту. Но в этом случае мужчина может даже быстрее эякулировать. Поэтому, чтобы отдалить кульминацию, жена должна осторожно ласкать гениталии мужа, особенно нижнюю часть головки пениса, не доводя его до оргазма.

3. Ввод и вывод

На этой стадии муж медленно вводит пенис (верхняя позиция позволяет осуществлять контроль) во влагалище. Он должен уметь вывести его, как только почувствует желание эякулировать (трение при полном извлечении может вызвать эякуляцию, поэтому лучше, чтобы пенис оставался во влагалище). Прекращение движений не снизит эрекцию, но ослабит желание эякулировать. Как только мужчина почувствует, что владеет собой, он может снова начать ввод. Целью этой фазы является введение до тех пор, пока не произойдет неизбежная эякуляция. Мужчина с серьезной проблемой может потерять контроль, вводя только головку пениса. Здесь ему поможет управление точкой «нет возврата». Раньше или позже каждый мужчина достигает точки «нет возврата»; тогда он продолжает движения, пока не закончится эякуляция; нет никакой возможности вернуться назад. На этой фазе лечения мужчина должен, почувствовав приближение точки «нет возврата», научиться удерживать контроль над собой, снижая активность движений. Отложив, таким образом эякуляцию, он должен отдохнуть от 15 сек. до 2 мин. и более (в зависимости от сложности проблемы), внимательно следя за собой по часам. Хотя это звучит неромантически, такой прием необходим, пока мужчина не научится чувствовать приближение эякуляции (узнавать ощущение, предшествующее ей). Во время остановок оба партнера не должны делать каких-либо движений, так как любой толчок может спровоцировать «разрядку».

4. Продление полового акта

Как только муж научится определять ощущения, появляющиеся перед самой точкой «нет возврата», он может начать легкие движения. Цель – контроль над нарастающим приближением оргазма. Сначала будет трудно управлять своими движениями, потому что инстинкт и возбуждение толкают на более глубокое введение и движение, хотя это не всегда доставляет женщине самое большое удовлетворение, а иногда создает даже дискомфорт. На этой стадии более выгодным для обоих супругов будет сосредоточить движение ближе ко входу во влагалище. Для жены – так как здесь, у входа, расположены главные чувствительные нервные окончания, для мужа – так как это способствует ослаблению возбуждения, и таким образом это поможет ему научиться управлять эякуляцией.

5. Постоянное управление эякуляцией

Научившись узнавать ощущения, предшествующие эякуляции, и приобретя навыки осуществления легких движений с перерывами, муж фактически достигает умения управлять эякуляцией. Сначала он

контролирует ситуацию в течение 15 секунд, потом продлевает время до четырех 15 – секундных периодов, а научившись добавлять одну минуту, может прибавить две и даже три. Вскоре, осуществляя легкие движения, он сможет приблизиться к точке «нет возврата», прекратить движения и тем самым ослабить желание немедленной эякуляции. После достаточной практики мужчина научится полностью владеть собой, отдалять время наступления оргазма и учитывать желания женщины.

Несколько предложений для женщин

Ниже перечислены несколько творческих идей о том, как улучшить вашу интимную жизнь.

Используйте эти советы и дополните их своими предложениями.

1. Вместо старого потрепанного домашнего халата подберите себе новый. Разнообразьте ночные рубашки, включая стиль, длину и цвет.
2. Сделайте мужу массаж спины и закончите нежными поцелуями в области шеи.
3. Разрешите раздевать вас.
4. Купите для спальни низковаттную цветную лампочку.

Теперь допишите свои идеи...

- 1.
- 2.
- 3.

Ваш план на предстоящую неделю – быть любящей и доступной для мужа. Мысленно приготовьтесь для интимной близости. Когда у вас будет соответствующее настроение и вы будете готовы, помните – не просто реагировать, а быть активной.

Теперь запишите одну творческую идею, которую вы будете осуществлять в интимной жизни на протяжении следующего месяца.

Моим планом будет...

Выучите наизусть следующие стихи:

1 Кор. 7:4, Притч. 5:18,19, Песн.П. 5:6. Руководством на эту неделю будет стих...

Несколько предложений для мужчин

Вот несколько творческих предложений, которые сделают вашу интимную жизнь более интересной. Дополните их своими идеями.

1. Вместо старых трусов, в которых ваша жена видит вас годами, купите себе новые. Примите ванну, слегка надушитесь одеколоном, который нравится ей. Не забудьте почистить зубы, причесаться и побриться.
2. В спальне рядом с букетом цветов поставьте зажженную свечу.
3. Создайте интимную атмосферу, включив легкую романтическую музыку.
4. Устройте любовный роман по телефону. Позвоните ей после обеда и шепотом скажите ей нежные слова.

Теперь добавьте свои предложения...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Все ухаживания заканчиваются в спальне. В такой обстановке секс становится как бы комнатным романом. Почему бы не запланировать особую встречу в особый день и в особом месте? Может быть, и уик-энд вдали от дома? А может быть, ночь в гостинице или в любом другом новом месте? В этом есть нечто романтическое.

«Стоп-старт» – тренировка, помогающая многим супружеским парам получать сексуальное удовлетворение. Овладев умением управлять эякуляцией, муж может позволить себе неограниченно продлевать удовольствие полового акта, помогая жене испытать неизвестное ей ранее сексуальное возбуждение, перерастающее в оргазм. И если она раньше испытывала подобное ощущение, то теперь может испытать даже многократный оргазм. Многие пары обнаруживают, что подобный подход позволяет разнообразить позы. Развивая новые приемы психологического и физического общения, супруги наряду с этим получают и новое понятие о их взаимозависимости в сексуальной жизни.

Импотенция у мужчин

Импотенцией страдают примерно 10 процентов мужчин. Развивается она у каждого вследствие различных обстоятельств. Но в основе половой слабости лежат, как правило, психологические факторы. Эмоциональные расстройства, гнев, страх, обида, чувство собственной вины, заниженная самооценка часто усугубляют снижение потенции. Различного рода стрессы, чрезмерная полнота, слабое физическое развитие, сильное пристрастие к курению и алкоголю, депрессии также могут внести свой вклад в развитие импотенции. Косвенной причиной подобного заболевания может явиться и пассивная, вялая, не проявляющая участия жена.

Методы лечения импотенции, так же как и фригидности женщин с ослабевшей ЛК-мышцей, невозможно ограничить одними предписаниями. Но мужчина, который честно признает наличие проблемы, всегда найдет силы для полного восстановления. А вышеперечисленные эмоциональные факторы лучше всего разрешаются, когда мы просим Бога освободить нас от них. Самой трудной проблемой является заниженная самооценка, которая наносит серьезный вред мужской половой силе. В таких случаях потребуется профессиональная помощь. Программы по здоровью и физическому развитию могут исключить упомянутые факторы стресса.

Самой большой трудностью может быть недостаточное осознание серьезности проблемы. Кроме того, отрицательную в этом плане роль играет самовнушение. Когда мужчина впервые сталкивается с импотенцией, ему следует непременно пройти медицинское обследование. И если нет никаких физических отклонений, он может с большим оптимизмом идти по пути к успеху. Своей сексуальной активностью жена может оказать мужу помощь в период выздоровления.

Чего желают и в чем нуждаются женщины

Оценка женой своего мужа находится в прямой зависимости от его способности удовлетворять ее эмоциональные нужды. Мужчина, не умеющий создать нужную атмосферу, может лишить и себя, и жену полового удовлетворения, которое так сильно влияет на супружеское счастье. Мужчина иногда не понимает, почему его супруга говорит о любви и в то же время отказывает ему в удовлетворении его желаний. А это значит, что ему надо больше уделять внимания сексуальной жизни. Нет фригидных

женщин, а есть мужья, которые не способны удовлетворить их.

Интимная близость – это глубокое эмоциональное переживание для женщины. Она придает большое значение ласкам мужа на протяжении дня, и каждая интимная близость является для нее моментом проявления любви и частью ее жизни. Но если муж воспринимает роль жены в сексуальной жизни как должное, это может ее сильно обидеть. И в этом не будет ничего наигранного. Женщина инстинктивно избегает половых встреч, лишенных любви и нежности. Она должна быть уверена в том, что мужчина уважает ее как личность, она не будет удовлетворена любовью, если не почувствует признания своей индивидуальности. По-скольку ее самооценка тесно связана с сексуальным наслаждением, она будет искать одобрения именно в тех областях, где она чувствует слабость. Сексуальная сторона жизни человека тесно связана с психологической природой. Если женщина считает себя непривлекательной, если ей присущи застенчивость, глубоко укоренившееся чувство неполноценности, такие же симптомы она будет проявлять и в половой жизни. И наоборот, люди, уверенные в себе, чаще всего являются хорошими партнерами в сексуальной жизни. Хорошо, если муж всегда замечает, что именно влияет на самооценку его жены, и тем самым снижает ее активность в спальне. И если он даже в форме шутки говорит о ее маленькой груди, худых ногах или чрезмерном весе, все это может явиться причиной ее скованности, замкнутости.

Сексуальное удовлетворение для женщины не обязательно означает переживание оргазма. Многие женщины довольны своей половой жизнью, хотя не испытывали момента кульминации. В таких случаях не следует требовать от них оргазма, чтобы они не стали его разыгрывать. Доктор Добсон пишет: «Если женщина начинает обманывать в кровати, то этого уже не остановить. И в дальнейшем она всегда будет делать вид, что находится в восхитительном путешествии, в то время когда ее машина все еще будет стоять в гараже».

То, что возбуждает мужчину, может никак не отразиться на женщине. Нередко мужчине достаточно одного беглого взгляда на жену, одетую в прозрачную ночную сорочку, для того, чтобы включилось его воображение и началось мысленное предвосхищение дальнейших действий. Женщина же реагирует на все это иначе. Ей может нравиться атлетическое телосложение ее избранника, однако это редко приводит ее в возбужденное состояние. Страстный поцелуй больше возбуждает его, чем ее.

Из проведенного мною опроса выяснилось, что в большинстве случаев сексуальному возбуждению женщины должны предшествовать слова о любви, выражение чувств со стороны мужчины. По мнению женщин, это является для них главным. Одну женщину спросили, какую перемену она хотела бы видеть в своем муже. Ответ последовал незамедлительно: «Дайте ему понять, что атмосфера интимной близости начинается с момента, когда он утром спрыгивает с кровати, а не вечером, когда он запрыгивает на кровать. Немножко внимания, нежные слова, забота обо мне, прикосновения – все это создает особый настрой». Любой муж, который считает, что войдет в спальню и возбудит свою жену без приготовления, совершенно не понимает сексуального характера женщин.

Некоторым мужчинам следовало бы больше внимания уделять личной гигиене и уходу за своим телом. Запах пота, плохо выбритое лицо, дурной запах изо рта, липкое тело могут вызвать отрицательные эмоции у женщины еще на пути в спальню. Мужу важно быть физически подготовленным как для жены, так и для себя.

Мужчина, который настаивает на половой близости независимо от настроения жены или состояния ее здоровья, в итоге всегда будет не удовлетворен. Высокосексуальный, но эгоистичный мужчина от подобной близости может испытать максимум облегчения, но минимум удовлетворения. Удовольствия от такого секса будет меньше, чем полученных наряду с этим разочарований.

Опровергая распространенное мнение, женщины все чаще заявляют о своем желании больше знать и разнообразить свою половую жизнь. В проведенном мною опросе одна женщина написала: «Мой муж всегда делает одно и то же и всегда говорит одни и те же слова: "Я люблю тебя"». Другие женщины также говорят о том, что хотели бы получать больше разнообразия в сексе. Мужчина, который в постели однообразен, лишен всякого воображения. Для того, чтобы его жена всегда живо отзывалась на ласки, ему нужно приложить максимум умений.

Даже скованная женщина может возбудиться, если муж будет нежно, с любовью дарить ей ласки. Что еще может быть более приятным для мужчины? Каждый мужчина может стать прекрасным партнером в интимной жизни, если серьезно будет к этому относиться.

Чего хотят и в чем нуждаются мужчины

В опросе, напечатанном «Лэдис Хоум Журнал», более четырех тысяч мужчин отметили, что холодная и безразличная женщина – это для них самое большое разочарование в интимной жизни. Эксперты заключили, что во время любовной игры женщина реагирует автоматически и возбуждается в большинстве случаев только при эффективной стимуляции.

Чтобы получить большее удовлетворение от секса, женщине, как и мужчине, нужно учиться. Какой бы техникой ни обладал муж, пассивная женщина не испытывает полноты чувств, она должна идти навстречу не только супругу, но и своему желанию испытать освобождение от сексуального напряжения. Вряд ли кто-то из мужчин будет жаловаться на страстную женщину, которая с большим чувством реагирует на его ласки. Одним из главных источников поло-вой неудовлетворенности среди мужчин является недостаточно активная и неумелая женщина. «Я хотел бы видеть свою жену более энергичной и живо выражающей свои чувства, чтобы она была инициатором физической близости и разговоров об интимной жизни». Он даже пообещал, что стал бы уделять жене больше внимания и времени.

Помимо эякуляции, мужчина также испытывает сексуальное удовлетворение от любимой жены, считающей его лучшим половым партнером. Иногда, к сожалению, жена христианка не считает секс необходимой составной частью супружеской жизни. Такие женщины, возможно, удивятся, узнав, что 65 процентов их мужей хотели бы видеть их более заинтересованными, чувственными. Только 35 процентов мужей удовлетворены существующим положением вещей.

Поскольку в половом возбуждении женщины большую роль играет чувство, ей не всегда понятна быстрая возбуждаемость мужчин. Мужчины могут быть готовы к половому акту, даже если только мельком увидели обнаженную или частично обнаженную женщину. Одна пожилая женщина думала, что ее муж «грязный сластолюбец» только потому, что он возбуждался, когда она ночью раздевалась в его присутствии. Это смущало их обоих до тех пор, пока она не узнала, что это не указывает на наличие какого-либо недостатка. Напротив, это естественная реакция, таков замысел Божий.

Женщина должна уделять особое внимание одежде, в которой муж видит ее дома. Недопустимо ходить в затрепанной фланелевой пижаме и покрытом пятнами на халате. Одно из заданий, которое я даю женщинам на лекциях о счастливой семейной жизни, – это купить привлекательные ночные рубашки разной длины и цвета (ни один муж никогда еще не жаловался по поводу таких расходов). Недавно, после того как я рассказала об этом задании одному из мужчин, он с восторгом воскликнул: «И скажите им, чтобы никогда не надевали пижамы!»

Иногда женщин смущает текст в Мф. 5:28, где сказано: «Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем». Этот текст говорит, что взгляд становится грехом только в том случае, когда он перерастает в страсть. Взор, брошенный на тело другой женщины, не искусит его на прелюбодеяние, если дома все в порядке. Первые семена неудовлетворенности обычно появляются из-за гнева, горечи и обиды, а не от страсти к другой женщине.

Мужчина может использовать половые связи в разных целях. При этом определенную роль могут играть и другие чувства, помимо любви и восхищения. Возможно, он пережил разочарование после тяжелого трудового дня и ищет половой связи как разрядки. Его желание может быть порождено скукой или потерей в другой жизненной сфере. Или это может быть следствием удовольствия, которое он получил, завершив какое-то важное дело. Некоторые из этих переживаний связаны с его женой, и тем не менее он ищет такую сексуальную вариацию, которая бы соответствовала в данный момент его личному настрою. Он хочет интимной близости и для того, чтобы удовлетворить другие эмоциональные потребности, помимо любви.

У женщин большим препятствием для полноценной половой жизни является усталость. После напряженного 18-часового дня половая близость для уставшей женщины – пустое дело. Но любящая

жена должна так распределять время и работу, чтобы секс не был на последнем месте. К вечеру она должна быть готова отказаться от любого последнего запланированного дела. Жена, считающая интимный аспект важным в супружеской жизни, сбережет для этого и время, и энергию.

Инициатива в сексуальной жизни обычно принадлежит мужчинам. Но чтобы их усилия не были напрасными, женщины должны чутко реагировать на все их старания. В счастливой супружеской жизни большую роль играют взаимоотношения и атмосфера, обстановка дома и интерьер спальни. Попробуйте время от времени менять что-либо в своей спальне. Новые обои, освещение или перестановка мебели, а также интимный ужин при свечах на двоих, смена места и времени для физической близости – пусть все это станет первым шагом на пути к разнообразию в интимной жизни.

Программа "Интимный час"

Программа «Интимный час» была разработана доктором Робертом Ф. Кауфманом, служителем церкви и консультантом по вопросам брака для того, чтобы помочь супругам узнать, что им нравится и что не нравится в области интимной жизни. Мужья и жены сделают удивительные открытия, узнав новое не только о том, что нравится супругу, но и много нового о себе.

Супружеские пары должны вместе сесть и ответить на вопросы. Здесь нет правильных и неправильных ответов, нет высоких и низких баллов. Можете записывать ваши ответы или, по желанию, обсуждать их устно. Важно ответить на все вопросы сразу, чтобы не делить их на части. Не останавливайтесь для долгой дискуссии на каком-то одном пункте. Отметьте вопросы, к которым вам бы хотелось вернуться позже. Не обязательно ограничиваться ответами, которые даны ниже. Добавляйте любые другие ответы, которые вам нравятся.

Убедитесь, что никто другой не видит ответы на вопросы, кроме вас и вашего супруга. Сделайте так, чтобы никто не мешал вам целиком сосредоточиться друг на друге. Постарайтесь, чтобы для этого у вас было достаточно времени.

1. Нравится ли вам интимная жизнь?

(а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

2. Желает ли ваш супруг (супруга) так часто иметь близость, как и вы?

(а) да; (б) нет; (в) не знаю.

3. Самая удовлетворяющая вас близость, когда:

(а) вы и ваш партнер достигаете оргазма одновременно; (б) жена достигает оргазма первой; (в) жена испытывает оргазм, а муж нет; (г) муж достигает оргазма, а жена нет.

4. Вы предпочитаете иметь близость:

(а) при ярком свете; (б) при мягком свете; (в) в полумрачной обстановке; (г) в полной темноте; (д) независимо от световых условий.

5. Если у вас в спальне есть телевизор:

(а) включаете вы его перед интимной близостью; (б) включаете после полового акта; (в) оставляете включенным на все время близости?

6. Было ли в вашей интимной жизни что-то, что вас беспокоило, но вы ничего об этом не говорили:

(а) было; (б) не было; (в) было, но сейчас нет; (г) не знаю.

7. Если вы решили просто с нежностью приласкать супруга, возникает ли у него (у нее) желание к половому акту?

(а) слишком часто; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

8. Сколько времени вы проводите в предварительной любовной игре?

(а) слишком много времени; (б) недостаточное количество времени; (в) достаточное количество

времени.

9. Я хотел бы, чтобы время, потраченное на близость, было в среднем:

(а) короче, чем это есть на данном этапе; (б) примерно как на данном этапе; (в) больше, чем на данном этапе.

10. Для вас (вашего супруга) важно:

(а) иметь единичный или многократный оргазм за время близости; (б) быть уверенной в том, что вы и супруг любимы во время близости; (в) быть уверенной в том, что вы и супруг любимы после близости; (г) чувствовать ласки и нежность после близости.

11. Предположим, у вашего супруга (супруги) оргазм происходит раньше, чем у вас, заинтересован ли он (она), чтобы и вы испытали оргазм?

(а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

12. Из-за того, что после оргазма муж невнимателен к жене, она часто чувствует, что нужна только для его сексуальных потребностей. Испытывали ли вы такие чувства в ваших отношениях?

(а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

13. Если вы что-то предпринимаете, чтобы доставить удовольствие супругу (супруге), показывает ли он (она), что это приятно?

(а) редко; (б) часто; (в) никогда.

14. Будучи сексуально возбужденным, он (она):

(а) желает всегда испытывать оргазм; (б) иногда; (в) ни-когда не нуждается в оргазме; (г) скорее всего, любит секс независимо от того, получает ли он (она) оргазм.

15. Я предпочитаю иметь близость

: (а) утром; (б) после обеда; (в) вечером; (г) вечером после ужина; (д) независимо от времени.

16. Мой супруг более сексуален, когда он ложится в кровать:

(а) в пижаме; (б) в одежде, прикрывающей только верхнюю часть тела; (в) в одежде, прикрывающей только нижнюю часть тела; (г) нет разницы.

17. Нравится ли вашему супругу видеть вас обнаженной?

(а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

18. Предпочитаю близость:

(а) у себя дома; (б) в гостинице или мотеле; (в) на природе; (г) в романтических местах.

19. В половой жизни мой супруг:

(а) очень активен; (б) достаточно активен; (в) пассивен; (г) очень пассивен.

20. Во время близости мы с супругом (супругой) используем:

(а) единственную любимую позу; (б) несколько поз; (в) немного поз; (г) много поз.

21. Я хорошо знаю, как возбудить своего партнера и с легкостью это делаю:

(а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко.

22. Три самые эрогенные зоны вашего супруга (супруги), прикосновение к которым больше всего возбуждает его(ее):

(а) _____;

(б) _____;

(в) _____.

23. Изменились ли эрогенные зоны вашего супруга с тех пор, как вы стали его женой?
(а) все прежние, (б) большинство; (в) некоторые; (г) одна; (д) все изменились; (е) не знаю.
24. Какие картины, звуки, запахи, развлечения возбуждают вас?
(а) романтические рассказы; (б) определенная музыка; (в) любовные приключения киногероев; (г) духи; (д) ни один из вышеперечисленных;
(е) другие.
25. Что из вышеперечисленного снижает ваше половое влечение?
(а) _____; (г) _____;
(б) _____; (д) _____;
(в) _____; (е) _____.
26. После неприятной беседы или ссоры с супругом следует ли вам ложиться в кровать непримиренными? Или вы используете близость как средство примирения?
(а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.
27. Считаете ли вы, что применение каких-либо других способов, помимо вагинального сношения, это:
(а) извращение; (б) гнусно; (в) интересно; (г) возбуждающе; (д) необходимо для радости в половой жизни супругов
28. Если во время близости звонит телефон:
(а) я пренебрегаю этим; (б) я поднимаю трубку и отвечаю; (в) если это мне, то я быстро отвечаю и кладу трубку; (г) если это моей супруге, она быстро отвечает и кладет трубку; (д) моя супруга говорит столько, сколько бы ни потребовалось времени для разговора.
29. Кому важнее сохранить фигуру: жене, чтобы быть привлекательной для мужа, или мужу, чтобы нравиться жене?
(а) жене; (б) мужу; (в) это неважно.
30. Если продолжительное время вы будете не удовлетворены своей (своим) супругой (супругом), то вы
(а) сделаете ей (ему) намек почитать книги о сексе; (б) предложите что-то изменить; (в) станете более требовательным; (г) примиритесь с не удовлетворяющими вас половыми отношениями; (д) по возможности будете избегать близости; (е) компенсируете недостаток мастурбацией; (ж) будете искать близости с другим партнером; (з) прямо и открыто скажете ей (ему), что это беспокоит вас?
31. Когда ваш супруг (супруга) хочет близости, то он (она) делает это:
(а) романтически; (б) соблазнительно; (в) так, чтобы вам было приятно; (г) как само собой разумеющееся; (д) одинаково всегда; (е) требовательно, как будто это ваш прямой долг иметь близость в любое время, когда он (она) пожелает;
(ж) ничего не говоря и не делая, просто надеясь, что вы желаете близости в то же время, что и он (она).
32. Когда я хочу показать мое восхищение или любовь к своему супругу, я прибегаю к особому сексуальному поведению:
(а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (г) никогда.
33. Скрываете ли вы вашу сексуальность?
(а) всегда, (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.
34. Скрывает ли ваш супруг желание иметь близость? (а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.
35. Как вы избегаете сексуальной близости с супругой (супругом), когда вы не в настроении?

(а) говорите о головной боли или о другой болезни; (б) отвлекаете беседой; (в) выходите; (г) засыпаете; (д) жалуетесь на нехватку денег; (е) злитесь; (ж) говорите о проблемах с детьми; (з) смотрите телевизор или читаете; (к) другое.

36. Споры между вами и вашим супругом (супругой) обычно разрешаются:

(а) очень быстро; (б) сравнительно за короткое время; (в) медленно; (г) очень медленно; (д) часто они вообще не разрешаются.

37. Знали ли вы до женитьбы, что будут периоды высокой и низкой половой активности?

(а) да; (б) да, хотя не знала (не знал) продолжительность таких периодов; (в) нет.

38. Так же ли вы следите за своей гигиеной и внешностью, как и до свадьбы?

(а) всегда; (б) часто; (в) иногда; (г) редко; (д) никогда.

39. Моя (мой) супруга (супруг) относится к половой жизни:

(а) серьезно; (б) слишком серьезно; (в) немного с юмором; (г) с большим юмором; (д) слишком легкомысленно.

40. Думаете ли вы, что ваши фантазии в области секса должны быть сугубо личными и оставаться в тайне? (а) всегда; (б) некоторые из них; (в) нет, их нужно обсуждать, ими нужно делиться.

41. Сексуальные фантазии:

(а) увеличивают радость сексуального общения; (б) снижают сексуальное наслаждение; (в) лишают сексуального наслаждения; (г) никоим образом не влияют на наслаждение близостью.

42. Была ли в вашей интимной жизни ситуация, когда ваш супруг пытался попробовать то, что вам не понравилось, вы отвергли, но теперь хотели бы применять?

(а) было немало случаев; (б) несколько раз; (в) один раз; (г) никогда.

43. Во время половой близости вы равноправны или один из вас является ведущим?

(а) всегда; (б) обычно; (в) нет.

44. Возникало ли у вас когда-либо желание изменить роли?

(а) регулярно; (б) нет; (в) иногда.

45. Что вы предпочитаете:

(а) планировать интимную близость; (б) иметь произвольные встречи?

46. Говорите ли вы супругу (супруге), что вам нравится интимная жизнь с ним (с ней)?

(а) часто; (б) от случая к случаю; (в) редко; (г) никогда.

47. Как вы считаете, достаточно ли часто вы и ваш супруг говорите: «Я тебя люблю»?

(а) да; (б) нет.

48. Что предпочитает делать ваш супруг сразу после оргазма:

(а) обнимать вас; (б) беседовать; (в) включать телевизор; (г) засыпать; (д) что-либо другое?

49. Что вы ждете от вашего супруга после наступления оргазма? Чтобы он:

(а) обнимал вас; (б) разговаривал с вами; (в) включил телевизор; (г) уснул; (д) что-либо другое?

Женатые любовники

Муж и жена должны сделать все от них зависящее, чтобы достичь наибольшего удовлетворения в интимной жизни. Бог замыслил, чтобы новая жизнь – не стесненная эгоизмом – была радостной и приятной. Гармония в половой жизни – это результат прекрасных отношений между супругами. Если у вас проблемы в области секса, ищите ответа не в самой половой жизни, а в характере ваших

взаимоотношений.

– ВСЯ ЖИЗНЬ РЕГУЛИРУЕТСЯ ПРАВИЛАМИ

– ПУТЬ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

Глава 9 Гармоничная супружеская жизнь

Четырехлетний мальчик с горящими от любопытства глазами прижимался носом к стеклу витрины кондитерского магазина. Его мать спешила и поэтому сказала ему нетерпеливо: «Дэнни, скорее выбирай! Плати и пойдем»

«Но мама, – ответил тот, – мне надо подумать, ведь у меня только одна монетка».

У Дэнни была только одна монетка, так же, как у нас в распоряжении только одна жизнь, и мы должны серьезно относиться к тому, как прожить ее. Большинство людей считают, что они могут жить так, как это им нравится. Но такая жизнь не отвечает Божьему замыслу. Вся жизнь регулируется совокупностью правил, начертанных самим Создателем.

Когда Адам и Ева вышли из рук нашего Творца, они были совершенны в физическом, социальном, интеллектуальном и духовном планах, в гармонии с законами Бога. Но грех разрушил эту гармонию, и наши физические тела понесли наказание – болезнь и смерть. Наши умственные способности также выродились. Наши социальные отношения начали ухудшаться, и как итог – разводы, преступления и ненависть. Естественное желание Адама и Евы служить Творцу исчезло. Служение самому себе вытеснило служение Богу, и таким образом наша духовная сущность также изменилась.

Но есть разумный путь восстановления лучшей, более счастливой, гармоничной, яркой жизни – использовать более полно свои физические, умственные, социальные и духовные способности. Единственный путь достичь благополучия в браке – максимально развивать свои потенциальные возможности в каждой из этих сфер.

Древняя притча иллюстрирует, насколько важна каждая часть организма для всего существа. Приблизительно за пятьсот лет до Рождества Христова народ Рима восстал против правящей знати. Люди кричали: «Вы, знатные, имеете титулы – но все, что имеем мы – это тяжелый труд. Вы, вельможи, обладаете и всеми почестями, и богатством, и охраной, но платим за это мы, простые люди – платим нашей кровью, потом и слезами. Мы больше не хотим быть рабами римских правителей!»

Вот, собравшись на улице, толпа двинулась в сторону стратегически важной части города, приведя столицу в такое состояние, что сенаторы и вся знать спасали свою жизнь бегством. Тогда знаменитый народный герой, генерал Менений Агриппа был послан в толпу, чтобы успокоить ее, и ему удалось привлечь внимание мятежников притчей, которую Ливии, римский историк, сохранил для нас.

«Различные части тела составили заговор против желудка. Они договорились, что руки не будут больше класть еду в рот, рот больше не будет принимать предлагаемую ему еду, а зубы откажутся жевать пищу, попадающую в рот. Вот такой они составили план мести, направленный против желудка, чтобы уморить его голодом. Вскоре они обнаружили, что их заговор вывел из строя все тело. И таким образом они убедились, что желудок выполняет очень важное дело. В обмен на пищу он варил питание для всех органов, а кровь разносила это питание по всему телу».

Люди поняли смысл притчи и осознали важность каждого сословия для благополучия всей нации. Таким же образом тело, эмоции, разум и душа неразделимо связаны друг с другом. Если в одной сфере

случается неладное, то это влияет на все другие сферы.

Если вы прищепите палец дверью, как это отразится на вашем психическом состоянии? Если вам позвонят в 2 часа ночи и сообщат, что у вашего близкого родственника случился тяжелый сердечный приступ, и сейчас он находится в больнице, как на это отреагирует ваше тело? Если вы намеренно лжете своему лучшему другу, чтобы скрыть что-либо, чего вы стыдитесь, как в этот момент вы относитесь к Богу? А как ваше тело реагирует на это?

Очевидна важная взаимосвязь между психическим здоровьем и физическим благополучием. Мозг, хотя он является наиболее важным органом тела, все же один из многих. Если какие-либо органы поражены болезнью, то мозг страдает тоже. Точно так же психическое здоровье оказывает благотворное действие на другие органы тела.

Социальный аспект, на котором сфокусировано внимание этой книги, включает все наши взаимоотношения с другими людьми: супругом, детьми, родственниками, друзьями, соседями и сотрудниками. Плохие взаимоотношения причиняют нам душевные страдания, которые, в свою очередь, влияют на наше физическое и духовное состояние.

Люди, находящиеся на грани развода, могут заметить за собой, что они болезненно чувствительны, раздражительны и неблагоразумны. Они могут испытывать потерю аппетита, бессонницу, утомляемость или утрату всякой воли к жизни. Им становится трудно сосредоточиться на конкретном деле и выполнять даже простейшие обязанности в течение дня. Наконец, они идут к врачу с просьбой выписать лекарство, которое, как они надеются, поможет преодолеть их стрессовое состояние. Первоначально разлад произошел в социальной сфере, но он также повлиял на физическое здоровье и психологическое равновесие.

Гармоничная жизнь – это больше, чем только ощущать себя физически здоровым. И даже если наш разум в абсолютном порядке, этого еще недостаточно. Добавив к физическому и психическому здоровью еще и социальное благополучие, мы все еще не достигнем гармонии. Лишь когда мы присовокупим ко всему этому наполненную духовную жизнь, мы получим все компоненты, необходимые для гармоничного развития.

Духовность составляет жизненно важный компонент в достижении гармонии, но мы часто пренебрегаем ею. Любовь к Богу и ближнему, чистая совесть и готовность помочь другим – вот что способно вдохнуть жизнь в нашу деятельность. Это формула полноценного бытия.

Ваша жизнь, та, которую вы сейчас проживаете, – единственная, данная вам в распоряжение. Можете ли вы сказать, что удовлетворены ею? Стараетесь ли вы прожить эту единственную жизнь наилучшим образом?

Гармоничная жизнь не воцаряется благодаря случаю или желанию как по взмаху волшебной палочки. Она – результат целенаправленных усилий, совершенствующих и развивающих физическую, социальную, интеллектуальную и духовную сферы как единое целое.

– ИГРАТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ТАК ЖЕ ВАЖНО, КАК И МОЛИТЬСЯ ВМЕСТЕ

– СУПРУЖЕСТВО – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ТЯЖЕЛЫЙ ТРУД

– ВАМ ВЕСЕЛО ЖИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ?

– СДЕЛАЙТЕ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ СЧАСТЛИВЫМ

Глава 10 Проводите вместе свободное время

Вы слышали изречение: «Семья, которая молится вместе, – крепкая семья?» Некоторые люди считают,

что для того, чтобы сделать брак надежным, требуется больше религии в нашей жизни и частое посещение церкви. На основе жизненных наблюдений я пришла к выводу, что даже если семья молится вместе, а досуг проводит отдельно, назвать ее дружной нельзя.

Мы с мужем не претендуем на абсолютное знание всего, что касается брака, но много лет, проведенных вместе, дают нам основание утверждать, что супруги должны получать удовольствие от общения друг с другом. Мы далеко не соответствуем всем тем идеалам, которые представлены мною в этой книге, но мы благодарим Бога за те чудесные часы, которые провели вместе и сумели привнести в супружество веселье, игры, развлечения.

На протяжении нашего супружества мы имели возможность наблюдать за счастливыми и несчастными христианскими семьями и заметили, что доброжелательные шутки, смех, элементы романтики оказывают благотворное влияние на создание счастливого семейного очага.

До сих пор в этой книге говорилось о принципах, осуществление которых требует самодисциплины и силы воли. Результаты затраченных усилий окупят их с лихвой. Для создания счастливого супружества необходим тяжелый труд. Но теперь мне бы хотелось подчеркнуть, что супружество, с моей точки зрения, это не только тяжелый труд, усилия и самодисциплина. Существенной составной частью счастливого брака является способность получать удовольствие от общения друг с другом, находить время для веселого совместного досуга, смеяться вместе и наслаждаться присутствием своего супруга.

Начиная с первых лет нашей совместной жизни, мы с Гарри, несмотря на занятость, находили возможность проводить свой досуг вместе. Туристические походы, поездки, пикники на природе, обеды вне дома, вечера, посвященные совместной игре, прогулки по берегу моря – так мы проводили свободное время.

Результат? Наш брак (слава Богу!) с каждым годом становится счастливее.

Несмотря на стесненный бюджет, мы прошли и проехали, путешествуя вместе, тысячи километров. Мы купили новый грузовой автомобиль «пикап» и старый, но вместительный и удобный трейлер. Мы разбивали палатки в пустынях Калифорнии и Аризоны, в горах Канады и Вашингтона, на берегах озер и морей. Это были самые запоминающиеся часы нашего супружества. Мы вместе наслаждались величественной красотой природы, которую Господь сотворил для нас.

Мы старались привнести элемент веселья и радости также и в наши семейные богослужения. Вместо торжественных собраний, когда каждый член семьи сидит с каменным лицом, слушая Священное Писание, мы постарались подойти к этому вопросу творчески. Наши богослужения полны музыкальных номеров и драматических постановок, пантомим, игр в вопросы и ответы. Наверное, самой веселой была драматическая постановка библейских историй, в которой участвовали трое наших детей. Карлин руководила, потому что она старшая, Родни с готовностью ей повиновался, потому что он у нас наиболее легко приспосабливающийся, а энтузиазма Марка хватало лишь на то, чтобы с трудом волочить ноги, потому что такова его натура. Они сами придумывали сценарий, сооружали декорации, и их постановки характеризовались оригинальностью исполнения.

Мы с Гарри не забываем каждый день уделять время совместному активному отдыху и развлечениям, которые меняются в зависимости от сезона и от того, в какой части страны мы живем. В настоящее время он включает, кроме других занятий, совместную утреннюю пробежку трусцой. Это мероприятие не только необходимо для укрепления нашего здоровья, оно также улучшает наше настроение, дает нам время для общения, оживляет взаимный интерес. Вечером, когда становится прохладнее, мы часто отправляемся на велосипедную прогулку по окрестностям или по новой велотрассе, проходящей мимо нашего дома.

Нам с Гарри наиболее запомнилась поездка, идея которой возникла, после посещения семинара «Семейные дела» д-ра Говарда Хендрикса и Аллана Петерсона. Нам было дано задание – придумать творческий способ создания романтического настроения у своего супруга. Гарри попросил меня назначить день, и через месяц мы вместе с еще одной супружеской парой отправились в Сан-Франциско. Мы принялись «прожигать

жизнь». Сначала мы остановились в Парке Золотых Ворот, где прошли по ботаническим садам. Затем мы отправились к Скале Тюленей, где ходили по магазинам и посетили чудесный музей старых механических машин, печатающих монеты. Конечно же, мы не забыли посмотреть на тюленей.

Наша следующая остановка была около Форт-Поинта, национального исторического памятника, установленного в бухте Сан-Франциско прямо под Мостом Золотых Ворот. Вместе с нашим гидом, одетым в форму времен Гражданской войны, мы осмотрели солдатские кварталы и оружейные окопы, слушали увлекательнейшие истории о прошлых временах и даже участвовали в учебной стрельбе.

Поездка в Сан-Франциско была бы неполной, если бы мы не посетили Набережную Рыбака и Консервный Ряд: после этого мы остановились на площади Хирадели, а затем наши кавалеры повели нас в чудесный ресторан. Наш день закончился романтическим обедом при свечах с видом на залив, над которым садилось солнце.

А как у вас? Вам весело жить друг с другом? Привнесли ли вы в последнее время в ваше супружество что-либо интересное, волнующее, содержащее выдумку и приносящее вам удовольствие? Когда в последний раз вы делали что-либо именно для развлечения? Когда в последний раз вы от души смеялись вместе?

Знаете ли вы, что после служителей церкви самое продолжительное супружество наблюдается среди комедийных актеров? Почему? Возможно, потому, что смех помогает избавиться от излишнего напряжения. Вообще говоря, мы недостаточно улыбаемся и смеемся. Было сделано предположение, что Ричард Никсон не прошел на выборах на пост президента в первый раз потому, что недостаточно улыбался. Когда он выставил свою кандидатуру на пост президента во второй раз, то во время предвыборной кампании его редко можно было увидеть на фотографии или во время телевизионного интервью без улыбки. Да, люди положительно реагируют на улыбки и смех.

Владельцы универмагов обнаружили, что уровень сбыта товаров повышается на 20%, если продавцы улыбаются посетителям. Некоторые компании настаивают, чтобы руководящие работники улыбались сотрудникам, появляясь в дверях в начале рабочего дня. «Улыбка задает необходимый тон рабочему дню», – объяснил один президент. «Она определяет, как служащие будут чувствовать себя в течение дня. Она придает им уверенность, позволяет им почувствовать, что дела компании идут хорошо. Если руководитель появляется утром хмурый, у людей создается впечатление, что что-то неладно.

Улыбка – это способ дать другим почувствовать, что вы рады видеть их, что дела идут хорошо и что это так прекрасно – жить! Мы можем иметь дело с серьезными вещами, но браться за них с улыбкой.

Смех – это прекрасное средство в трудной ситуации. Чарли Шедд заметил, что если супруги научатся смеяться и не делать трагедии из ошибок, атмосфера в доме чудесным образом изменится. «Небеса имеют специальные уборочные команды, – пишет он, – которые реагируют на эти сигналы. Они являются, чтобы убрать то, что разбито, и таким образом освежают и обновляют здание супружества».

Улыбка – это способ отражения мыслей на вашем лице. Это способ сказать другим, что вы их цените, принимаете и любите. И когда вы начнете улыбаться, вы обнаружите, что другие улыбаются вам в ответ, как бы говоря: «Спасибо вам. Вы сделали мой день светлее. Вы позволили мне почувствовать, что меня замечают, мне придают значение и что ко мне не равнодушны».

Нет другого такого дара, который приносил бы так много удовольствия, не стоил вам ничего, как улыбка. Привычка улыбаться может оказаться ценным качеством в ситуации, которая иначе заставила бы вас потерять мужество и впасть в отчаяние.

Сделайте сегодняшний день счастливым для вас самих, для вашего супруга, для вашей семьи. Появитесь с сюрпризом. Расскажите забавную историю. Задумайте какое-нибудь необычное мероприятие.

Сходите в новое и интересное место, на какую-нибудь встречу, на лекцию. Преподнесите подарок. Улыбнитесь. Засмейтесь. Найдите время для игры. Придумайте способ провести весело время со своим супругом. Сделайте вашу супружескую жизнь счастливой и приятной, насколько это возможно.