

A romantic couple stands in a field of tall grass at sunset. The woman is on the left, wearing a light-colored dress, and the man is on the right, wearing a light-colored shirt and dark pants. They are facing each other, almost kissing. The background is a warm, golden sunset sky with silhouettes of trees in the distance. The entire image has a soft, warm, pinkish-orange tint.

ОДНОЙ ЛЮБВИ НЕДОСТАТОЧНО ~12~

вопросов, на которые
нужно ответить, прежде
чем решиться
на брак

ГЭРИ ЧЕПМЕН

автор бестселлера
«ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ»

Гэри Чепмен

**Одной любви недостаточно.
12 вопросов, на которые
нужно ответить, прежде
чем решиться на брак**

«ЭКСМО»

2010

УДК 159.9
ББК 88.52

Чепмен Г.

Одной любви недостаточно. 12 вопросов, на которые нужно ответить, прежде чем решиться на брак / Г. Чепмен — «Эксмо», 2010

ISBN 978-5-04-102832-9

Последние 35 лет Гэри Чепмен консультирует супругов, чьи мечты о счастливом браке разбились о мир грязной посуды, неоплаченных счетов, несогласованных графиков работы и плачущих младенцев. Гэри убежден: развод – это отсутствие подготовки к браку и навыков партнерства. Он написал эту книгу, чтобы помочь молодым парам осознанно подойти к самому важному шагу в жизни. Ответив на 12 вопросов из книги, вы сможете построить брак своей мечты.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102832-9

© Чепмен Г., 2010
© Эксмо, 2010

Содержание

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ	6
Вступление	8
1	10
2	13
3	17
4	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Гэри Чепмен
Одной любви недостаточно. 12
вопросов, на которые нужно ответить,
прежде чем решиться на брак

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ



Синдром человеческого магнетизма. Почему мы любим людей, которые причиняют нам боль

Что может быть прекраснее влюбленности? Мировой эксперт по вопросам созависимости Росс Розенберг уверен – эйфория влюбленности может заставить нас пожертвовать своими собственными мечтами, желаниями и даже свободой. Эта книга поможет определить насколько вы совместимы с вашим партнером, понять, почему вы влюбляетесь не в тех людей и как это можно изменить.

Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

Почему люди изменяют? Что заставляет их заводить вторые семьи и разрабатывать сложные схемы ведения двойной жизни? Эстер Перель, практикующий психотерапевт, в течение 10 лет работала с сотнями пар, которые столкнулись с неверностью. Ее книга – это всестороннее исследование желания, возникающего при взгляде на сторону.

Секреты успешных семей. Взгляд семейного психолога

Мы знаем, что такое семья, какой она должна быть. Но что такое наше знание на самом деле: истина или родительский сценарий, следование которому в жизни приведет к краху собственного брака? В этой книге Артем Толоконин рассмотрел те основы, на которых строится семья. Он уверен: абсолютно любые семейные отношения можно улучшить, восстановить, строить дальше по законам безусловной, зрелой любви.

Без любви. Мужские откровения о знакомствах в Tinder, сексе и обязательствах

Станислав Алексеев – автор нашумевшего в Telegram канала о встречах и расставаниях с девушками. В этой книге – откровенные личные истории, мужской взгляд на свидания, секс и обязательства. Что мужчины ищут в Tinder? Чем мужской подход поиска любви отличается от женского? Что в голове у мужчин, которые исчезают после первой встречи? Начав читать откровения главного кутилы Telegram, вы не сможете остановиться!

Вступление

В университете я изучал антропологию, а позже получил магистерскую степень в той же области. Более сорока лет исследуя культуры человечества, я сделал лишь один неизбежный вывод. Брак между мужчиной и женщиной является основой человеческого общества. Когда дети становятся взрослыми, большинство из них вступает в брак. В Соединенных Штатах каждый год заключается более двух миллионов браков. Четыре миллиона человек на вопрос «Берешь ли ты этого человека в свои законные супруги?» отвечают «Да». Почти все эти пары рассчитывают «жить долго и счастливо». Никто не вступает в брак, чтобы стать несчастным или сделать несчастным своего супруга. Однако всем нам известно, что количество разводов в странах Запада колеблется в районе пятидесяти процентов, и наибольшее их число приходится на первые семь лет брака¹. Вступая в брак, люди не планируют разводиться. Развод – это результат недостаточной подготовки к браку и неспособности достичь гармоничного сосуществования в интимных отношениях. Как забавно: мы понимаем необходимость просвещения во всех других сферах жизни, но не сознаем, что нужно учиться и искусству брака. Люди много времени тратят на овладение профессией, а не на подготовку к браку. Поэтому не стоит удивляться, что в карьере они достигают большего успеха, чем в семейной жизни.

Решение вступить в брак влияет на жизнь человека сильнее любого другого его решения, но люди делают это в спешке, безо всякой подготовки. Они просто не знают, как сделать брак успешным. Многие пары больше внимания уделяют планированию свадьбы, чем планированию семейной жизни. А ведь свадьба длится всего несколько часов, тогда как брак, как мы надеемся, продлится всю жизнь.

Эта книга не о том, как спланировать свадьбу. Эта книга о том, как построить успешный брак. Последние тридцать пять лет я консультирую супругов, чьи мечты о счастливом браке разбились в реальном мире грязной посуды, неоплаченных счетов, несогласованных графиков работы и плачущих младенцев. За долгие годы работы на этом поприще мне удалось помочь многим людям, и их семейная жизнь стала счастливой. Я бесконечно благодарен за это судьбе.

Я убежден, что многих конфликтов можно было бы избежать, если бы супруги более серьезно готовились к браку. Вот почему я решил написать эту книгу. Я хочу, чтобы вы многому научились на чужих ошибках – это куда легче, чем учиться на ошибках собственных. Брак должен быть воплощением вашей мечты и основываться на любви и взаимной поддержке. Но важно понимать: такой брак не складывается только потому, что люди поженились. Потребуется время, чтобы открыть для себя и использовать на практике приемы, которые сделают ваш брак счастливым.

Вступая в брак, люди не планируют разводиться. Развод – это результат недостаточной подготовки к браку

Человеку, который ни с кем не встречается и не собирается жениться в ближайшем будущем, эта книга покажет путь от одиночества к семейной жизни. Людям, которые встречаются, но еще не обручились, она поможет решить, стоит ли вступать в брак и когда это лучше сделать. А те, кто принял окончательное решение, научатся полезным приемам для построения счастливой семьи.

Оглядываясь на первые годы собственного брака, думаю, что мне хотелось бы знать все то, о чем я собираюсь вам рассказать. Честное слово, я прислушался бы. Но в те годы идеи

¹ Больше половины браков в России заканчивается разводом. В 2017 году на каждые 10 браков зарегистрировано 10 разводов. С каждым годом процент разводов только растет.

«подготовки к браку» просто не существовало. Надеюсь, что мой откровенный рассказ о собственном браке поможет вам избежать боли и страданий, через которые прошли мы с Кэролин.

Эта книга не предназначена для простого чтения. Ее нужно пережить. Чем ближе к сердцу вы примете реалии, о которых мы будем говорить дальше, тем лучше подготовитесь к браку. Учитесь честно делиться своими мыслями и чувствами, уважайте мнение друг друга и ищите разумные решения проблем, связанных с вашими различиями. Если же вы проигнорируете эти проблемы и будете думать, что эйфорическое чувство влюбленности преодолееет все трудности, вас ждет неудача. Мне хотелось бы, чтобы вы готовились к браку, понимая, что это самые важные человеческие отношения в вашей жизни. Если вы отнесетесь к ним со всем вниманием, то мечты о семейном счастье исполнятся.

Хочу пригласить вас на сайт Startmarriageright.com, где вы найдете массу полезной информации и для подготовки к браку, и для построения счастливой и прочной семьи. Большинство источников предоставляет информацию бесплатно, и я надеюсь, что вы ими воспользуетесь. И помните: день свадьбы – это только начало!

Гэри Чепмен

1

Почему мы хотим пожениться? Только на влюбленности успешный брак не построить

Это кажется очевидным, но я этого не знал. Я никогда не читал книг о семейной психологии, и разум мой не был омрачен реалиями жизни. Знал лишь, что к Кэролин у меня такие сильные чувства, каких я не испытывал ни к одной другой девушке. Когда мы поцеловались, я оказался на седьмом небе. Увидев ее после долгой разлуки, почувствовал, как мурашки бегут по спине. Я любил в ней все – внешность, манеру разговора, походку, а особенно ее карие глаза. Мне нравилась даже ее мать, и я добровольно вызвался покрасить ее дом. Был готов на все, лишь бы Кэролин поняла, как сильна моя любовь. Для меня никакая другая девушка не могла сравниться с ней. Думаю, она испытывала те же чувства по отношению ко мне.

При таких мыслях и чувствах мы оба были преисполнены желанием сделать друг друга счастливыми на всю оставшуюся жизнь. Но через полгода после свадьбы оказались так несчастны, как не могли себе представить даже в ночных кошмарах. Эйфория прошла, сменившись болью, гневом, разочарованием и обидами. Когда мы были влюблены, то и представить не могли, что нас ожидает нечто подобное. Нам казалось, что те чувства останутся с нами навсегда.

Более тридцати лет я занимаюсь психологической поддержкой будущих супругов. Ко мне обращались сотни пар. И я обнаружил, что большинство людей разделяет то же самое ограниченное представление о влюбленности. На первом сеансе я часто задаю вопрос: «Почему вы хотите пожениться?» Что бы люди ни говорили, они всегда называют главную причину. И причина эта почти всегда одинакова: «Потому что мы любим друг друга». И тогда я задаю очень нечестный вопрос: «А что вы имеете в виду?» Обычно вопрос их озадачивает. Многие говорят о глубоких чувствах по отношению друг к другу, которые совершенно не похожи на то, что они испытывали по отношению к другим своим партнерам. Часто люди смотрят друг на друга, поднимают глаза к потолку, хихикают, а потом один из них говорит: «Нуу... Эээ... Ну, вы понимаете». В своем возрасте я, конечно, понимаю – но сомневаюсь, что понимают они. Боюсь, у них то же представление о влюбленности, какое было у нас с Кэролин перед свадьбой. Но теперь я знаю, что только лишь на влюбленности успешный брак не построить.

Как-то мне позвонил молодой человек и спросил, не могу ли я провести его свадебную церемонию. Я поинтересовался, когда она состоится, и выяснил, что до даты свадьбы осталось меньше недели. Я объяснил, что обычно провожу с потенциальными молодоженами от шести до восьми бесед. И в ответ услышал классическую фразу: «Честно говоря, не думаю, что нам нужны какие-то беседы. Мы искренне любим друг друга. Вряд ли у нас возникнут какие-то проблемы». Я улыбнулся, но в душе заплакал – вот еще одна жертва иллюзии «влюбленности».

Мы часто говорим о влюбленности как о попадании в сети или любовную ловушку. Когда слышу эти выражения, сразу представляю охоту в джунглях. На тропе зверя к водопою роют глубокую яму и маскируют ее ветками и листьями. Бедный зверь бежит, ни о чем не подозревая. И вдруг он неожиданно наступает на ловушку и падает в яму – зверь пойман. Точно так же мы говорим о любви. Идем по своим делам и вдруг на другом конце комнаты или где-то в коридоре видим его/ее. И – бац! – влюбляемся, то есть попадаем в те самые сети любви. Мы ничего не можем сделать. Чувства не поддаются нашему контролю. Мы хотим скорее пожениться и рассказываем обо всем друзьям. Поскольку они и сами живут в соответствии с этим принципом, то отвечают: «Если вы действительно любите друг друга, то пора жениться».

Мы часто не замечаем, что наши социальные, духовные и интеллектуальные интересы весьма различны. Наши системы ценностей и жизненные цели противоречат друг другу. Но

мы же влюблены. Такое восприятие любви может породить колоссальную трагедию. И вот уже через год после свадьбы супруги сидят в кабинете психолога и говорят: «Мы не можем выносить друг друга». Они готовы расстаться. Если «любовь» ушла, то «вы же не считаете, что нам нужно продолжать жить вместе».

Период «мурашек»

Есть во влюбленности состояние, которое я называю «мурашками». Она видит его, и у нее в животе начинают порхать бабочки, а по коже бегут мурашки. Именно они заставляют ее пойти вместе с ним за гамбургерами, которые она не любит. Порой это ощущение улетучивается на первом же свидании. Она обнаруживает в нем нечто такое, что напрочь убивает ее эмоции. И когда он снова пригласит ее за гамбургерами, окажется, что ей совершенно не хочется есть. Но с другим человеком может быть иначе: чем дольше она находится в его обществе, тем сильнее ощущение «мурашек». И очень скоро окажется, что она думает о нем день и ночь. Чувства становятся настоящей манией, а этот человек кажется ей самым замечательным и прекрасным на свете. Ей хочется быть с ним постоянно. Она мечтает провести вместе остаток жизни и сделать все, чтобы он был счастлив.

Не поймите меня превратно. Конечно, такие чувства важны. Они реальны, и мне хотелось бы, чтобы они сохранились. Но они не могут служить надежной основой для счастливого брака. Я вовсе не говорю, что в брак нужно вступать с холодной головой и безо всяких мурашек. Эти чудесные, теплые чувства, ощущение полного принятия, восторг прикосновений – это вишенка на торте. Но из одной лишь вишенки торта не приготовишь. Принимая решение о браке, нужно учитывать множество других факторов, о которых мы будем говорить в этой книге.

Влюбленность – это эмоциональный, почти маниакальный опыт. Но эмоции проходят, и вместе с ними исчезает мания. Исследования показывают, что средняя продолжительность влюбленности составляет два года¹. У некоторых она длится чуть дольше, у других – чуть меньше. Но в среднем это два года. Эмоции стихают, и на первый план выходят другие аспекты жизни, о которых в состоянии эйфории мы и не думали. Проявляются различия, и мы часто ссоримся с человеком, который совсем недавно казался нам идеальным. Мы обнаруживаем, что влюбленность – вовсе не надежная основа счастливого брака.

Тем из вас, кто уже с кем-то встречается и, возможно, подумывает о браке, я советую заглянуть в приложение к этой книге на странице 190. Считаю, что основная цель свиданий – узнать друг друга по-настоящему и выяснить интеллектуальную, эмоциональную, социальную, духовную и физическую основу будущей семейной жизни. Только тогда вы сможете принять разумное решение – жениться или не жениться. Вопросы упражнений в приложении помогут вам обсудить эти основы.

ОБСУДИТЕ ЭТО

1. По шкале от 0 до 10 оцените степень ваших «мурашек» по отношению к человеку, с которым вы встречаетесь.

2. Если в среднем «мурашки» сохраняются два года, то, по вашей оценке, насколько еще хватит ваших эйфорических чувств?

3. В какой степени вы изучили самые важные вопросы совместимости в следующих сферах:

- Интеллектуальный диалог
- Эмоциональный контроль
- Социальные интересы

- Духовное родство

- Общие ценности

4. Если вы хотите исследовать эти сферы более глубоко, воспользуйтесь вопросами приложения «Развитие здоровых отношений в период ухаживания» на стр. 190–200.

2

Мы готовы работать над отношениями? У романтической любви два этапа

В аэропорту Чикаго я встретил Джен, которая летела на выходные к своему жениху. Она спросила о моих планах, и я ответил:

– Я лечу в Милуоки, штат Висконсин. Завтра провожу там свадебный семинар.

– А что такое «свадебный семинар»? – спросила Джен.

– Я пытаюсь дать людям практические советы, как следует работать над браком.

– А почему вы считаете, что над браком следует работать? – с интересом в глазах спросила Джен. – Разве не достаточно того, что люди любят друг друга?

Я знал, что она говорит искренне, потому что сам вступал в брак с такими же мыслями.

Поскольку ни она, ни я не спешили на рейс, у меня было время объяснить ей, что у романтической любви два этапа. Первый этап почти не требует усилий. Нас толкают друг к другу эйфорические чувства (о них я говорил в предыдущей главе). Этот период мы и называем влюбленностью. Когда мы *влюблены*, то спокойно делаем друг для друга все, не задумываясь о цене и жертвах. Мы готовы проехать 500 миль или пролететь через полстраны, чтобы вместе провести выходные. Джен согласно кивала. Человек, в которого мы влюблены, кажется идеальным – по крайней мере, идеальным для нас.

– У вашей мамы может быть другое мнение, – быстро добавил я. – Она может сказать вам: «Детка, а ты подумала...»

– Да, я уже это выслушивала, – с улыбкой ответила Джен.

На этом этапе романтической любви партнерам не нужно *работать* над отношениями. Они тратят массу сил, делая приятное друг другу, но не считают это работой. Для них это *наслаждение*. Они приходят в восторг, когда представляется возможность сделать для партнера что-то важное и полезное. Хотят делать друг друга счастливыми, и часто им это удается. Однако, как я уже говорил в первой главе, средняя продолжительность первого этапа романтической любви составляет два года. Невозможно находиться в состоянии эйфории вечно. И это хорошо, потому что в состоянии влюбленности нам трудно сосредоточиться на чем-то другом. Если вы влюблены и учитесь в колледже, ваши оценки неизбежно снизятся. Завтра у вас зачет по войне 1812 года? Какое вам дело до войны 1812 года, если вы влюблены? Учеба – это нечто тривиальное, важнее всего для вас тот, в кого вы влюблены. У вас наверняка есть знакомые, кто вылетел из колледжа и вступил в брак, потому что любимому человеку хотелось перейти на другой уровень, а им хотелось быть с ним.

Если бы маниакальный характер *влюбленности* длился лет двадцать, то немногим из нас удалось бы реализовать свой образовательный и профессиональный потенциал. Интерес к социальным проблемам и благотворительным идеям был бы нулевым. Когда мы *влюблены*, мир перестает для нас существовать. Мы целиком и полностью сосредоточены на желании быть друг с другом и делать счастливым своего партнера.

До свадьбы никто не говорил мне, что у романтической любви есть два этапа. Я знал, что влюблен в Кэролин, и думал, что эти чувства сохранятся у меня на всю жизнь. Я был уверен в том, что она сделает меня счастливым, и хотел сделать то же для нее. Когда же эмоциональная буря улеглась, иллюзии развеялись. Я вспомнил предостережения матери. Меня постоянно мучила мысль: «Я женился не на той женщине». Мне казалось, что если бы я женился на правильно выбранной женщине, то чувства мои не испарились бы так быстро. Избавиться от этих болезненных мыслей было очень тяжело. *Теперь наши различия настолько очевидны. Почему же я не осознавал их раньше?*

Второй этап любви

Хотел бы я, чтобы тогда кто-нибудь объяснил мне, что мои мысли и чувства совершенно нормальны, что у романтической любви есть два этапа, и мне нужно просто перейти с одного на другой. К сожалению, никто мне этой информации не дал. Если бы я знал то, о чем собираюсь рассказать вам, это уберегло бы меня от долгих лет семейных конфликтов. Я обнаружил, что второй этап романтической любви более осмысленный и серьезный, чем первый. Да, чтобы сохранить эмоциональную любовь, придется потрудиться. Но те, кто готов приложить усилия для перехода с первого этапа на второй, получают колоссальную награду.

Беседуя с будущими молодоженами, я начал понимать: то, что помогает одному человеку чувствовать себя любимым, вовсе не обязательно вызывает те же чувства у другого. Ко мне приходят *влюбленные* пары, которые часто не понимают проявления любви от своего партнера либо неправильно их истолковывают. Она говорит: «Мне кажется, он меня не любит». А он тут же возражает: «Я этого не понимаю. Я стараюсь изо всех сил. Я мою машину. Я каждые выходные стрижу газон. Я помогаю ей по дому. Что еще ей нужно?» От нее я слышу: «Он все делает. Он так много работает». А потом со слезами на глазах она добавляет: «Но мы совсем не разговариваем».

Неделю за неделей я слышу одинаковые истории. Поэтому я решил изучить свои заметки, сделанные во время этих бесед и спросить себя: «Когда человек говорит: «Мне кажется, супруг меня не любит», чего он ищет? Чего он хочет? На что жалуется?» Жалобы моих собеседников делились на пять категорий, и позже я назвал их пятью языками любви.

Динамика очень похожа на динамику разговорного языка. Каждый из нас говорит на своем языке и диалекте. Например, у меня южный акцент и людей с южным акцентом я понимаю лучше всего. То же можно сказать и о любви. У каждого свой язык любви. Один из пяти языков эмоционально затрагивает нас глубже, чем остальные четыре. Я обнаружил, что у мужа и жены крайне редко бывает один и тот же язык любви. Мы от природы говорим на своих языках. Что-то помогает нам почувствовать себя любимыми, и мы стараемся сделать то же самое для другого человека. Но это не его язык, и наши действия и слова означают для него совсем не то, что они значат для нас. В приведенном выше примере муж говорит на языке *действий и служения*. Он моет машину, стрижет газон, помогает в работе по дому. Для него это способ выражения любви. Но для жены язык любви – это *качество проводимого времени*. Она говорит: «Мы даже не разговариваем». Чтобы почувствовать себя любимой, ей нужно, чтобы муж целиком и полностью уделил ей внимание, поговорил с ней, поделился сокровенным, выслушал и понял. Он искренне выражает свою любовь, но говорит не на ее языке любви.

То, что помогает одному человеку чувствовать себя любимым, вовсе не обязательно вызывает те же чувства у другого.

Эти размышления привели меня к написанию книги «Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику». На английском языке ее тираж превысил шесть миллионов экземпляров. Книгу перевели на тридцать восемь языков мира. Она помогла миллионам семей научиться понимать друг друга и хранить свою эмоциональную любовь. Они перешли с первого этапа романтической любви на второй. Они научились эффективно выражать любовь.

Вот краткий обзор пяти языков любви.

1. Слова подтверждения. В этом языке для подтверждения любви к другому человеку используются слова. «Я искренне ценю, что ты вымыл машину. Это так здорово», «Спасибо, что вынес мусор. Ты лучший!», «Тебе так идет этот костюм», «Мне нравится твой оптимизм», «Я восхищен тем, как ты помогаешь матери», «Твоя улыбка заразительна. Ты не замечала,

что, когдаходишь в комнату, лица у всех проясняются?» Все это – слова подтверждения. Вы можете высказаться о характере или внешности другого человека, о том, что он сделал для вас или для других. Чтобы говорить на этом языке, вы должны замечать то, чем можно восхищаться и ценить, а потом вербально выражать свое восхищение. Если основной язык любви вашего партнера именно таков, ваши слова станут дождем, пролившимся на сухую землю. Ничто не скажет о вашей любви лучше, чем слова подтверждения.

2. Действия и служение. Для людей, говорящих на этом языке, действия – громче слов. Если вы будете использовать слова подтверждения с таким человеком («Я восхищаюсь тобой, я ценю тебя, я люблю тебя»), он подумает, а то и скажет: «Если ты меня любишь, то почему не хочешь помочь мне по дому?» Если основной язык любви вашего партнера именно таков, то он почувствует себя любимым, если вы вымоете машину, подстрижете газон, поможете в работе по дому и смените ребенку подгузник. Чтобы выразить свою любовь, вы должны понять, какие ваши действия доставят ему радость. А потом нужно это сделать.

3. Получение подарков. Некоторые люди чувствуют себя любимыми, когда им дарят подарки, и делают вывод: «Он думает обо мне, ведь он мне это подарил». Лучшие подарки – те, которые будут оценены по достоинству. Если жена не увлечена рыбалкой, то дарить ей удочку – не самый хороший способ выразить свою любовь. Как же понять, что именно хотел бы получить другой человек? Задавайте вопросы и наблюдайте. Обращайте внимание на замечания, сделанные во время принятия подарков от членов семьи. Слушайте внимательно, и вы поймете, какие подарки ваш партнер ценит больше всего. И прислушивайтесь к замечаниям партнера, когда он просматривает сайт интернет-магазина или видит рекламу. Если он говорит: «Мне хотелось бы это иметь», запомните это. Вы можете даже спросить: «Если я захочу сделать тебе подарок, не мог бы ты дать мне список, чего тебе хочется?» Лучше купить что-то по запросу, чем подарить то, чего человек не желает. Не все подарки должны быть дорогими. Роза, шоколадка, открытка, книга – все это может оказаться очень дорогим для человека, чей язык любви связан с подарками.

4. Качественное время. Качественным является то время, которое один человек безраздельно посвящает другому. Речь не о том, чтобы сидеть в одной комнате перед телевизором – тогда ваше внимание сосредоточено на чем-то другом. Попробуйте находиться в одном помещении с выключенным телевизором, отложите журналы, смотрите друг на друга, разговаривайте и слушайте. Прогуляйтесь вместе – ради того, чтобы побыть вдвоем, а не ради физической нагрузки. У супругов, которые ходят в ресторан, но не разговаривают друг с другом, нет языка *качественного времени*. Они идут, только чтобы поесть. Качественное время должно следовать принципу «Я делаю это, потому что хочу побыть с тобой». Работаете ли вы вместе в саду, идете ли в поход – главная ваша задача заключается в том, чтобы провести время друг с другом. Для некоторых людей в любви нет ничего более важного.

5. Физические прикосновения. Нам давно известна эмоциональная сила физического контакта. Исследования показывают, что дети, которых трогают и ласкают, в эмоциональном отношении развиваются гораздо лучше, чем те, кто проводит много времени вне физического контакта. В каждой культуре есть подходящие и неподобающие прикосновения между представителями разных полов. Подобающие прикосновения – любовь, неподобающие – унижение. Ничто не порадует человека, чей язык любви – язык *физических прикосновений*, так, как подходящий физический контакт.

Как узнать свой язык любви

Три подхода помогут вам выявить свой основной язык любви. Во-первых, *начните наблюдать за собственным поведением*. Как вы обычно выражаете любовь и привязанность к другим людям? Если вы хлопаете людей по плечу или обнимаетесь, то ваш язык любви –

физические прикосновения. Если вы любите говорить людям приятные слова, то главное для вас – *слова подтверждения*. Если вы любите дарить подарки, то и от других хотите их получать. Если вам нравится обедать или прогуливаться в обществе друзей, то важнее всего для вас *качественное время*. А если вы постоянно ищете способы помочь людям, то ваш язык любви – *действия и служение*. Язык, на котором говорите вы сами, и есть самая приятная для вас форма выражения любви.

Во-вторых, *на что вы жалуетесь?* Какова самая частая ваша жалоба, связанная с человеческими отношениями? Если вы говорите другу: «Мы слишком мало времени проводим в обществе друг друга», значит, вы просите *качественного времени*. Если друг вернулся из деловой командировки, а вы говорите: «Ты ничего мне не привез?» – то вам нужны *подарки и знаки внимания*. Если вы говорите: «Если я сам не начну, то ты ко мне и не прикоснешься», значит, ваш язык любви – *физические прикосновения*. Если вы жалуетесь: «Я никогда и ничего не могу сделать правильно», то важнее всего для вас *слова подтверждения*. Жалобы показывают, чего вы больше всего хотите от других людей.

В-третьих, *чего вы чаще всего просите?* Если друг уезжает в командировку и вы говорите ему: «Обязательно привези мне сюрприз», значит, для вас важны *подарки*. Если вы говорите: «Не могли бы мы вместе прогуляться вечером?» – значит, вы просите *качественного времени*. Если вы просите помассировать вам спину, то самое важное для вас – *физические прикосновения*. Если вы часто просите о помощи, то ваш язык – язык *действий и служения*. Спрашивая «Я хорошо справился?», вы просите *слов подтверждения*.

Обратите внимание на то, как вы сами чаще всего проявляете любовь и привязанность. Составьте список своих жалоб и просьб. И тогда вы наверняка сможете точно определить основной для себя язык любви. Если ваш друг ответит на те же три вопроса, он сделает такое же открытие для себя. Удобный бесплатный опросник для выявления языка любви вы найдете на сайте www.5lovelanguages.com.

Совершенно ясно, что изучение чужого языка любви требует усилий. Человек, который рос, не слыша слов подтверждения и похвалы, с трудом произносит эти слова. Тому, кто вырос в семье, где не было принято выражать любовь через физический контакт, придется учиться языку физических прикосновений. Хорошо то, что все эти языки можно изучить. И чем больше вы будете на них говорить, тем легче они будут вам даваться.

Язык любви моей жены – язык *действий и служения*. Вот почему я орудую пылесосом, мою посуду и выбрасываю мусор. Это небольшая цена за то, чтобы наша любовь жила. А мой язык – *слова подтверждения*. Поэтому я никогда не выхожу из дома, не услышав добрых слов от жены. Без малейших сомнений могу сказать, что эмоциональная глубина нашей любви друг к другу гораздо больше, чем в первые дни нашего брака, когда мы были охвачены эйфорическими чувствами. Для сохранения романтической любви в браке нужно успешно перейти от первого этапа ко второму. Изучение языка любви друг друга во время ухаживания значительно облегчит этот переход. И я искренне вам этого желаю.

ОБСУДИТЕ ЭТО

1. Каков ваш основной язык любви? Почему?
2. Если вы с кем-то встречаетесь, то каков основной язык любви вашего партнера?
3. Возможно, вам захочется ответить на вопросы анкеты с сайта www.5lovelanguages.com.
4. Обсудите, как эта информация может укрепить ваши отношения.
5. Попробуйте прочесть вместе книгу «Пять языков любви», если вы ее еще не читали. Обсудите, каким образом она может помочь вашим отношениям.

3

Кто наши родители? Поговорка «Яблоко от яблони недалеко падает» – не миф

Я не утверждаю, что мужчина, за которого вы решили выйти замуж, станет в точности таким же, как его отец, а женщина окажется точной копией матери. Я говорю лишь, что на вас обоих огромное влияние оказали ваши родители.

Если отец мужчины склонен к чрезмерному контролю и грубости, не удивляйтесь, когда через десять лет те же черты проявятся в вашем муже. Все мы, в определенной степени, являемся продуктом окружающей нас среды. Исследования показывают, что мужчины, склонные к насилию, почти всегда были жертвами насилия в детстве¹.

Вы можете спросить: «Но разве мы не учимся на плохом примере родителей и не меняем собственное поведение?» Да, конечно, но главное слово в этом вопросе – «учимся». Если сын человека, склонного к насилию, не предпримет серьезных шагов по осознанию насилия – почему его отец стал таким, что нужно сделать, чтобы разрушить этот шаблон, – то он наверняка пойдет по тому же пути.

Если у матери девушки проблемы с алкоголем, то, как показывает статистика, она и сама станет жертвой этого порока². Однако она не *обречена* на алкоголизм. Если она предпримет действия, поймет природу алкоголизма и найдет более конструктивные способы реакции на стресс и разочарование, то сумеет вырваться из порочного круга алкоголизма. Если в процессе ухаживания выясняется, что у кого-то из партнеров есть родители, чей образ жизни можно назвать деструктивным, нужно предпринять ответственные действия: записаться на курсы, изучать литературу по этому вопросу, беседовать с психологами и обсуждать полученные знания друг с другом. Не стоит, фигурально выражаясь, заматывать проблемы под ковер. А если говорить не слишком серьезно, то, посмотрев на внешность своего родителя, вы получите представление, как сами будете выглядеть лет через двадцать пять. Если отец лысеет, то и сына в будущем, вполне возможно, ожидает то же самое. Если мать активна и энергична, то такой же будет и дочь.

Недавно мы с женой провели неделю на море вместе с нашей дочерью Шелли, ее мужем Джоном и двумя их детьми, нашими внуками. В первый день после завтрака мы вышли на пляж с нашим зонтиком. Зять опустился на колени и пробурил в песке отверстие, чтобы мы могли установить зонтик. Наша дочь с улыбкой опустила руку в ведро с водой и обрызгала спину мужа. «Ты прекрасно иллюстрируешь главу моей книги «Кто наши родители?» – сказал я. – Твоя мать поступила бы точно так же». В тот же день, когда Джон собирался в магазин, Шелли сказала нам довольно громко, чтобы он услышал: «Он такой замечательный муж». Ее мать часто говорит то же самое. Хотя я не до конца уверен в справедливости этого заявления, должен признаться, слышать это мне всегда приятно. И Джону наверняка тоже.

Говорим ли мы о позитивных или негативных особенностях, многие из нас похожи на родителей в гораздо большей степени, чем кажется. Помню, как один молодой муж сказал мне: «Я знал, что ее мать не красится. Она из поколения хиппи. Но я и подумать не мог, что Джулия тоже перестанет краситься. Сколько я ее знаю, она всегда пользовалась косметикой. Раньше мы никогда не говорили об этом. Я совершенно не ожидал ничего подобного».

Еще одна сфера, в которой мы похожи на своих родителей, это манера общения. Например, если вы заметили, что его отец перебивает мать и поправляет ее во время разговора («Нет, это было не во вторник, а в среду», «Это было не в 2005, а в 2006 году»), то сын наверняка будет

поступать так же. Возможно, вы уже заметили подобную особенность его поведения. Если это вас раздражает, то вам пора поговорить. Если ничего не изменится до свадьбы, то не стоит рассчитывать на то, что изменения произойдут после.

Один молодой человек признался мне: «Ее родители пугают меня до смерти. Ее мать постоянно разговаривает. Она даже пауз не делает. Она постоянно рассказывает какие-то длинные истории, вдаваясь в мельчайшие детали. Рядом с ней я чувствую себя в ловушке. Я не могу даже выйти из комнаты, чтобы выпить воды. Я и в Энни замечаю нечто подобное и боюсь, что она станет похожа на мать. Вряд ли мне удастся это выдержать». Я был рад услышать эти слова еще на этапе ухаживания и почувствовал, что Энни просто не понимает, о чем говорит ее муж. Я предложил молодому человеку в следующий раз записать тридцать минут общения с будущей тещей. Энни прослушала эту запись и поняла, что ее мать редко о чем-то спрашивает, а когда делает это, то дает собеседнику всего секунду на ответ и тут же переключается на что-то свое. Девушка осознала, что подобная манера разговора весьма неприятна и не позволяет вести реальный, осмысленный диалог.

Поскольку все мы росли рядом с родителями, то часто не понимаем, что их манера общения может быть нездоровой. Нам кажется, что так было всегда – значит, так и должно быть. И только посторонний человек может обратить наше внимание на то, что требует изменений. Родительская манера сильно на нас влияет и чаще всего становится привычной. Хорошо то, что все можно изменить, и делать это нужно еще на этапе ухаживания.

Если вы заметили, что во время споров между его родителями отец просто выходит из комнаты, а вопрос матери повисает в воздухе, то вполне возможно, что мужчина, с которым вы встречаетесь, в семейной жизни будет вести себя точно так же. Разве что он прочитает эту книгу, и вы оба найдете более здоровый способ разрешения конфликтов.

Обязательно следите за знаками внимания, которые оказывают друг другу ваши родители. Открывает ли ее отец дверцу машины для матери? Если да, то ваша подруга будет ждать того же от вас. Снимает ли его отец бейсболку, входя в дом? Если нет, то и его сын будет вести себя точно так же. А случалось ли вам слышать, как ее мать отвечает за отца, не дав ему возможности и рта раскрыть? Если да, то и дочь будет поступать так же. Откликается ли его отец на жену, когда та обращается к нему, или продолжает смотреть телевизор и никак не реагирует? Его сын будет вести себя точно так же. А не пилит ли ее мать своего мужа из-за того, что он никак не может разобраться в гараже или выполнить какое-то другое ее поручение? Скорее всего, дочь этой женщины будет точно так же приставать к вам.

Отличается ли его отец спокойствием и уравновешенностью или он громогласен и вспыльчив? Ее мать хорошо готовит? Чистая ли машина у его отца? Ее мать – домохозяйка или работает с полной занятостью? Его отец работает на себя или является наемным работником в компании? Стрижет ли его отец газон сам или приглашает работника? Создает ли ее мать семейные альбомы с фотографиями? Активно ли она участвует в жизни церкви? А его отец? Ответы на эти вопросы помогут вам понять, чего ожидать после брака с человеком, с которым вы встречаетесь. Если какие-то ответы вам не нравятся, то необходимо обсудить их открыто. Решение очевидно: либо вы принимаете вещи такими, каковы они есть, либо договариваетесь о переменах.

В стремительно меняющейся культуре у потенциальных партнеров мало времени на знакомство с родителями друг друга. Они приходят к браку, не понимая той родительской модели, в которой каждый из них вырос. Даже когда партнеры проводят достаточно времени с родителями, они не склонны внимательно следить за их поведением и манерой общения. Позитивные черты характера чаще бросаются в глаза и вызывают симпатию, а вот негативные особенности речи или поведения часто игнорируют, потому что влюбленные просто не готовы поверить, что подобные характеристики могут быть свойственны их любимому человеку.

Но, поверьте, это произойдет почти наверняка – если только вы не привлечете к этим характеристикам внимание и вместе не предпримете шагов, которые не позволят вашему партнеру сохранить манеры, усвоенные с детства.

Решение очевидно: либо вы принимаете вещи такими, каковы они есть, либо договариваетесь о переменах.

Вот почему я всегда советую молодым парам больше времени проводить в обществе родителей друг друга, чтобы лучше понять их характер, манеру общения, систему ценностей, а особенно – их отношение друг к другу. Эта модель оказала огромное влияние на человека, с которым вы встречаетесь. Если вы заметите что-то неприятное, это нужно тщательно обсудить с потенциальным партнером и обдумать, какие шаги предпринять, чтобы старые поговорки о сходстве детей и родителей не стали реальностью в вашем браке.

ОБСУДИТЕ ЭТО

Мужчина

1. Составьте список тех черт, которые вам нравятся в вашем отце. А потом составьте список тех черт, которые не нравятся. Если девушка, с которой вы встречаетесь, часто общается с вашим отцом, попросите ее составить такие же списки.
2. Изучите эти списки и обсудите то, чем вам стоило бы отличаться от собственного отца.
3. Какие конкретные шаги приведут к этим переменам?

Женщина

1. Составьте список тех черт, которые вам нравятся в вашей матери. А потом составьте список тех черт, которые не нравятся. Если молодой человек, с которым вы встречаетесь, часто общается с вашей матерью, попросите его составить такие же списки.
2. Изучите эти списки и обсудите то, чем вам стоило бы отличаться от собственной матери.
3. Какие конкретные шаги приведут к этим переменам?

4

Как мы решаем конфликты? Разрешать разногласия можно без ссор

Когда мы встречались, мне и в голову не приходило, что у нас могут быть серьезные разногласия. Мы казались абсолютно совместимыми. Я был готов делать все, что она пожелает, а она всегда с радостью соглашалась на мои предложения. Именно это мне в ней так нравилось. Я даже представить не мог, что мы будем ссориться.

Но конфликты начались у нас еще в медовый месяц и продолжались несколько первых лет брака. Я решил, что моя супруга абсолютно лишена логики, а она не ожидала, что я окажусь таким резким и требовательным. Нет, я не хотел быть резким, просто знал, что мое мнение – лучшее и единственно правильное. Разумеется, она считала наоборот. Никто не говорил нам, что конфликты – это естественная часть любого брака.

Нет супружеской пары, которая никогда бы не ссорилась. И тому есть простое объяснение – каждый из нас обладает определенным характером, собственными желаниями, пристрастиями и неприятиями. Всех нас раздражают и радуют разные вещи. Например, я обнаружил, что Кэролин любит смотреть телевизор, а мне это казалось пустой тратой времени. Почему бы не почитать или чему-то не поучиться? Чему можно научиться, смотря телевизор? Я считал это бесполезным занятием. А она возражала, говоря, что телевизор позволяет ей расслабиться и отдохнуть. Кроме того, она точно знала, что многому научилась именно благодаря телевизору. Этот конфликт возникал практически каждый день и порой перерастал в настоящую ссору. С годами у нас появилось множество поводов для конфликтов. И наш брак превратился в непрерывную череду вербальных ссор.

В те дни я думал так: «Я женился на женщине, которая мне не подходит. Если бы я женился на своей «второй половинке», этого не случилось бы». Уверен, что Кэролин думала так же. Но позже, беседуя с более зрелыми супругами, мы обнаружили, что конфликты бывают во всех семьях. Некоторые супруги научились разрешать их по-дружески, другие ожесточенно ругались. Мы явно относились ко второй категории.

За последние лет тридцать я выслушал немало историй семейных конфликтов и ссор, сходных с теми, через которые прошли мы с Кэролин. К счастью, мне удалось помочь многим людям найти правильный способ разрешения подобных ситуаций. В этой главе я расскажу вам то же самое, что и им.

Мы должны понять, что конфликты неизбежны. Это не признак неправильного выбора партнера. Конфликты лишь подтверждают, что мы – люди. Всем нам свойственно считать свои идеи лучшими. Мы не понимаем, что у нашего супруга точно такое же представление. Логика партнера может быть не такой, как у вас, а его эмоции вовсе не обязательно будут зеркальным отражением ваших. Наши идеи и представления о жизни сложились под влиянием нашей истории, ценностей и характера. А эти факторы для каждого человека различны.

*Конфликты учат нас любить, поддерживать и ободрять друг друга.
Это дорога, по которой стоит пройти. Важно лишь правильно справиться
с ними.*

Некоторые конфликты будут серьезными, другие – мелкими. Конфликт по поводу правильного использования посудомоечной машины можно считать мелким. Конфликт из-за того, иметь или не иметь детей, – это уже серьезно. Крупные или мелкие, все конфликты могут испортить вечер, неделю, месяц или всю жизнь. Однако конфликты учат нас любить, поддер-

живать и ободрять друг друга. Это дорога, по которой стоит пройти. Важно лишь правильно справляться с ними.

Осознав неизбежность конфликтов, вам нужно разработать разумный план по их разрешению. Он должен начинаться с осознания необходимости слушать друг друга. Когда возникают конфликты, всем нам хочется выговориться. Но если говорить и не слушать партнера, то это прямой путь к ссоре. Главная потребность – потребность в слушании. Одна жена сказала мне:

В браке никогда не следует настаивать на своем. Супругам нужно найти общий путь.

– Самый полезный ваш совет – выделить время на слушание. Раньше я всегда говорила мужу: «Нам нужно поговорить». И эти слова сразу же портили ему настроение. Теперь же я говорю: «Я готова выделить время, чтобы внимательно выслушать тебя». Он сразу же подхватывает: «Значит, ты хочешь узнать, о чем я думаю, да?» – «Да», – отвечаю я. И мы назначаем удобное время. Такое время для выслушивания друг друга совершенно изменило атмосферу в нашей семье.

– И с чего же начинается это время? – спросил я.

– Обычно он говорит: «Значит, ты хочешь выслушать меня? И о чем же?» Тогда я говорю: «Например, как нам провести рождественские праздники». Ну или что-то еще, что в данный момент занимает мои мысли. Мы договорились обсуждать только одну тему. Он рассказывает мне, чем хочет заняться в праздники, а я искренне пытаюсь понять не только суть его предложений, но и то, почему он это предлагает, и насколько это для него важно. Я часто задаю вопросы, чтобы лучше понять его: «Ты говоришь, что хочешь, чтобы мы провели Рождество с твоими родителями, потому что у твоего отца рак и ты не знаешь, доживет ли он до следующего Рождества?» Когда все вопросы заданы и ответы получены, я говорю: «Это вполне разумно, и я это понимаю».

Она продолжала:

– А потом он говорит: «Теперь ты знаешь, о чем думаю я, и мне хотелось бы выслушать твою точку зрения». Я высказываю свои предложения, а он слушает и старается понять меня. Он тоже задает вопросы: «Ты говоришь, что хочешь, чтобы мы провели Рождество с твоими родителями, потому что приезжает твоя сестра из Калифорнии, а она появляется лишь раз в пять лет, и тебе не хочется упустить возможность пообщаться с ней?» Когда все вопросы заданы и ответы получены, муж говорит мне: «Это вполне разумно. Думаю, я понимаю, что ты хочешь сказать». Мы еще не разрешили наши конфликты, но уже поняли друг друга и подтвердили значимость наших идей. Мы более не враги. Мы отказались от борьбы. Мы – друзья, и теперь ищем решение для сложившейся спорной ситуации.

Эта женщина описала мне процесс, которому я долгие годы учил многие супружеские пары. Он основывается на искреннем уважении к другому человеку и предоставлении ему полной свободы мыслить по-своему, иметь собственное мнение и основания для такого мнения. Это процесс понимания и подтверждения значимости чужих идей. В ходе этого пропадает атмосфера соперничества и возникает атмосфера дружбы.

Когда вы выслушали и подтвердили значимость идей друг друга, можно приступать к поискам решения. Главное здесь – это компромисс. Часто кажется, что компромисс – слово негативное. Нас постоянно призывают не идти на компромисс в вопросе ценностей или убеждений. Но в браке компромисс – не просто нечто позитивное, но и жизненно необходимое, это способ найти точки соприкосновения. Каждый из партнеров должен быть готов чем-то поступиться ради семейной гармонии. Если же каждый будет непреклонен, то ссора неизбежна. В браке никогда не следует настаивать на своем. Супругам нужно найти общий путь.

«Встреча посередине»

В приведенном выше примере супруги пришли к такому решению: если лететь, а не ехать на машине, то в рождественские праздники удастся провести по три дня с родителями обоих партнеров. Но билеты на самолет стоили дорого и не вписывались в семейный бюджет. После обсуждения супруги решили изменить планы на летний отпуск – вместо поездки на Карибы выбрали отдых поблизости. Это позволило купить билеты на самолет в Рождество. «На Карибы можно поехать и в следующем году, – решили супруги, – а это Рождество очень важно провести с нашими семьями». Оба проявили готовность пожертвовать своими планами, чтобы принять гармоничное решение по поводу рождественских праздников. Это самый надежный способ разрешения конфликтов. Двое взрослых людей, которые желают оставаться друзьями, всегда придут к такому решению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.