



Серия
«ХРИСТИАНСКАЯ
СЕМЬЯ»



Санкт-Петербург, 2019



НА ГРАНИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА КАЖЕТСЯ,
СЕМЬЮ НЕ СПАСТИ

Тэри Чепмен

ББК 86.37
Ч44

Перевод с английского

This book was first published in English under the title:
LOVING YOUR SPOUSE WHEN YOU FEEL LIKE WALKING AWAY
by Gary Chapman.

Published in the United States
by Northfield Publishing,
820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610.

Translated by permission.
All rights reserved.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
в какой-либо форме без письменного разрешения издателя.

Чепмен, Гэри

Ч44 На грани: Что делать, когда кажется, семью не спасти / Пер. с
англ. — СПб.: Виссон, 2019. — 256 с. — (Христианская семья).

ISBN 978-5-9909244-0-1

Эта книга адресована супругам, которые по разным причинам недовольны своей семейной жизнью, но не считают развод приемлемым выходом. Гэри Чепмен рассматривает наиболее распространенные проблемы в отношениях заключивших брачный союз людей и на многочисленных примерах из своего богатого опыта семейного консультанта показывает, как можно не просто сохранить брак, но сделать свою супружескую жизнь по-настоящему счастливой.

ББК 86.37

ISBN 978-0-8024-1810-4 (англ.)
ISBN 978-5-9909244-0-1 (рус.)

© 2008, 2018 by Gary Chapman
© Издательство «Виссон», 2019

*Посвящается многим супружеским парам,
которые поделились со мной своими трудностями
и подарили мне невероятную радость от сознания того,
что они вышли на путь подлинной жизни*

ВСТУПЛЕНИЕ

Дело было холодным субботним утром в одном из пригородов Чикаго. Я проводил семинар «Брак, о котором вы мечтали». Вначале я вкратце рассказал присутствующим, о чем идет речь в моей новой книге «Еще одна попытка: что делать, когда брак рушится», и пригласил приобрести экземпляр книги и для друзей, которые уже в разводе. Тут я и познакомился с Марией. Она купила книгу и подошла ко мне.

— Доктор Чепмен, а когда же вы напишете книгу для меня? — спросила она.

— Что вы имеете в виду?

— Не сомневаюсь, что вот эта книга — то, что нужно для тех, кто всерьез задумался о разводе, — объяснила она. — Но как быть с такими людьми, как я?

А затем она поведала свою историю: «Мы с мужем не разведены и живем в браке уже семнадцать лет. Ни он, ни я не считаем развод приемлемым вариантом, — мы христиане, однако наша семейная жизнь — одно сплошное разочарование. У нас с мужем действительно серьезные проблемы, и нам никак не удается их решить. Боремся, находим какое-то решение, все будто бы налаживается, на какую-то пару недель, затем снова вспыхивает война. Словом,

нам не обойтись без посторонней помощи. Да, мы обращались к семейному психологу, посетили несколько консультаций, но ничего не изменилось. И книги о семейной жизни тоже читали, но все они словно бы обходят стороной наши проблемы. Думаю, есть немало семейных пар, которые очень хотят счастливой семейной жизни, но никак не находят выхода из сложившейся ситуации».

Как я позже узнал, Мария жила с мужем-алкоголиком, который к тому же не задерживался ни на одной работе — и из-за своего алкоголизма, и по другим причинам тоже. Как результат — проблемы с финансами преследовали супругов на протяжении всей совместной жизни.

С той первой встречи с Марией прошло немало времени, я уже написал несколько книг, но ее вопрос никак не шел у меня из головы: «Когда же вы напишете книгу для меня?» Я не поддерживал с ней связь, и мне неизвестно, как все сложилось в ее браке. Но, случись нам встретиться снова, я бы сказал: «Мария, вот книга, которую я написал для вас». Да-да, для Марии и для тысяч и тысяч других, кто, как и она, от всей души хочет, чтобы их незадававшаяся семейная жизнь пришла в норму.

Три момента подтолкнули меня к написанию этой книги. Первый — ко мне на семинарах подходили люди, вроде той же Марии, и просили помочь разобраться в том, что, на мой и на их взгляд, мешало им жить с их супругами душа в душу. На проработку проблем такого плана просто не остается времени на двухдневных семинарах. А ведь проблемы эти тянутся годами, и корни их уходят очень глубоко; оставшись нерешенными, эти проблемы могут разрушить — и действительно разрушают — семейное счастье супружеской пары.

Второй момент, подтолкнувший меня к написанию этой книги, — воспоминания о тех трудностях, с которыми пришлось бороться мне самому в первые годы моей семейной жизни. В памяти еще сильна та боль, спутница многих месяцев, когда я пытался делать

так, как считал правильным, — и все без толку. Я еще не забыл чувство беспомощности, охватывавшее меня, когда появилась назойливая мысль о том, что я связал себя узами брака с человеком, с которым мне не суждено обрести подлинной близости. Проблемы казались такими глубокими, а мои силы иссякали так быстро, что мне представлялось бесполезным даже пытаться найти выход. Однако ответы на наши вопросы были, и мы их все-таки нашли! Мы с Кэролайн женаты уже более пятидесяти лет и пережили такие моменты близости, о которых я даже и мечтать не мог. Теперь прошлая боль — лишь отдаленное воспоминание, но даже память о том времени побуждает меня предложить свою помощь тем, кто так же отчаянно бьется над решением своих проблем, как и мы в свое время.

Третий момент — это непрекращающийся поток людей, с которыми мне приходилось работать как консультирующему семейному психологу на протяжении многих лет. Это люди, борющиеся в своем браке с алкоголизмом, домашним насилием, физическим и вербальным, супружеской неверностью или контролирующим поведением; те, кому приходится преодолевать последствия болезненного прошлого: жестокого обращения в детстве или заниженной самооценки. Есть и те, кто связал свою жизнь с трудоголиком или с человеком, ведущим себя безответственно. Одна из наград семейного консультирования — видеть, как все эти люди, такие непохожие друг на друга, предпринимают ответственные шаги, чтобы разобраться со своими проблемами, и поддерживать их усилия, наблюдая, как появляются плоды их укрепившихся отношений. Я глубоко убежден, что об их успехе должно узнать как можно больше людей, а шаги, которые они предприняли, вполне возможно, могут послужить дельной подсказкой для других.

Я изменил имена и некоторые детали, чтобы сохранить приватность, однако подробности тех ситуаций, о которых вы будете читать на следующих страницах, отражают обстоятельства жизни реальных людей с реальными проблемами, и люди эти нашли

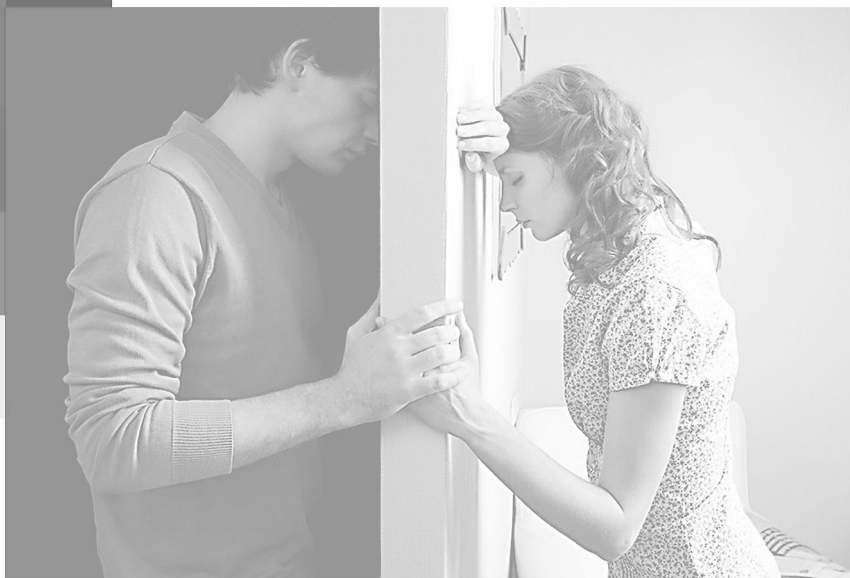
результативные решения в своей, казалось бы, безнадежной семейной жизни.

В каждой главе я первым делом старался как можно четче обозначить природу конкретной проблемы, приводя по возможности факты социальных и психологических исследований. Что касается вопросов нравственности, я предлагаю рекомендации в рамках иудео-христианской традиции, которой следую и сам.

В этой книге я ставил своей целью дать практические советы, чтобы вы могли изменить ваш брак и сделать его таким, каким вы хотите его видеть. Разумеется, я не могу гарантировать вам стопроцентный успех, но есть то, что вы получите наверняка, — это удовлетворение от осознания, что для спасения своего брака вы сделали все, что в ваших силах.

Да, Мария, как вы и просили, — эта книга написана для вас.

ЧАСТЬ I



КОГДА ВЫ В ОТЧАЯНИИ

ДОЛИНА БОЛИ

Мысли тысячи супружеских пар отчаянно бьются над вопросом, как сделать свою семейную жизнь счастливой. Возможно, вы тоже принадлежите к их числу. Наверное, вы могли бы даже написать книгу, озаглавив ее «Как быть несчастным в браке». У кого-то из вас пять лет супружеского стажа, а у кого-то уже двадцать пять лет. Вступая в брак, вы, как и большинство из нас, питали большие надежды, говоря «да» во время брачной церемонии. У вас и в мыслях не было, что впереди вас ждет безрадостное супружество; на самом деле вы мечтали, что семейная жизнь сделает вас исключительно счастливыми. Кто-то и прежде жил счастливо, так что, вступая в брак, предвкушал, что супружество просто даст новый импульс и без того интересной жизни. Другие вступали в брак, имея за плечами долгую историю несложившихся отношений, но все равно надеялись, что в браке они найдут смысл и обретут счастье.

В любом случае, все настраивались на то, что их брак станет путем, ведущим к новым высотам, и жизнь, которая была у них до этого момента, станет только лучше после свадьбы.

По своему опыту, возможно, вы уже знаете, что дорога эта, достигнув сияющей вершины свадебного торжества, далее спускается вниз извилистой тропой. Да, по пути встретились парочка радостных возвышенностей и несколько поворотов, обещавших захватывающий вид. Однако, как выяснилось позже, эти великолепные перспективы оказались миражами, а тем временем дорога семейной

жизни снова пошла под уклон. Немало времени вам довелось провести в долине боли, пустоты и отчаяния. Семейная жизнь оказалась полным разочарованием.

Наверное, у вас нет желания разводиться. Многие из вас от этого шага удерживают религиозные убеждения. Кто-то пока не готов воспользоваться этим аварийным выходом из-за детей. Кроме того, в жизни многих семейных пар все же случается достаточно моментов счастья и взаимной поддержки, чтобы мечты о лучшем браке не угасли окончательно.

Вы искренне надеетесь на то, что все наладится. К тому же, по мнению многих из вас, вы приложили немало усилий, чтобы разобратся в проблемах, которые не дают вам с вашей половинкой жить как одно целое. Впрочем, результаты этих попыток мало кого обнадеживают. Если вы прибегали к семейному консультированию, оно оказалось не очень продуктивным. Если читали книги, то читали их в одиночестве, с мыслью о том, чтобы супруг или супруга могли услышать то, что говорит далекий автор, и это подтолкнуло бы их к переменам. А кто-то прибегнул к спокойному, сдержанному и недвусмысленному методу мягкого сопротивления. Ответом со стороны вашего партнера было молчание. Поддавшись отчаянию, кто-то пробовал кричать и скандалить. Ваша боль была такой нестерпимой, что вы в буквальном смысле теряли контроль над собой, пытаясь излить свои чувства. В отдельных случаях ваш зов о помощи провоцировал вашего партнера на контратаку. В других случаях партнер просто замыкался в себе.

Проблемы, с которыми боретесь вы, а также и другие супружеские пары, невозможно решить, просто сесть и «хорошенько все обсудить». И не растворятся они сами собой под напускной живостью «позитивного мышления». Проблемы разнятся от семьи к семье, но острота эмоциональной боли проникает глубоко в душу каждого ее члена.

Итак, на страницах этой книги я приглашаю вас за закрытые двери моего кабинета консультирующего семейного психолога, чтобы и вы могли послушать, как мужья и жены делятся обстоятельствами своих болезненных ситуаций. Я также приглашаю прислушаться к тому, о чем люди рассказывают мне на семейных семинарах, которые я провожу по всей стране (имена и детали изменены мной, чтобы защитить право этих людей на неприкосновенность частной жизни). Я призываю вас поверить, что и для вашего трудного брака есть надежда.

НАДЕЖДА ДЛЯ ОТЧАЯВШИХСЯ

В этой книге я буду говорить о том, как вести себя с супругом-трудоголиком или, напротив, безответственно относящимся к работе, с тем, кто стремится все контролировать или не желает общаться, кто склонен к вербальному, физическому или сексуальному насилию, к супружеским изменам или приступам депрессии, а также с алкоголиком или наркоманом. Надеюсь, вы сможете найти решения, которые помогут сохранить ваш брак.

Я не питаю иллюзий, ведь у меня нет волшебной формулы, которую можно предложить для исцеления всех таких браков. Но, основываясь на личном опыте семейного консультирования, а также на данных психологических исследований и просто исходя из здравых нравственных принципов, я все-таки делаю вывод — даже самый трудный из браков все равно не безнадежен.

Я уверен, что в каждом проблемном браке один или оба партнера могут предпринять шаги, способные изменить эмоциональный климат в семье. Придет время, и супруги смогут найти ответы на свои вопросы. Для большинства пар результативные решения проблем будут зависеть не только от их поступков, но также от поддержки членов их церкви и профессионалов-психологов. Повторюсь: есть надежда на эффективные решения в каждом проблемном браке.

НЕ СТАНОВИТЕСЬ ЖЕРТВОЙ МИФОВ!

Для начала вам нужно прямо и честно, ничего от себя не скрывая, взглянуть на свои убеждения. Это составная часть того, что я называю *подлинной жизнью*. Начать надо с выявления мифов, держащих вас в плену. Затем разоблачить их, показав жизнь такой, какая она есть на самом деле в данный момент, то есть не настоящей. Далее вы должны освободиться от власти мифов и действовать согласно истине.

Подлинная жизнь подразумевает, что вы принимаете ответственность за свои мысли, чувства и поступки. Она требует, чтобы вы дали правдивую оценку вашей жизни на данный момент и перестали перекладывать вину за свое несчастье на других.

Взгляните на четыре следующих утверждения и честно ответьте, *верны* они или *неверны* — согласны вы с ними или нет:

1. Мое окружение определяет мое душевное состояние.
2. Человек не способен измениться.
3. В несчастливом браке у меня есть только два варианта — смириться и продолжать чувствовать себя несчастным или разорвать отношения.
4. Бывают безнадежные ситуации, и моя ситуация — одна из них.

Если вы согласились хотя бы с одним из этих утверждений — тогда обязательно продолжайте читать эту книгу. Потому что на самом деле все четыре утверждения неверны! К сожалению, немало людей, у которых распадается семья, опираются в своей жизни на эти широко распространенные мифы.

Тот, кто принимает один из этих четырех мифов за истину, и поступать будет соответственно, — а значит, его поступки станут частью проблемы, но не частью решения. Давайте взглянем на то, что бывает, когда принимаешь каждый из этих мифов и действуешь соответственно.

Миф номер один: мое окружение определяет мое душевное состояние. Это весьма распространенное представление в наши дни: дескать, мы все жертвы своего окружения. Этот миф проявляется в следующих утверждениях:

«Вот если бы я вырос в любящей семье, окруженный поддержкой близких, я бы тоже был способен любить и поддерживать других».

«Но раз уж я вырос в неблагополучной семье, то мне не стоит ждать ничего хорошего и в своей семейной жизни».

«Раз уж так получилось, что я вышла замуж за алкоголика, я буду владеть жалкое существование».

«Мое эмоциональное состояние зависит от поступков моего супруга».

Подобный подход к жизни провоцирует беспомощность, если окружение окажется не таким доброжелательным к тебе, как хотелось бы. Это вызывает чувство безнадежности и часто приводит к депрессии. В незадавшемся браке этот менталитет жертвы подводит к выводу: «Мне не повезло в браке, и я могу лишь надеяться на смерть супруга или на развод». Для многих оба эти варианта — предел мечтаний.

Ваше окружение действительно влияет на ваше состояние, однако не контролирует его. Не стоит примерять на себя роль жертвы, знайте, вы способны преодолеть самые серьезные препятствия, будь то слепота (Хелен Келлер), или полиомиелит (Франклин Рузвельт), или расизм (так много людей, что невозможно назвать только одно имя), или тяжелое детство с родителем-алкоголиком, чье жестокое обращение оставило свой отпечаток на всей вашей жизни, и семейной в том числе. Ваше окружение может повлиять на ваше душевное состояние, однако вы можете не допустить, чтобы оно диктовало вам свои правила или разрушало ваш брак.

Миф номер два: человек не способен измениться. Согласно этому мифу, как только человек достигает зрелого возраста, его характер

и привычки уже не меняются. Те, кто верит этому мифу, рассуждают следующим образом: если партнер демонстрировал определенное поведение достаточно долго, он и в дальнейшем будет вести себя так же.

Жена полагает, что ее муж, сексуально активный, имевший многочисленные интимные связи до брака и не хранивший ей верность в браке, будет продолжать «ходить налево», так как не способен измениться.

Муж уверен, что жена, которая за пятнадцать лет совместной жизни так и не научилась ответственно относиться к семейному бюджету, и в дальнейшем будет поступать так же.

Если вы принимаете этот второй миф за истину, не удивляйтесь, что вас будут преследовать чувство безнадежности и ощущение тщетности ваших усилий. Но достаточно просто сходить в библиотеку, чтобы найти там жизнеописания людей, причем взрослых людей, радикально изменивших свои привычки и поведение. Святой Августин поначалу жил ради удовольствий и считал, что от желаний никуда не деться. Покойный Чарлз Колсон после откровенного разговора, состоявшегося в тюремной камере, раскаялся в своем неправильном поведении во время Уотергейтского скандала и основал международную организацию, предлагающую духовную помощь заключенным.

Люди способны измениться и меняются зачастую самым разительным образом.

Миф номер три: в несчастливом браке у меня есть только два варианта — смириться и продолжать чувствовать себя несчастным или разорвать отношения. Те, кто верит в данный миф, ограничивают себя этими двумя одинаково губительными альтернативами и становятся заложниками своего выбора. Тысячи людей продолжают жить в рукотворных темницах, и все потому, что поверили, будто их выбор ограничен только этими вариантами.

Шеннон и Дэвид верили в этот миф. Пятнадцать лет они мучились в браке и всерьез подумывали о разводе. Но спустя полгода психологического консультирования Дэвид как-то заметил, выходя из моего кабинета:

— Да, поначалу я уходил от вас, не чувствуя в душе ничего, кроме злости на Шеннон. И только теперь начинаю понимать, какая прекрасная женщина моя жена!

А Шеннон широко улыбнулась и сказала:

— Доктор Чепмен, я и помыслить не могла, что смогу снова любить Дэвида и что мы с ним будем счастливы так, как сейчас.

И все это потому, что Шеннон и Дэвид вырвались из оков этого мифа. Вы способны поступить так же. Не позволяйте себе верить, будто в незадавшемся браке есть только два варианта: страдания или развод.

Миф номер четыре: бывают безнадежные ситуации, и моя ситуация — одна из них. Человек, соглашающийся с этим утверждением, рассуждает следующим образом: может, в других ситуациях и вправду можно на что-то надеяться, но только не в моей. Обиду уже ничем не загладить. Все зашло слишком далеко. Никакой надежды больше нет. Подобные мысли приводят к депрессии, а порой и к самоубийству.

Слезы невольно наворачивались на глаза, когда я слушал историю тридцатипятилетней Лайзы, жены и матери, рассказывавшей мне о том, как отец застрелил ее мать, а затем навел ружье на себя. Лайзе было десять лет, когда произошла эта трагедия, прямо у нее на глазах. Надо думать, ее отец тоже не сомневался, что попал в безвыходную ситуацию.

Возможно, вы уже не первый год живете в несчастливом браке. И успели прийти к выводу, что помочь вам уже невозможно, ведь вы перепробовали все рецепты, и совершенно безрезультатно.

Возможно, и от других вы слышите то же самое: ваш брак безнадежен. Не позволяйте себе поверить этому. Так не бывает, чтобы надежды не было совсем.

Эта книга, исследуя природу проблем в незадавшемся браке, поможет избавиться от мифов и сделать необходимые шаги для того, чтобы исцелить брак, а не увязнуть еще сильнее в конфликтных отношениях. Но прежде давайте рассмотрим то, что с некоторых пор стало куда более популярным решением серьезных проблем в браке, а именно — выход с надписью «Развод».

ПОЧЕМУ БЫ ПРОСТО НЕ РАЗОЙТИСЬ?

Нас не зря называют «цивилизацией одноразовых вещей». Мы покупаем продукты в красивой упаковке, которую без сожаления выбрасываем. Автомобили, бытовая техника, разные гаджеты — все это быстро начинает надоедать. Мы сдаем мебель и одежду в секонд-хенд не потому, что она больше не может служить, — просто она вышла из моды. Мы избавляемся от нежеланной беременности и поддерживаем деловые отношения лишь до той поры, пока это позитивно отражается на прибыли. Так что не стоит удивляться, что общество так спокойно приняло идею «одноразового брака». Если вас больше не радует совместная жизнь с вашим партнером и в отношениях возникают сложности, считается, что проще всего «избавиться» от старого партнера и начать жить с новым.

Порой такой выход, как развод, просто-таки напрашивается сам собой. Иногда, когда я слушаю истории настрадавшихся людей на своих семинарах и в своем кабинете, так и хочется крикнуть: «Хватит страдать! Разойдитесь и займитесь устройством своей жизни». Лично я так бы и поступил, имей я дело с некачественной или неисправной вещью. Просто избавился бы от нее, пока она совсем не развалилась на части. Однако муж или жена — это не вещь. Это живой человек, со своими чувствами, желаниями, недостатками.

Это личность, к которой вы испытывали глубокую привязанность в какой-то момент своей жизни. Ваша забота, все самые теплые и искренние чувства — все принадлежало ему, этому человеку. Так сильно было взаимное притяжение, что вы на глазах у всех выразили согласие жить вместе, «пока смерть не разлучит вас». Теперь у вас за плечами уже не один год совместной жизни — целая семейная история. Возможно, эта история не только ваша, но и ваших детей, которых вы вместе растили и воспитывали.

Нельзя просто взять и расстаться со своим спутником жизни так же легко, как мы расстаемся с ненужной вещью. Да, все верно: стоит пообщаться с супругами, выбравшими развод как ответ на проблемы в браке, и, скорее всего, выяснится, что разводу предшествовали месяцы и годы напряженной внутренней борьбы. И что долгий и мучительный процесс разрыва отношений продолжает отзываться болью в сердце.

Кристин пришла ко мне на прием, прожив два года в разводе со своим мужем Дэйвом. «Вместе нам было плохо, — говорит она. — Но порознь еще хуже. На мне лежит такая же ответственность, что и тогда, когда мы были женаты, только теперь у меня меньше времени и меньше денег. Когда мы жили одной семьей, я работала неполный день, чтобы делать хоть какой-то вклад в семейный бюджет. Теперь я должна работать полный день, из-за чего почти не остается времени на дочек. Причем уже не раз я замечала, что дома я постоянно чем-то недовольна, часто раздражаюсь. Ловлю себя на том, что кричу на девчонок, если те не бросаются сразу же делать то, что я им сказала».

Тысячи разведенных мам будут вполне солидарны с Кристин. Развод дорого им обошелся. Когда изо всех сил пытаешься удовлетворить физические и эмоциональные потребности своих детей, испытываешь такой стресс, что жизнь порой кажется невыносимой.

Конечно, не всем, кто прошел через развод, выпадают такие трудности; однако все как один соглашаются с тем, что процесс

адаптации всегда будет болезненным, даже если потом вступаешь в новый брак.

Майкл просто лучился счастьем, когда говорил мне: «Наконец-то я встретил женщину своей мечты. В июне у нас свадьба. Даже не знаю, был ли я когда-нибудь так счастлив. У Келли двое детей, и я уверен, что мы с ними прекрасно поладим. Когда я разводился, то не мог и подумать, что однажды снова буду счастлив. Но теперь я верю, что очень скоро у меня в жизни все наладится».

На момент нашего разговора Майкл уже три года прожил в разводе. Теперь он был счастлив, но через полгода после женитьбы на Келли он снова был у меня в кабинете. Майкл жаловался, что у него никак не получается найти общий язык с новой женой и ее детьми.

«Они смотрят на меня как на чужака, — сетовал он. — Келли всегда ставит своих детей на первое место. Сначала дети, потом я. А когда я пытаюсь воспитывать их, она принимает их сторону. Без ее согласия я не могу потратить ни цента. Никогда за всю мою жизнь я не чувствовал себя таким несчастным. И угораздило же меня во все это впутаться!»

И Майкл в этом не одинок. Для него, как и для многих других, оказалось непросто вписаться в новую семью.

А каково детям, на чьих глазах проходит развод родителей? Джен Эббас, автор книги «Generation Ex», в детские годы пережившая развод родителей, с предельной откровенностью пишет:

Вступив во взрослую жизнь, я, с нетерпением ожидавшая столь выстраданной самостоятельности, с удивлением обнаружила, что вопреки всем моим ожиданиям развод родителей чем дальше, тем сильнее оказывает влияние на мою жизнь. Да, я была вполне успешной и в учебе, и в профессии, но с каждым годом — все менее уверенной в своих эмоциональных способностях. Наблюдая за тем, как друзья обзаводятся семьями, я все чаще спрашивала себя, способна ли я построить и поддер-

живать близкие отношения, особенно в браке. Я понемногу начала понимать, как развод моих родителей повлиял на мои отношения с людьми — в первую очередь это касалось доверия. Что же касается любви, то тут наступил полный паралич — то, чего мне так отчаянно хотелось, до смерти пугало меня¹.

Я уже немало лет работаю семейным психологом, и мне довелось консультировать достаточно много разведенных мужчин и женщин, чтобы четко уяснить: развод, хоть и снимает определенные трения, создает множество других проблем. Нет, я не настолько наивен, чтобы предлагать вообще отказаться от развода. На самом деле я хочу сказать вот что: развод должен быть последней альтернативой из всех возможных. Прежде чем разводиться, супругам нужно приложить все усилия, чтобы сгладить различия, разобраться с проблемами и решить конфликты. В нашем обществе так повелось, что супружеские пары поспешно выбирают именно вариант развода, платя потом за это непомерно высокую цену. Убежден, немало семей удалось бы сохранить, если бы супруги прежде обратились за помощью к квалифицированному психологу. Поэтому в данной книге, посвященной проблемам в супружестве, мы с вами сосредоточимся вовсе не на разводе, а на том, что, по моему глубокому убеждению, действительно дает надежду. Я называю это *подлинной жизнью*.

Подлинная жизнь, которая начинается с осознания мифов и последующего отказа от веры в эти мифы, в итоге подводит к позитивным действиям, которые можно предпринять, чтобы стимулировать конструктивные перемены в отношениях. В следующей главе я познакомлю вас с основными принципами *подлинной жизни*, а в последующих главах покажу, как применять эти принципы в браке, где есть серьезные проблемы. А проблемы эти, как вы увидите, могут быть самыми разными.

С ЧЕГО НАЧАТЬ: ОТНОШЕНИЕ И ДЕЙСТВИЯ

Если вы чувствуете себя глубоко несчастным, вы можете надолго «застрять» в этом состоянии, поверив в то, что лучшего ждать не приходится. Особенно часто так бывает, когда ситуация упорно не желает меняться. Действительно, трудно сохранять оптимизм, когда вы не один год безуспешно продолжаете бороться за свой брак. Когда вы чувствуете, что вы жертва, а ваш партнер — источник ваших проблем. В какой-то степени это действительно так, ведь это не вы злоупотребляете спиртным, не вы даете волю рукам, не вы безответственно относитесь к семейному бюджету.

Но кое-что вы все же *можете* изменить. И если вы считаете, что ваша ситуация действительно может перемениться, прежде всего вам нужно разобраться с тем, *как вы ее видите и воспринимаете*, другими словами, отказаться от веры в мифы, рассмотренные в предыдущей главе. Итак, следуя принципам того, что я называю *подлинной жизнью*, начнем с четырех важных утверждений:

мое окружение *не* определяет мое душевное состояние;

человек *способен* измениться;

в несчастливом браке у меня есть *не* только два варианта — смириться и продолжать чувствовать себя несчастным или разорвать отношения;

моя ситуация *не* безнадежна.

ШЕСТЬ ИСТИН

Но это еще не все. Позвольте поделиться с вами шестью истинами, делая акцент на том, как мы воспринимаем себя и свой брак. Благодаря этим истинам можно постепенно освободиться от чувства безнадежности.

1. Я отвечаю за свое отношение к происходящему. В реальной жизни мы сами отвечаем за свой образ мыслей. Неприятности неизбежны, но страдания необязательны. Мы сами выбираем, как относиться к тому, что с нами происходит. И главное, на чем сосредоточивать свое внимание.

Негативное мышление влечет за собой негативный взгляд на мир. Если вы будете считать ужасной ситуацию, в которой оказались, то она станет только хуже. Но найдя в ней хотя бы один позитивный момент, вы увидите, как за ним появится и другой. В самой непроглядной темноте несчастливого брака обязательно мелькает луч света. Если ваше внимание будет сосредоточено на этом луче, то обязательно придет время, когда свет заполнит собой всю комнату.

«Уже три года, как у моего мужа нет постоянной работы, — говорит Вэнди. — В этом есть и позитивный момент: поскольку нам просто не по карману кабельное телевидение, то теперь мы проводим вечера, разговаривая на самые разные темы».

И далее продолжает: «Да, эти три года дались нам нелегко, однако мы многому научились. Каждый раз мы проверяли, от чего еще мы можем отказаться, без чего другие не представляют себе жизни. Это стало нашей философией. Удивительное дело, сколько ненужных вещей на самом деле нас окружает. Да, это было непростое испытание, но мы его выдержали и, надеюсь, усвоили те уроки, которые получили».

Спустя три недели после знакомства с Вэнди мне довелось повстречаться с Лу-Энн. Она была на грани психического и физического

истощения. Ее муж уже десять месяцев был безработным, на тот момент он работал неполный день на временной работе и искал постоянную.

Все эти десять месяцев Лу-Энн грызла ногти от отчаяния. Вот-вот, твердила она, настанет момент, когда они потеряют все, что успели нажить. Только и разговоров было, как тяжело обходиться одной машиной, а то, что они вынуждены были отказывать себе в каких-то развлечениях, просто угнетало ее. Каждый день Лу-Энн жила на грани нервного срыва.

Различие между Вэнди и Лу-Энн состоит в разном отношении к своим проблемам. Проблемы во многом сходные, а вот отношение — нет. Именно оно повлияло на их физическое и психическое благополучие и, в конечном результате, — на их брак.

Эту непростую задачу — сохранять позитивный настрой — людям приходилось решать и раньше. О ней ясно говорится в сочинениях Савла Тарсянина (ставшего затем апостолом Павлом), написанных в первом веке нашей эры: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши... Наконец, братия мои, что́ только истинно, что́ честно, что́ справедливо, что́ чисто, что́ любезно, что́ достойно, что́ только добродетель и похвала, о том помышляйте»¹.

Таким образом, первый принцип *подлинной жизни* гласит: я отвечаю за свое отношение к происходящему. Второй же принцип тесно связан с первым.

2. Мое отношение к происходящему отражается на моих действиях. Если у нас пессимистический, пораженческий, негативный настрой, мы будем проявлять его негативными словами и поведением. На этом этапе мы сами станем частью проблемы, вместо того чтобы стать частью ее решения.

Не исключено, что вам приходится иметь дело с болезнью, алкоголизмом супруга, наркотической зависимостью сына-подростка, с безразличием матери, насилием со стороны отца, проблемами, связанными со старением родителей, и т. д. и т. п. Реальность такова, что возможности контролировать свое окружение у вас может и не быть. Но вы можете контролировать свое отношение ко всему, что вас окружает. И это отношение весьма существенно скажется на вашем поведении.

Эта истина как нельзя лучше проявляется в поведении Вэнди и Лу-Энн. Позитивный настрой подсказал Вэнди, что именно нужно сделать в сложившейся ситуации, чтобы улучшить климат в своей семье. Она не забывает говорить слова поддержки мужу, обескураженному бесплодными поисками работы. Она убеждает его, что подходящая работа обязательно подвернется, а пока что можно продержаться на его подработке и на ее заработках фрилансера. Вэнди даже предложила продать кое-что из вещей на интернет-аукционе. Эта распродажа принесла им достаточную сумму, чтобы время от времени ходить в ресторан и кино или устраивать для себя небольшие развлечения. Позитивное отношение Вэнди к происходящему вылилось в ее позитивные, изобретательные действия.

Напротив, Лу-Энн все эти десять месяцев пользовалась любой возможностью, чтобы покритиковать мужа. Когда тот возвращался домой после неудачного собеседования, она накидывалась на него с вопросом: «На чем ты срезался в этот раз?» Лу-Энн рассказала всем своим подругам, как ей не повезло с мужем. Не раз и не два ему приходилось слышать, как она то и дело говорила по телефону: «Понятия не имею, что нам делать дальше, если он не найдет работу в ближайшее время». Ее супруг устроился на неполный рабочий день; она, в свою очередь, даже не пыталась сделать то же. Она поясняла это так: «Все равно так много денег не заработаешь. Только зря время терять!» Большую часть своего времени она спала, смотрела телевизор и навещала подруг. Стоит ли удивляться

тому, что в ее отношениях с мужем вскоре начался разлад? Ее негативное отношение стало причиной негативного поведения, и без того усугублявшего непростую ситуацию в их браке.

Я прекрасно понимаю, как сложно порой бывает проявлять позитивное отношение к происходящему и находить в себе эмоциональную энергию, чтобы сосредоточиться на решении проблем, которые копились годами. Склонность к негативному мышлению может стать привычкой. Но человеку вполне по силам избавиться от нее. Мое отношение к происходящему отражается на моих действиях, а мои действия влияют на окружающих. И это подводит нас к третьему принципу *подлинной жизни*.

3. Я не могу изменить других людей, но я могу повлиять на них. Эта истина состоит из двух частей, и их нельзя разделять. Мы часто повторяем, что супруга невозможно переделать, нередко упуская из виду следующее: мы можем повлиять на супруга, и в самом деле влияем на него. Да, каждый из нас неповторим в своей индивидуальности и наделен свободной волей, поэтому никто не в силах заставить нас изменить наше мышление или поведение. С другой стороны, мы живем не в вакууме, и поэтому другие люди все равно оказывают на нас влияние. И это тоже истина, на которой рекламодатели зарабатывают миллионы долларов ежегодно.

Поэтому, вступая в брак, вам нужно отдавать себе отчет в том, что вы не можете изменить своего партнера. Вы не можете заставить супруга или супругу отказаться от одних привычек и выработать другие. Вы не в силах контролировать слова, слетающие с уст партнера, а также его мысли или чувства. Вы можете просить о чем-то своего спутника жизни, но вы не можете быть уверены на все сто процентов, что он обязательно согласится и выполнит вашу просьбу.

Не отдавая себе отчета в этой истине, вы, скорее всего, попытаетесь манипулировать партнером, пытаясь навязать ему желаемое поведение. Вы можете думать так: «Если я сделаю это, то тем самым

заставлю своего партнера сделать то». Манипулируя, можно использовать и позитивные стимулы: «Если у меня получится осчастливить свою супругу, она тоже пойдет мне навстречу». Возможны также и негативные стимулы: «Если я сделаю жизнь своего мужа совершенно невыносимой, то он будет меня во всем слушаться».

Но все ваши усилия в конечном итоге окажутся тщетными. Никто не хочет, чтобы его контролировали. Эту неспособность изменить партнера никогда нельзя отделять от вполне реальной способности повлиять на него, в лучшую или худшую сторону. Все супружеские пары влияют друг на друга своими повседневными действиями и отношением к происходящему.

Это означает, что слова и поведение супруга или супруги могут причинить вам огромную боль, нанести обиду или вызвать разочарование. Но реальность такова, что вы в состоянии своими позитивными словами и поступками способствовать позитивным изменениям в супруге.

За много лет у меня была возможность убедиться на практике в эффективности такого подхода в отношении проблемных браков. Когда один из супругов добровольно выбирает позитивный настрой, ведущий к позитивным действиям, это зачастую приводит к самым кардинальным переменам в его спутнике жизни.

«Когда я в своем отношении к супругу сделала акцент на позитивных словах и поступках, он так сильно изменился в лучшую сторону, что я до сих пор не могу поверить в это! — сказала мне одна женщина. — Даже представить себе не могла, что он может быть таким добрым, любящим, каким он стал в эти последние два месяца. Он изменился даже сильнее, чем я ожидала». Да, позитивный настрой обладает колоссальным потенциалом, способным вызвать позитивные перемены в проблемных браках.

Могу предугадать ваш ответ: «Но, доктор Чепмен, откуда он возьмется, этот позитивный настрой, когда я места себе не нахожу от

злости?» Читайте дальше, чтобы познакомиться со следующим принципом *подлинной жизни*.

4. Мои эмоции не управляют моими действиями. В последние несколько десятилетий мы на Западе уделяем совершенно чрезмерное внимание своим эмоциям. В действительности же мы превратили эмоцию в некую путеводную звезду. Стремление к самореализации привело нас к выводу: «Я — то, что я *чувствую*», — а для того, чтобы жить в гармонии с самим собой, не надо изменять своим чувствам.

Когда речь заходит о проблемном браке, эта философия подсказывает: «Если я больше не чувствую любви к своему супругу или супруге, мне нужно признать это и прекратить наши отношения. Если я чувствую обиду или злость, то не стоит лицемерить в словах или поступках и делать вид, что все нормально». Такая ограниченная философия неспособна признать, что человек — это не только его чувства, он гораздо сложнее.

Да, вы на самом деле воспринимаете жизнь с помощью этих пяти чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Вслед за реакцией на то, что вы воспринимаете с помощью чувств, у вас появляются мысли и желания, а за ними следуют действия. В мыслях вы интерпретируете то, что воспринимаете через ощущения. Если в одиннадцатый час вечера вы видите в раковине невымытую посуду, то можете сделать вывод, что ваш супруг, которого вы просили помыть посуду, — ленивый и бесхозяйственный.

Спутник мыслей — эмоции. Решив, что ваш супруг — лентяй, вы можете почувствовать разочарование, гнев и огорчение.

Реакцией на мысли и чувства становятся желания. Грязная посуда может заставить вас прочитать супругу лекцию на тему безответственности: «Ну почему ты не помыл посуду? Я же тебя просила! Ты-то сейчас пойдешь спать, а я? Ладно, обойдусь без твоей помощи. Как-нибудь *справлюсь сама...*» (тяжелый вздох).

Как, по-вашему, отреагирует на эту тираду ваш супруг? Обрадуется? Возможно. Но, скорее всего, нет. Да и вы сами тоже будете не в духе, и гнев не даст вам спокойно уснуть. Если же вы спросите себя: *«Как лучше всего поступить в такой ситуации?»*, — то куда вероятнее, что ответом будет какое-то позитивное действие. Можно, например, принять решение самой помыть посуду и при этом сказать супругу: «Любимый, мне ужасно не нравится видеть утром невымытые тарелки в раковине». Или просто махнуть рукой и не обращать внимания на беспорядок.

Те, кто говорит, что совершать позитивные действия, испытывая негативные эмоции, — это лицемерие, исходят из предположения, что наше подлинное «я» определяется именно чувствами. Я считаю, что это ложный посыл, и, хотя западное мышление успело им проникнуться в достаточной степени, он сказывается самым губительным образом на семейных отношениях.

В других сферах жизни вам нередко приходится перебарывать свои чувства. Например, если поутру вы будете вставать с постели, только когда прочувствуете необходимость сделать это, вы однажды дождетесь пролежней. На самом деле чуть ли не каждое утро вы поступаете наперекор своим чувствам: встаете, идете на работу и в течение дня прекрасно себя чувствуете, даже не вспоминая утренние мучения. Тот же принцип применим и к семейным отношениям. Вы можете научиться признавать свои негативные эмоции, но при этом не идти у них на поводу.

Например, если вы разочарованы, огорчены, рассержены или вам уже просто все равно, не нужно отрицать эти чувства. Но помните, вы в состоянии не позволить этим чувствам управлять вашими действиями. Напротив, вы можете пойти прямым путем, задав себе вопросы: *«Как поступить правильно? Будет ли это хорошо? Как будет лучше всего?»*

Что значит любить своего спутника жизни? Это значит позволить позитивным мыслям направлять ваши действия. Совершая

позитивные действия, вы делаете все от вас зависящее, чтобы исцелить отношения и восстановить близость в браке.

Я говорю это не для того, чтобы у вас сложилось мнение, будто эмоции не так уж важны. Эмоции показывают, что все в порядке, или же не в порядке, в отношениях между супругами. Но, понимая, что негативные действия могут только ухудшить ситуацию, а позитивные действия способны изменить ее в лучшую сторону, вы всегда выберете правильный путь. Эмоции всегда будут как-то влиять на вас, однако нет никакой необходимости позволять им контролировать ваше поведение.

Эта истина напрямую связана с восстановлением отношений в проблемном браке. Она означает, что вы в состоянии находить позитивные слова и совершать позитивные поступки ради своего спутника жизни, даже если испытываете при этом негативные эмоции. Это вовсе не означает отрицание того факта, что в вашем браке есть серьезные проблемы. Это означает, что вы решились вступить *на путь позитивных перемен*, вместо того чтобы позволить негативному поведению завести себя в тупик.

Один из мужей, с которыми мне довелось общаться, сказал: «Я так сильно обижен на свою жену и настолько разочаровался в нашей совместной жизни, что у меня просто нет желания делать что-то хорошее для нее». Он очень четко выразил свое эмоциональное состояние на данный момент и нежелание совершать какие-либо позитивные шаги. Однако в его словах не было ни капли лицемерия, когда он добавил: «Но, понимая силу позитивных действий, я принял решение помыть и пропылесосить ее машину, потому что знаю — она будет очень довольна, если я это сделаю».

Один положительный поступок не загладит всех обид, накопившихся за годы совместной жизни, — однако это будет шаг в правильном направлении. А несколько таких шагов вполне способны остановить волну негатива в проблемном браке.

5. Признать свои несовершенства — не значит признать себя несостоятельным в браке. Одна из примет несчастливой брака — это своего рода кирпичная стена, которую воздвигли между собой муж и жена, потратив на это немало лет. Каждый кирпичик в ней представляет собой какое-то событие в прошлом, когда один из супругов показал себя с отрицательной стороны. Именно о таких вещах чаще всего говорят в кабинете семейного консультанта. «Она постоянно пилит меня за то, что я задерживаюсь на работе... не уделяю должного внимания детям... За все это время я не услышал от нее ни одного доброго слова — зато она постоянно унижает меня в присутствии детей».

На это у жены тоже есть что ответить. «Он женат не на мне, а на своей работе, — жалуется она, — даже когда приходит домой, то все равно устраивает офис на дому, если только не смотрит футбол по телевизору. Ничем мне не помогает по хозяйству — не уверена, что он вообще замечает, есть я или меня нет».

Список жалоб может продолжаться бесконечно. Каждый супруг вспоминает, что сделал другой, чтобы превратить их брак в кошмар. Вот так они и выстраивают между собой стену, словно памятник эгоистичной жизни, и это становится препятствием для супружеской близости.

Если вы хотите восстановить проблемный брак, придется разрушить эту эмоциональную стену. И тут необходимо, чтобы оба супруга признали, что они несовершенны и оба виноваты в том, что с ними произошло. Я не хочу сказать, что ответственность за то, что между супругами выросла стена, нужно поровну разделить между мужем и женой. Во многих случаях один из супругов виноват больше другого, но факт остается фактом — оба супруга вели себя далеко не идеальным образом.

Признать свое несовершенство — не значит признать себя плохим мужем или женой. Все мы люди. И вы, и я, и все остальные способны любить, проявлять доброту и поступать во благо другим, но мы

также способны и на эгоистичное, деструктивное поведение. Для всех и каждого из нас наша семейная история — это пестрая смесь хороших и плохих поступков. Признание ошибок прошлого и просьба о прощении способны освободить супругов от груза прошлых обид. Поступая так, вы начинаете разбирать стену каждый со своей стороны. Ваш партнер может с готовностью простить вас, а может и не проявить особого желания сделать это. Как бы то ни было, лично вы уже сделали самую позитивную вещь из всех возможных в отношении своих прошлых ошибок. Вы не можете устранить их и не можете избавиться от их последствий, однако вполне способны признать их и попросить прощения.

Следующие фразы оказались очень кстати для многих из тех, кто захотел признать свои прошлые ошибки:

«Оглядываясь на наше прошлое, я понимаю, что меня вряд ли можно назвать идеальным мужем/женой. Я много раз обижал тебя и подводил. Я искренне прошу у тебя прощения за все, что было. Надеюсь, ты сможешь простить меня. Я искренне хочу стать лучше как муж/жена. И с Божьей помощью я сделаю все, чтобы наше будущее было другим, совсем не таким, как наше прошлое».

Независимо от того, захочет ли ваш партнер тоже простить вас или ваша инициатива будет встречена без особого энтузиазма, вы все равно сделали первый шаг к тому, чтобы сравнять с землей разделяющую вас стену. Если обида глубока, ваш партнер может усомниться в вашей искренности. Вы даже можете услышать в ответ: «Что-то мне уже знакомы эти слова. Приходилось их слышать, и не раз. Даже не знаю, смогу ли я тебя простить». Каким бы ни был ответ, главное сделано: вы уже дали ему понять, что будущее будет другим. Если вы и в самом деле начнете предпринимать позитивные шаги в своей семейной жизни, может настать такой день, когда вам простят прошлые ошибки.

Признание прошлых ошибок не означает, что вы принимаете на себя всю ответственность за проблемы в браке. Это просто озна-

чает, что ошибки партнера больше не будут служить вам поводом для оправдания собственных ошибок. Вы делаете решительный шаг, чтобы принять полную ответственность за *свои* промахи. Самое разумное, что можно сделать в такой ситуации, — попросить прощения за то, в чем вы были неправы. Поступая так, вы прокладываете дорогу надежды на лучшее будущее.

Предполагаю, что большинство читателей этой книги будут читать ее в одиночестве. Когда речь идет о проблемном браке, нереалистично ожидать, что муж и жена сядут рядом и сообща проработают материал книги. Подобное возможно в здоровом браке, но никак не в том, который висит на волоске. Поэтому, раз уж вы читаете эту книгу, я призываю вас начать разбирать стену со своей стороны. Вероятно, вы считаете, что основная часть стены находится на стороне партнера, — и, вполне возможно, вы правы. Но факт остается фактом: вы не сможете разобрать стену с противоположной стороны — только со своей. Однако помните, даже самый маленький шагок все равно будет началом движения в правильном направлении. Он даст вашему партнеру сигнал, что вы всерьез задумались о том, что происходит в ваших отношениях.

6. Любовь — самое сильное оружие. Почти все претензии, которые я слышу в своем кабинете от супружеских пар, сводятся к тому, что за годы семейной жизни они не получали от своих партнеров любви, не слышали слов признательности и благодарности. Супруги умоляют о любви, так как их эмоциональные резервуары пусты. Я глубоко им сочувствую. Любовь — сильнейшая эмоциональная потребность. В этом-то и заключается сложность работы с проблемным браком: супруги нацелены скорее на то, чтобы получать любовь, чем на то, чтобы делиться ею. Многие мужья говорят: «Будь моя жена чуточку внимательнее, прояви она чуть больше заботы — и я бы во всем пошел ей навстречу. Но когда я вижу, что совершенно безразличен ей, то и сам начинаю отдаляться». Он ждет любви, чтобы полюбить самому. А ведь кто-то же должен проявить инициативу.

Этот последний принцип *подлинной жизни* гласит: любовь — самое мощное оружие, и прежде всего этот принцип применим в браке. Проблема многих мужей и жен заключается в том, что они думают, будто любовь — это эмоция. В действительности же любовь — это отношение, проявляемое в соответствующем поведении. Да, любовь влияет на наши чувства, но сама по себе любовь — это не чувство, это отношение. Любовь говорит: «Я принимаю решение заботиться о тебе, быть на твоей стороне, отстаивать твои интересы. Что я могу для тебя сделать?» И выражается в поступках.

Итак, если любовь — это отношение, а не эмоция, то вы можете любить своего спутника жизни, даже если в данный момент не испытываете к нему теплых чувств. Вот почему еще в первом веке нашей эры апостол Павел писал, обращаясь к мужьям: «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь...»² В другом своем послании Павел призывал женщин старшего возраста вразумлять «молодых любить мужей»³. Любви можно научиться, потому что любовь — это не эмоция.

ГОВОРИТЕ НА ЯЗЫКАХ ЛЮБВИ СВОИХ СУПРУГОВ

Отчасти проблема, с которой сталкиваются супруги, старающиеся показать свою любовь, заключается в том, что они никак не могут понять, что говорят на разных «языках любви».

Долгие годы я консультировал семейные пары и пришел к твердому убеждению, что есть только пять основных языков любви:

Слова одобрения

Старайтесь словами поддерживать своего партнера, выражая ему признательность за все хорошее, что он делает.

Качественное время

В общении уделяйте партнеру безраздельное внимание.

Подарки

Делайте партнеру подарки, которые говорили бы ему, что вы думаете о нем.

Услуги

Старайтесь делать для партнера то, что он считает важным и значимым для себя.

Физическое прикосновение

Поцелуи, объятия, похлопывание по спине, рукопожатия, интимная близость — все это проявления любви.

Редко бывает так, что у мужа и жены — один язык любви. От природы мы склонны говорить именно на своем языке. Например, если качественное время помогает вам почувствовать себя любимым, именно на этом языке вы и захотите обратиться к своему спутнику жизни. Однако если качественное время — не его основной язык, то у вас ничего не получится. Он не услышит того, что слышите вы сами благодаря этому языку.

Вот почему так важно узнать язык любви своего партнера, а затем научиться говорить на нем.

Эта простая идея помогла уже миллионам супружеских пар, я поделился ею в книге «5 языков любви», которую предлагаю на своих семинарах⁴.

Узнав язык любви партнера и регулярно обращаясь к нему на этом языке, вы сможете изменить эмоциональный климат в своем браке.

Любовь — сильнейшее оружие, несущее людям добро, и прежде всего в браке, терпящем крушение. Когда вы принимаете решение сделать шаг навстречу своему партнеру, относиться к нему с любовью и совершать поступки, движимые любовью, несмотря на все прошлые конфликты, вы создаете климат, в котором вам обоим будет проще найти решение этих конфликтов и признаться друг

другу в прошлых ошибках. Семью можно спасти. Выбирающий *подлинную жизнь* говорит: «Я принимаю решение идти дорогой любви, потому что, выбрав именно эту дорогу, а не дорогу ненависти, я смогу прийти к счастью».

Эти шесть истин обладают невероятным потенциалом исцеления проблемного брака. В следующих главах мы увидим примеры, казалось бы, совершенно безнадежных ситуаций и послушаем мужей и жен, которые воспользовались принципами *подлинной жизни* и исцелили свой брак.

Я искренне сочувствую тем, кому кажется, что их брак уже не спасти. Но не спешите с выводами. Ошибки прошлого не обязательно должны повториться в будущем. С новыми ориентирами и готовностью действовать даже самая трудная ситуация перестает казаться безвыходной.

Я понимаю, вы хотите, чтобы ваш спутник присоединился к вам и чтобы вы сообща принялись разбирать завалы в своей семейной жизни. Возможно, в данный момент нереалистично надеяться на это, но не думайте, что у вашего брака вообще не осталось никакой надежды. Кому-то из вас двоих все равно придется проявить инициативу. Возможно, этим человеком будете именно вы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	5
Часть I. Когда вы в отчаянии	
Глава 1. Долина боли.....	11
Глава 2. С чего начать: отношение и действия	22
Глава 3. «Почему он так поступил?».....	37
Часть II. Безучастные супруги	
Глава 4. Безответственные супруги	51
Глава 5. Супруги-трудоголики.....	71
Глава 6. Депрессивные супруги.....	87
Часть III. Супруги, склонные к насилию	
Глава 7. Контролирующие супруги.....	109
Глава 8. Вербальное насилие в семье	128
Глава 9. Физическое насилие в семье	144
Глава 10. Сексуальное насилие в семье	162
Часть IV. Неконтактные супруги	
Глава 11. Необщительные супруги.....	185
Глава 12. Неверные супруги.....	202
Глава 13. Супруги — алкоголики/наркоманы.....	222
Заключительное слово. Надежда есть!	237
Примечания	245
Благодарности	250