



Серия  
«ХРИСТИАНСКАЯ  
СЕМЬЯ»

**ВИССОН**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Санкт-Петербург, 2019



*И*СЦЕЛЕНИЕ  
БРАКА

10 СПАСИТЕЛЬНЫХ ПРИНЦИПОВ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН

*Карла Даунинг*

ББК 86.37  
Д21

*Перевод с английского*

Originally published in English under the title:  
10 LIFESAVING PRINCIPLES  
FOR WOMEN IN DIFFICULT MARRIAGES  
by Karla Downing.

Published by Beacon Hill Press of Kansas City,  
a division of The Foundry Publishing,  
Kansas City, Missouri 64108, USA.

This edition published by arrangement with The Foundry Publishing.  
All rights reserved.

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

### **Даунинг, Карла**

Д21 Исцеление брака: 10 спасительных принципов для женщин / Пер.  
с англ. — СПб.: Виссон, 2019. — 208 с. — (Христианская семья).

Книга Карлы Даунинг адресована христианкам, испытывающим трудности в браке. Независимо от характера этих трудностей — будь то алкоголизм, склонность к насилию, безответственность или трудоголизм супруга, — предлагаемые автором принципы могут помочь читательницам изменить жизнь к лучшему, как помогли уже тысячам женщин, начавших руководствоваться ими.

ББК 86.37

ISBN 978-0-8341-2941-2 (англ.)

© 2003, 2013 by Karla Downing  
© Издательство «Виссон», 2019

## ВВЕДЕНИЕ

*...Только Я знаю намерения, какие имею о вас,  
говорит Господь, намерения во благо, а не на зло,  
чтобы дать вам будущность и надежду.*

ИЕР. 29:11

Если вы — христианка и испытываете трудности в браке, то ваше положение мучительно и досадно. Вас, конечно, учили, что нужно любить мужа и подчиняться ему, молиться Богу и ждать. Наверняка вы так и делаете, но ничего не меняется. Где же Бог? Почему Он не отвечает на ваши молитвы? У вас разрывается сердце при мысли о том, как ваш неблагополучный брак отражается на ваших детях.

Независимо от характера испытываемых вами трудностей, цена, которую вам приходится платить за их последствия, весьма предсказуема: можно не сомневаться в том, что вы часто чувствуете себя нелюбимой и незащищенной. Вы одиноки, вы словно в ловушке, вы испытываете стыд. Вам сложно заботиться о себе и своих детях, потому что вы целиком сосредоточены на супруге и семейных проблемах. Они высасывают из вас все силы: вы либо пытаетесь все вокруг держать под контролем в надежде добиться каких-либо перемен, либо, наоборот, совершенно перестаете

сопротивляться и пускаете все на самотек во имя поддержания мира, который все равно ускользает, как песок сквозь пальцы. В вашей жизни больше нет места простоте и спонтанности, при этом вам кажется, что мир вокруг населен идеальными парами. Почему же именно вас не коснулось знаменитое «жили долго и счастливо»? Что пошло не так?

Салли была вне себя от отчаяния. Заливаясь слезами, она призналась: «Я так виновата! Он спал на кушетке, и мне вдруг показалось, что он не дышит. На какой-то миг я обрадовалась. Всего лишь на миг я захотела, чтобы он умер. Словно гора с плеч упала. Что со мной происходит?»

Салли рассказала об этом на собрании группы в присутствии еще десяти женщин, и каждая из них призналась, что время от времени переживает подобное. Есть жены, которые покрывают пороки своих мужей, притворяясь, будто все в порядке. Другие пытаются изменить свою «половинку», но все напрасно. Все они запутались и не знают, что им делать. Терпеть уже не хватает сил, но и развод для них тоже не выход.

То, о чем написано в этой книге, основано на моем собственном опыте сложного брака. Я пыталась заставить мужа увидеть проблему. Я злилась, критиковала, целиком сосредотачивалась на нем, будучи не в состоянии контролировать собственное поведение. Меня хватало лишь на то, чтобы реагировать на его слова и поступки. Дети страдали от нашего поведения. Плод Духа просто не мог созреть на нашей семейной лозе.

Со временем я научилась руководствоваться теми принципами, которые излагаю для вас в этой книге. Сегодня мой брак гораздо благополучнее, и я благодарю Господа за его восстановление. Спасибо Ему и за то, что в первую очередь Он исцелил *меня*, объяснив, что желает видеть во мне женщину, которая, невзирая ни на какие трудности в браке, обладает чувством собственного достоинства.

Я молюсь о том, чтобы изложенные на этих страницах принципы помогли вам изменить свою жизнь, как они помогли уже тысячам женщин, воспользовавшихся моими советами. Супружество — очень тонкая штука, и у каждой семьи своя динамика развития. Я поделюсь с вами духовной информацией, мыслями, идеями, практическими рекомендациями, а вы уже сами решайте, какие из них приложимы к вашей семье, а какие нет. Если в вашем случае что-то не сработает, ничего страшного. Вероятно, вам потребуется обратиться к профессиональному консультанту. Не исключайте для себя такую возможность.

Некоторые принципы покажутся вам совершенно невыполнимыми на сегодняшний день. Это тоже не страшно. Не торопитесь: вы еще дорастете. Двигаясь постепенно, шаг за шагом, вы начнете меняться к лучшему и получать исцеление. Скорее всего, ваш брак никогда не будет идеальным — это вообще большая редкость, — но ваши жизнь и семья тоже начнут меняться, и вы наконец обретете покой.

## ИЩИТЕ ПОМОЩИ

*Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его.*

ЕККЛ. 4:9-10

Страдающие в супружестве женщины часто замыкаются в себе, отказываясь вести некогда привычный образ жизни: не выходят «в люди», перестают встречаться с подругами, а то и с родными. Прочитайте перечень типичных ситуаций, которые заставляют женщин жить в изоляции. Не узнаете ли вы в них себя?

- Вам стыдно, и вы не хотите, чтобы кто-то узнал о ваших проблемах.
- Преодоление трудностей забирает у вас столько сил, что их просто не остается на интересы вне дома.
- Вы уверены, что все равно никто не поймет, через что вы проходите и почему до сих пор миритесь с этим.
- Однажды вы уже кому-то доверились и были разочарованы или обижены полученным ответом.
- Вы боитесь надолго покидать дом, поскольку неизвестно, что может натворить ваш супруг, оказавшись вне вашего контроля.
- Ваш муж не хочет, чтобы вы с кем-то общались или просто проводили время вне дома.

- Ваш муж запрещает вам обсуждать с кем-либо проблемы вашей семьи.
- Вы боитесь испортить репутацию супруга и не хотите, чтобы о нем стали плохо думать.
- Вы боитесь, что это повредит вашему свидетельству о Христе.
- Вы стыдитесь своей реакции на свои проблемы.

Как бы ни было соблазнительно замкнуться в себе и вариться в собственном соку, истина в том, что так вы никогда не сдвинетесь с места. Вам просто необходимо найти поддержку и другую жизнь вне домашних стен.

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ИЗОЛЯЦИЮ

Первые шаги в поисках поддержки — всегда нарушение привычных границ, и, возможно, вам очень страшно, однако вам просто необходимо узнать, что в своих проблемах вы не одиноки. Многим женщинам живется в супружестве легче, чем вам, но многим приходится гораздо хуже. Почему же вам кажется, что ваша ситуация уникальна? Да потому, что другие тоже молчат о своих проблемах. Очень важно найти людей, которые смогут понять то, что происходит в вашей жизни, и оказать вам поддержку. Конечно, потребуется мужество для признания того, что все это время вы притворялись и что в вашей семье далеко не все гладко, но сделать это все-таки нужно. Признать свою слабость и вину и рассказать о своих сложностях — важная часть исцеления (см.: Иак. 5:13–16).

### *Поддержка родных и друзей*

Родственники и близкие друзья не всегда лучший выбор, когда вы ищете поддержки: эти люди слишком переживают за вас, и им трудно сохранять объективность. Чаще всего от них можно услышать: «Хватит это терпеть! Бросай его! Я бы никогда не стала мириться с



таким обращением. Ты достойна лучшего!» Подобные советы могут усугубить ваше положение, потому что на самом деле вы не в состоянии защитить свои личные границы, вы *миритесь* с таким обращением и не хотите развода. Помните: пусть эти люди искренне желают вам добра, гораздо проще посоветовать кому-то развестись, чем самому пройти через развод. В итоге многие советчики мирятся с такими вещами, которых, судя по их же словам, ни за что не стали бы терпеть.

Итак, будьте осмотрительны, решая, какие подробности о своем браке стоит сообщать третьему лицу. Главное, чтобы вы при этом не испытывали неудобства и знали: ваша семья в состоянии принять последствия такой откровенности. Например, если ваши родные слишком многое узнают о вашем муже, это может помешать им в дальнейшем поддерживать с ним отношения, что приведет лишь к новым затруднениям.

Еще один вопрос: стоит ли рассказывать о проблемах вашего мужа его родным и друзьям? Родственные узы обычно очень крепки. Если эти люди не в состоянии принять горькую правду, то они могут во всем обвинить вас. Случись так, это лишь усугубит ваше одиночество и заставит вас еще сильнее замкнуться в себе. К тому же неизвестно, как, узнав о подобном разговоре, отреагирует ваш супруг. И все же бывают случаи, когда без поддержки третьего лица не обойтись, если вы намерены изменить ситуацию в своей семье.

### ***Поддержка церкви***

На заре своего брака, столкнувшись с огромными сложностями, я заговорила о них на собрании женской группы по изучению Библии и получила типичный совет: «Позволь Иисусу быть твоим Супругом». Мне стало стыдно: получалось, что одного Иисуса мне мало. Значит, я — неудачница. Появились мысли о том, имею

ли я право страдать и жаловаться. Прошли годы, прежде чем я осмелилась вновь поднять эту тему. Не могу сосчитать, сколько раз я слышала от женщин советы вроде «Просто продолжай молиться и не сдавайся», «Люби своего мужа Христовой любовью», «Все что ни происходит — к лучшему» или «Все равно ты никогда не разведешься, так что смирись». Разумеется, вам нужно любить своего супруга, настойчиво молиться и верить, что Бог все обернет к лучшему. Беда в том, что такие фразы заставляют вас ощущать вину за свои чувства и внутреннюю борьбу и поселяют в вас чувство безнадежности. Вот как однажды выразилась Трейси о таких христианских доброхотах: «Если еще хоть один верующий посоветует мне просто любить мужа, я заору в голос. Я никогда больше не заговорю о своих проблемах с тем, кто не был на моем месте».

Советы подобного сорта часто ошибочно воспринимаются женщинами, переживающими сложности в браке, примерно так: «Терпи любое отношение к себе и не возлагай на мужа ответственность за его поведение». В Книге Притчей (25:20) сказано: «Что снимающий с себя одежду в холодный день, что уксус на рану, то поющий песни печальному сердцу». Если люди, не понимающие всей запутанности вашего положения, начинают — пусть даже с добрыми намерениями — давать вам советы, от которых становится лишь больше, значит, вы ищете совета в неправильном месте.

Пасторы и церковные руководители не всегда способны оказать поддержку женщине, находящейся в проблемном браке. Некоторые из них понимают, что такое семейное неблагополучие, насилие и зависимость, другие — нет. Вам нужно искать поддержки у своей церкви, однако учтите, что в решении проблем именно вашего брака вам может понадобиться дополнительная помощь, а кроме того, не забывайте, что люди, к которым вы обратились, несовершенно и в чем-то ограничены.

### ***Профессиональная помощь***

Бывает полезно с помощью профессионального консультанта обрести новый взгляд на переживаемые вами сложности.

Без совета предприятия расстроятся, а при множестве советников они состоятся.

Притч. 15:22

Общающийся с мудрыми будет мудр...

Притч. 13:20

Самое время «занять» мудрости у тех, кто специально обучался консультированию по вопросам брака и семьи.

Попытайтесь найти консультанта, имеющего опыт работы именно с вашей проблемой. Например, если вы столкнулись с насилием в браке, то ищите профессионала, работающего со случаями семейного насилия. Если ваш брак разрушает какая-либо зависимость, то ищите профессионала, глубоко разбирающегося в этой теме. Супруг согласен пойти к консультанту вместе с вами, но вы боитесь обсуждать проблему в его присутствии? Попросите о возможности приватного разговора. Муж отказывается идти вместе с вами? Пусть так. Идите одна.

Разные консультанты используют разные методы работы, так что важно найти специалиста, чей подход вам подойдет. Кто-то будет искать истоки сегодняшних проблем в прошлом. Кто-то, напротив, сосредоточится на нынешней ситуации и предложит практические подсказки. Одни предпочитают слушать, другие больше говорят. Кто-то строит систему рекомендаций на основании веры, а кто-то иначе. Специалист-нехристианин тоже может оказаться полезен, не сбрасывайте со счетов такой вариант, особенно если не найдете другого. Если у вас за плечами неудачный опыт обращения к консультанту, не опускайте руки. Скорее всего, вы просто ошиблись со специалистом или были не готовы его услышать. Неважно, что было в прошлом. Продолжайте бороться.

Поиски специалиста не самое легкое дело. Спросите своего терапевта, знакомых, прихожан вашей церкви, не могут ли они порекомендовать вам подходящего консультанта. Проверьте, покрывает ли ваша медицинская страховка его консультации. Позвоните ему и прямо поинтересуйтесь, верующий ли он человек. И не стесняйтесь поменять консультанта, если увидите, что тот, к которому вы обратились, ничем вам не помогает.

### *Группы психологической поддержки*

Серьезным шагом к тому, чтобы научиться ценить себя и обеспечить себе лучшую жизнь, может стать посещение группы психологической поддержки. Одним из первых открытий станет: «Оказывается, я не схожу с ума! Есть и другие женщины, испытывающие такие же чувства, борющиеся с такими же трудностями, что и у меня».

Общение с сестрами по несчастью, которые сумели наладить свою жизнь, даст вам надежду. Вы научитесь по-новому смотреть на проблемы, с которыми ежедневно сталкиваетесь, и даже, рассказав о каких-то случаях или чувствах, характеризующих вас не с лучшей стороны, сможете рассчитывать на приятие. Желательно, чтобы между встречами в группе поддержки у вас была возможность позвонить кому-то из ее участниц, если вам понадобится срочная помощь. При этом ваша приятельница не будет говорить вам, что вам делать и как поступать, — она всего лишь будет делиться с вами собственной историей, мыслями и находками, относясь к вашей истории с полным сочувствием.

Существует множество разных групп психологической поддержки — в зависимости от характера семейных проблем. Есть такие программы, как AI-Анон (для семей алкоголиков), «Анонимные созависимые» (для людей, находящихся в нездоровых семейных отношениях), «Созависимые от сексуально зависимых» (для жен

сексуально зависимых), Gam-Anon (для семей азартных игроков) и семейные группы Nar-Anon (для семей наркоманов). Также есть христианские программы вроде «Celebrate Recovery», участники которых открыто называют Иисуса Христа Высшей Силой. Все эти программы объединены двенадцатишаговой структурой и той поддержкой, которую вы с их помощью получаете. Такие программы всегда строятся на принципах анонимности и конфиденциальности. То, о чем говорится на собраниях, запрещено разглашать посторонним. Если вы не знаете, существует ли что-то подобное в вашем регионе, то попробуйте обратиться в крупную церковь и поинтересоваться местными группами христианской поддержки. Также можно поискать контакты местных отделений двенадцатишаговых групп в телефонном справочнике или в Интернете.

Не все церкви и не все пасторы одобряют программы восстановления или обращение к профессиональным консультантам. Некоторые утверждают, будто вам нужен только один шаг — спасение. Но правда в том, что большинство людей нуждаются в большей поддержке. Обрести спасение не значит мгновенно избавиться от всех проблем. Как в случае телесной болезни незасорно обратиться к врачу, так незасорно обратиться в группу психологической поддержки или к профессиональному консультанту за помощью в эмоциональной или семейной сфере.

Если вы сочтете это необходимым, то посещайте собрания нескольких групп, пока не найдете тот формат, который вас устроит, и людей, с которыми вам будет комфортно. Пусть эти встречи станут неотъемлемой частью вашей жизни. Как только ваши родные привыкнут к тому, что в определенные дни недели или иногда по вечерам вы уходите из дома, у вас будет меньше причин пропускать такие собрания.

Предупреждение: не оставляйте группу психологической поддержки при первых же незначительных сдвигах в лучшую сторону. Некоторые мужья готовы пойти на небольшие (нередко временные)

уступки в надежде, что жены откажутся от исцеляющего общения. Испытав облегчение, женщины порой решают, что их проблемы уже в прошлом, и перестают ходить на собрания — вот тогда-то и возвращаются трудности. Истина заключается в том, что сложные проблемы вроде ваших быстрым и легким путем устранить невозможно, так что преждевременно не бросайте свою группу поддержки.

### ***Когда муж против***

Ваш муж может попытаться отговорить вас от исцеляющего общения, тем самым удерживая вас в изоляции. Он может сказать, что распространяться о семейных проблемах — значит выносить сор из избы. Возможно, он будет злиться на вас и даже наказывать вас за каждый уход из дома. Но помните: если ваши мотивы чисты и вы делаете это ради блага ваших брака и семьи и во имя собственного блага, а не из чувства гнева или мести, с тем чтобы унижить или дискредитировать своего мужа, то это не предательство и вы поступаете абсолютно правильно. Молчать только для того, чтобы покрывать чужой грех, не лучший выбор. Наоборот, зачастую именно секретность, которой окутывают проблемный брак, не позволяет разорвать порочный круг. Ваше молчание избавляет вашего супруга от необходимости посмотреть правде в глаза, столкнуться с последствиями своего поведения, стать ответственным человеком. Пусть ваш муж знает, что вы посещаете группу психологической поддержки не для того, чтобы перемывать ему косточки, но с целью получить помощь, а заодно самой стать лучше как личность, жена и мать.

Некоторые женщины страдают из-за того, что вынуждены лгать своим мужьям о том, куда они ходят, ведь Бог не терпит обмана. Если вы не можете сказать мужу правду, это значит, что с вашим браком как-то неладно. Чтобы набраться сил для откровенного разговора, вам нужно заручиться чьей-либо поддержкой. Бог понимает, что вы

сейчас не способны на полную откровенность. Скажите мужу, что идете на занятие по изучению Библии или на женское собрание. Это будет честно.

## РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ЗДОРОВЫМИ И НЕЗДОРОВЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ

Здоровый брак — это союз двух независимых взрослых людей, способных дарить и получать любовь, уважать и принимать друг друга, общаться прямо и честно, разрешать конфликты, брать на себя ответственность за свой выбор и свои действия. Это брак, в котором оба партнера ценят свои отношения и чувствуют себя в безопасности.

Проблемный брак — это союз двух взрослых людей, которые не в состоянии построить здоровые отношения по самым разным причинам. Это и неумение общаться, и неразрешенные конфликты, и привычка искать виноватых, а также вспыльчивость, отрицание истины, недоверие друг к другу, гневливость, враждебность, неуважение, контролирование, манипулирование, презрение, осуждение, негибкость, отсутствие личных границ. При этом обычно один супруг не хочет меняться, а другой, наоборот, жаждет изменений. Поскольку вы читаете эту книгу, скорее всего, вы и есть та сторона, которая стремится изменить свой брак к лучшему.

Для проблемного брака характерна путаница самых разных чувств и поступков, которые трудно отделить друг от друга, однако ссоры супругов чаще всего происходят по одной и той же схеме. Паула испытала это на собственном опыте, когда в очередной раз попыталась поговорить с мужем о его грубом обращении с ней накануне вечером. Он тут же сменил тему и завел речь о том, что она слишком чувствительна и критична. Паула стала оправдываться, защищаться, потом разозлилась и начала нападать на мужа. Проблема — грубость мужа — так и осталась необсужден-

ной, а следовательно, никак не приблизилась к своему решению. Супруги разошлись по разным комнатам, чувствуя себя нелюбимыми и разобщенными. По признанию Паулы, какую бы большую тему она ни пыталась затронуть, между ней и мужем всякий раз разыгрывается один и тот же безжалостный и безумный сценарий. Вот почему она ощущает себя в ловушке, теряет надежду и уже готова сдаться.

## ПРОБЛЕМЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ БРАК

Вы, вероятно, хорошо знаете, что именно разрушает ваш брак. Просто имейте в виду, что различные пристрастия и поведенческие привычки, психические расстройства и физические заболевания, насилие и прочие нездоровые модели отношений не уникальны — они являются распространенными проблемами. Разузнайте все, что только можете, о том, с чем вам приходится сталкиваться. В вашем исследовании вам помогут книги, Интернет, группы психологической поддержки, консультанты, другие ресурсы. Если вы не уверены, с чем имеете дело, поговорите с консультантом, чтобы четко обозначить проблему. И помните: в наиболее сложных браках, как правило, не одна, а сразу несколько проблем.

Зависимый человек — это человек, испытывающий навязчивую потребность употреблять определенные вещества или совершать определенные действия, чтобы справиться с болезненными эмоциями, и неспособный самостоятельно остановиться, несмотря на неблагоприятные последствия в собственной жизни и в отношениях с людьми.

Зависимостью может быть пристрастие к алкоголю, наркотикам, азартным играм, сексу, порнографии, работе или чему-то еще, что постоянно используется с целью избежать неких чувств и проблем. Царь Соломон советовал избегать всего, что совершается в излишестве:



Слушай, сын мой, и будь мудр, и направляй сердце твое на прямой путь. Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют, и сонливость оденет в рубище.

Притч. 23:19–21

Зависимые личности — это эгоцентричные люди, эмоционально незрелые, неспособные сопереживать, ненадежные, обиженные, нечестные, неразумные и обвиняющие всех вокруг. Причем эти характеристики часто присутствуют даже в те периоды, когда зависимый человек не употребляет избранный им «наркотик» (это называется синдромом сухого алкоголизма).

Пока зависимый человек не готов признать свое пристрастие, он будет категорически отрицать реальность, обвиняя в своих проблемах кого-то другого, и чаще всего свою половинку.

**Наркомания и алкоголизм.** Наркоман или алкоголик — это человек, который не может не злоупотреблять алкоголем или не употреблять наркотики. Необязательно пить спиртное или прибегать к наркотикам каждый день, чтобы стать зависимым. В действительности многие наркоманы и алкоголики употребляют «зелье» время от времени — например, только по выходным или периодически по несколько дней кряду. Они могут быть успешны в бизнесе и достаточно хорошо держать себя в руках, по крайней мере первое время. Не имеет значения, является ли ваш супруг серьезно зависимым или «просто балуется»: если его поведение вас беспокоит, это уже проблема.

**Сексуальная зависимость** связана с чрезмерным и навязчивым интересом к сексу и может включать в себя как гомосексуальные, так и гетеросексуальные фантазии или действия. Сюда относится потребление порнографической продукции с участием взрослых или детей, регулярная мастурбация, секс по телефону, общение в секс-чатах в Интернете, проституция, частые краткосрочные или долгосрочные измены. Сексуально зависимый человек обычно пре-

дается фантазиям, потом действует и наконец исполняется стыда за свое поведение, что заставляет его скрываться от окружающих, а затем опять фантазировать и действовать. Этот цикл повторяется вновь и вновь. Секс — мощный стимулятор, оказывающий длительное воздействие на клетки мозга. Сексуально зависимый человек подсаживается на химическую стимуляцию, связанную с определенным стимулом. Сексуальные наркоманы, как правило, эмоционально отстранены в отношениях, испытывают сложности с близостью и неспособны иметь дело с чувствами и конфликтами.

**Пристрастие к азартным играм.** Увлечение азартными играми тоже классифицируется как зависимость, потому что ведет к потере контроля и аддиктивному (то есть связанному с желанием человека отрешиться от реальной жизни путем изменения состояния своего сознания) поведению. Оно сопровождается такими типичными результатами зависимости, как отрицание реальности, ложь, раздражительность, непредсказуемость и груз вины. Например, игроку трудно остановиться, даже когда проиграны все деньги. Многие в итоге теряют все, включая семью. Как писал царь Соломон,

Кто возделывает землю свою, тот будет насыщаться хлебом; а кто идет по следам празднолюбцев, тот скудоумен.

Притч. 12:11

**Трудоголизм и прочие излишества.** Трудоголик использует работу, чтобы избежать эмоциональных проблем или отношений, которые он считает неудобными для себя. У трудоголика нет времени на семью, и он эмоционально недоступен. Его половинка берет на себя львиную долю домашних забот и обязанностей, связанных с воспитанием детей. Бывает, что мужчины приобретают зависимость от определенного вида спорта или множества внешних интересов, которые удерживают их занятыми. В сравнении с другими проблемами трудоголизм и прочие излишества могут показаться безобидными, но отсутствие эмоциональной близости очень болезненно для второго супруга.

**Насилие.** Физическое, эмоциональное, духовное, сексуальное и вербальное насилие унижительно и разрушительно. Физическое насилие очень трудно не распознать, когда вы столкнулись с ним. Эмоциональное и вербальное насилие идентифицировать сложнее, потому что используемая агрессором тактика не столь очевидна. Сюда относятся приклеивание ярлыков, унижение, враждебность, гневливость, угрозы, отказ общаться, упреки, намеренное выведение из равновесия, перекалывание вины, осуждение, обесценивание и наказание. В Книге Притчей (14:17) говорится: «Вспыльчивый может сделать глупость; но человек умышленно делающий зло ненавистен». Если вы боитесь мужа, беспрестанно ощущаете контроль с его стороны, чувствуете себя сбитой с толку, находитесь в смятении, часто теряете душевное равновесие, то, скорее всего, в ваших отношениях присутствует насилие. Склонный к насилию муж считает, что имеет право контролировать свою жену и требовать от нее подчинения. Отношения для него — это «театр одного актера»: он решает все, обладает всей полнотой власти, а жене остается подчиняться. Он использует оскорбительную тактику, чтобы заставить свою половинку действовать так, как удобно ему. Он часто прибегает к наказанию, чтобы преподать ей урок, когда она бросает вызов его власти. В своих действиях он умело обвиняет жену, и, к сожалению, жертва насилия действительно склонна полагать, будто сама во всем виновата, и лезет вон из кожи, пытаясь понять, что же она сделала не так, чем рассердила обидчика. Сексуальное насилие происходит каждый раз, когда муж заставляет жену делать в постели то, чего она делать не хочет. О духовном насилии можно говорить тогда, когда муж использует духовную власть или Божье Слово, чтобы контролировать свою жену.

**Эмоциональное манипулирование** имеет место тогда, когда кто-то намеренно вынуждает другого человека испытывать определенные чувства, которые затем использует в своих целях. Иными словами, этот «кто-то» знает, на какие кнопки давить. Он внушает вам чувство вины, страх или жалость, чтобы в итоге добиться от вас

того, чего хочет. Еще это называется эмоциональным шантажом. В Книге Притчей (17:8) сказано: «Подарок — драгоценный камень в глазах владеющего им: куда ни обратится он, успеет».

**Гнев.** Гнев разрушителен, когда он избыточен или проявляется греховным образом. В Книге Притчей (15:18) говорится о том, что «вспыльчивый человек возбуждает раздор, а терпеливый утишает распрю». Трудно чувствовать себя в безопасности рядом с гневающим человеком.

Гневливость проявляется в раздражительности, вспыльчивости, агрессивности, несогласии по любому вопросу, неразговорчивости. Вокруг такого человека вся семья ходит на цыпочках, не зная, от чего и когда он в очередной раз взорвется, потому что поводом может стать любая мелочь.

Пассивная агрессия, хотя и проявляется более тонко, не менее разрушительна. Пассивно-агрессивный муж не признаёт, что злится. Опасаясь впасть в зависимость от жены, он не рассматривает ее как равноправного партнера. Любой конфликт или критика воспринимается им как нападение, и он с готовностью защищается. Будучи неспособен к самоанализу, он не допускает мысли, что может быть неправ. Многие такой мужчина совершает в состоянии озлобленности, которую всеми силами отрицает: он, например, опаздывает, не приходит вовсе, «забывает» выполнить просьбу, выполняет ее, но не так, как нужно, или делает то, что его просили не делать, — и все это намеренно. Муж может утверждать, будто именно жена контролирует их отношения и отвечает за все, но на самом деле у нее нет ни контроля, ни власти, потому что он мешает ей на каждом шагу.

**Духовная разобщенность.** Если ваш муж не верит в Бога, либо не близок с Господом, либо враждебно относится к вашей вере, вы находитесь в духовно разобщенном браке. Это ставит вас в трудное положение, и вы, служа Господу, можете чувствовать себя одинокими. Когда муж не разделяет веру своей жены, она испытывает

разочарование и печаль, ощущает изоляцию, и многие жизненно важные решения даются ей с трудом.

**Безответственность.** Когда муж из-за лени, незрелости или недостатка проницательности принимает безответственные решения, причиняющие материальный, эмоциональный, духовный или физический вред ему самому и его семье, это тоже может быть разрушительным. Трудно сказать, что в таком случае лучше — позволить мужу пережить неудачу в надежде, что после этого он изменится, или перехватить контроль над ситуацией, чтобы предотвратить еще больший ущерб.

**Общее неблагополучие.** Если ваш супруг не в состоянии или не желает обсуждать возникающие в семье проблемы, разрешать конфликты, признавать, когда он неправ, свою неправоту, сотрудничать и быть рядом с вами, вникать в ваши проблемы, то это нездоровая модель отношений и ваш брак можно назвать проблемным. То же относится к сложностям, с которыми сталкиваются супруги, имеющие разный культурный опыт, ценности, цели, характеры и убеждения. Вдобавок не стоит забывать о естественных различиях между мужчиной и женщиной, привносящих дополнительное напряжение в супружескую жизнь.

Как правило, люди, которые наблюдали между своими родителями нездоровые отношения, переносят их в собственные браки, воссоздавая аналогичные модели и заново проигрывая те же драмы. И хотя эти модели могут различаться степенью тяжести, неблагополучие не исчезнет, пока вы и ваш муж не усвоите навыки здоровых отношений.

**Физическое нездоровье.** Хронические телесные заболевания порождают стресс и дисбаланс в браке. Бывает сложно определить меру ответственности за такие эмоциональные реакции, как гневливость или перепады настроения, когда в их основе лежит физическое нездоровье. Если ваш муж использует свою болезнь

в качестве предлога, чтобы избежать ответственности за дурное обращение с родными, вам следует настоять на том, чтобы он обратился за помощью.

**Синдром дефицита внимания и гиперактивности.** Взрослым с синдромом дефицита внимания и гиперактивности трудно доводить дела до конца, выслушивать людей, проявлять ответственность, контролировать собственные импульсы и эмоции. Вам может показаться добрым поступком взвалить на себя обязанности мужа, особенно когда он прикрывается серьезным диагнозом, оправдывая собственные действия или, наоборот, бездействие, но он должен взять на себя ответственность за семью и справляться с этим самостоятельно.

**Психическое заболевание** может привести к серьезным трудностям в браке. Одним из наиболее распространенных психических заболеваний является биполярное расстройство. Страдающий им человек испытывает периоды маниакального состояния, сменяющиеся депрессией. Вы заметите у такого человека резкие перепады настроения, и вам будет казаться, будто вы живете с двумя разными людьми. Хотя большинство страдающих биполярным расстройством часто бывают на пике энергии, некоторые все же чаще пребывают в депрессии. Порой для сглаживания пиков и спадов и нормализации самочувствия такие люди прибегают к алкоголю или наркотикам.

Люди с депрессивным расстройством страдают изнурительными депрессиями с такими симптомами, как ощущение безнадежности, глубокая печаль, чрезмерное чувство вины, отсутствие мотивации, неспособность испытывать удовольствие и даже суицидальные мысли.

Нарциссизм — это разновидность эгоцентризма, распространенная среди наркоманов, алкоголиков и тиранов. Тяжелая форма этого состояния диагностируется как нарциссическое расстройство личности и характеризуется наличием раздутой самооценки,

ожиданием особого к себе отношения, неспособностью к чуткости, потребностью в чужом восхищении, высокомерным отношением к окружающим и склонностью использовать их. Для нарцисса ваши чувства, мнения и потребности не имеют значения, даже если вы состоите с ним в браке. Неудивительно, если вам кажется, что муж-нарцисс вообще не замечает вашего существования.

К другим распространенным психическим заболеваниям относятся обсессивно-компульсивное расстройство личности, шизофрения, генерализованное тревожное расстройство, антисоциальное расстройство личности (в терминологии прошлого — социопатия) и деменция. Психические заболевания таят в себе ту же опасность, что и физические: трудно определить, до какого предела они могут служить оправданием дурного поведения. Легче всего решить, что человек в своей болезни не виноват, и прощать ему слишком многое.

Определить, страдает ли ваш муж психическим заболеванием, не ваша забота. Это должен сделать квалифицированный психолог или врач. Хорошая новость заключается в том, что помощь доступна и лекарства помогают держать под контролем многие психические заболевания. Имейте в виду: хотя ваш муж не виноват, что страдает психическим заболеванием, вы все равно должны защищать себя и своих детей, а также поддерживать достойный уровень жизни, поэтому настаивайте на том, чтобы муж обратился за помощью, в которой он реально нуждается.

#### «АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ»

Проблемные браки нередко сравнивают с катанием на аттракционе «Американские горки»: одна крайность сменяет другую, подъемы и спады чередуются с бешеной частотой. Бывают и периоды затишья, но вы точно знаете, что за ближайшим поворотом вас ждет следующее головокружительное падение.

Лорен это слишком хорошо известно. Она замужем за человеком, который периодически переживает приступы крайне дурного настроения и обидчивости и плохо обращается со всеми в доме. В остальное время он заботливый отец, муж и кормилец, и семья весело проводит время вместе. Лорен всей душой ненавидит эти зловещие припадки, которые могут длиться неделями и причиной которых, кажется, может стать любая мелочь. Каждый раз, когда супружеские отношения нормализуются и все опять хорошо, она надеется, что худшее — позади, поэтому каждое возвращение дурного настроения мужа для нее потрясение. Лорен так и не может разобраться, какой же на самом деле человек ее муж: хороший или плохой.

Правда заключается в том, что в нем есть и хорошее, и плохое. Когда Лорен признаёт этот факт и сумеет смириться с ним, она будет куда меньше удивляться наступлению плохих времен и пугаться их, а следовательно, сможет более эффективно общаться в эти периоды с мужем, принимая такие решения, которые помогут ей обезопасить себя и своих детей.

Именно незнание того, когда все снова рухнет, держит вас в состоянии нервозности, незащищенности и отнимает возможность наслаждаться светлыми периодами. А может быть, у вас и вовсе не бывает светлых периодов, потому что проблемы ни на минуту не отпускают вас. Как бы то ни было, первым делом вам следует как можно четче осознать проблему, чтобы начать поиск исцеления.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
Глава 1. Ищите помощи .....	8
Глава 2. Усвойте духовные истины.....	26
Глава 3. Меняйте себя, а не его.....	46
Глава 4. Отстранитесь, продолжая любить.....	68
Глава 5. Заботьтесь о себе.....	89
Глава 6. Посмотрите в лицо своим страхам.....	104
Глава 7. Говорите истину с любовью.....	123
Глава 8. Установите личные границы.....	139
Глава 9. Поставьте детей на первое место .....	168
Глава 10. Войдите в Божий покой.....	193