

Гэри Чепмен

Решения, продиктованные любовью



Gary Chapman
Loving Solutions

Издательство: Библия для всех
2008 г.

Немного сыщется супружеских пар, чья совместная жизнь не знала бы трудностей. Однако люди охотнее делятся радостями и успехами, беды же предпочитают скрывать от чужих взоров, а порою и сами закрывают на них глаза. Чем серьезнее проблема, тем труднее как следует ее рассмотреть. Да и не все способны спокойно и умело, своими силами, разобраться в сложных вопросах, а в результате семейные отношения близятся к разводу. Автор книги убежден, что существует сила, способная предотвратить распад семьи, и сила эта — любовь. Решения, продиктованные любовью, возвращают изверившимся людям надежду и радость, ведут к душевному и физическому здоровью. Опираясь на многолетний опыт консультанта по семейным проблемам, автор рассказывает о разнообразных семейных ситуациях и предлагает детально разработанные методики, которые помогут семьям, стремящимся изменить свою жизнь к лучшему. Как преодолеть барьеры в вашей семейной жизни

*Многочисленным семейным парам,
которые делились со мной своими
проблемами и которые доставили мне
удивительную радость, дав возможность наблюдать,
как они становятся на путь реальной жизни.*

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Я искренне благодарен всем супружеским парам, предоставившим мне возможность совместно участвовать в поиске тех решений семейных проблем, которые были бы продиктованы любовью. Для некоторых этот путь оказался очень долгим и болезненным. Другие находили решение гораздо быстрее и проще, но всех путь этот вел к росту и открытиям. И мне выпала честь идти вместе с ними, а теперь рассказать эти истории. Этим людям я и посвящаю свою книгу. Выражаю признательность моему помощнику по административной работе, Трисии Кубе, которая не просто систематизировала на компьютере мои заметки, но и помогала многочисленными дельными советами. Джим Винсент, главный редактор издательства «Нортфилд Паблишинг», оказал мне неоценимую помощь в окончательной шлифовке рукописи. И, как всегда, хочу выразить любовь и благодарность Кэролин, на которой я женат уже более тридцати пяти лет. Вместе мы находили собственные «решения, продиктованные любовью». Ее дух радости является для меня неисчерпаемым источником вдохновения.

ВСТУПЛЕНИЕ

Как-то раз холодным субботним утром я проводил в одном из пригородов Чикаго семинар под названием «На пути к росту семьи» и там встретился с Марией. Перед этим я вкратце рассказал аудитории о своей книге *«Надежда для расставшихся. Проблемные семьи могут исцелиться»*. Я предложил пришедшим на семинар взять по экземпляру книги для своих друзей, с которыми они расстались. Мария взяла книгу и, подержав ее в руках, спросила:

— Доктор Чепмен, а когда вы собираетесь написать книгу для меня?

— Что вы имеете в виду?

— Эта книга хороша для тех, кто уже расстался, — сказала она, — а как быть с такими, как я? Мы с мужем состоим в браке уже семнадцать лет. Мы не стремимся к разводу: у нас строгие религиозные убеждения; но наша семейная жизнь просто ужасна. У нас есть серьезные проблемы, которые нам так и не удалось решить. Мы откровенно говорим о них, а когда что-то предпринимаем для их разрешения, то на несколько недель ситуация в семье становится прекрасной. Тем не менее вскоре мы опять возвращаемся к ссорам. Нам необходима помощь.

Мы уже несколько раз ходили на консультации, но, похоже, это бесполезно, прочитали несколько книг, посвященных вопросам брака, но о нашей проблеме ничего не нашли. Я знаю, что существуют и другие семьи, в которых люди тоже хотят, чтобы их брак был счастливым, но так и не могут найти выхода из тупика. Постепенно я выяснил, что у Марии муж — алкоголик, который в силу этой и других причин стал совершенно безответственно относиться к своей работе; таким образом, на первый план в семье вышла проблема финансовая.

После разговора с Марией я написал еще три книги, но так и не смог забыть ее вопроса: «Когда вы собираетесь написать книгу для меня?». Больше я с нею не встречался и не знаю, как сложилась ее дальнейшая семейная жизнь. Но если бы увиделись снова, я сказал бы ей: «Мария, вот эта книга для вас». Да, для Марии и тысяч других людей, подобных ей, которые искренне хотят сделать свою семейную жизнь счастливой, но не знают, как разрешить ее главные проблемы.

Три обстоятельства побудили меня написать эту книгу. Во-первых, на семинарах ко мне подходило множество таких людей, как Мария, просивших меня о практической помощи в том, что они и я считаем главными препятствиями на пути к единству в браке, — в тех вопросах, которые просто невозможно осветить в

рамках семинара выходного дня, поскольку они накапливались годами и корни их стали очень глубокими; в проблемах, которые, если их не устранить, способны разрушить — и разрушают — многие семьи.

Вторым обстоятельством оказались воспоминания о собственных трудностях, связанных с первыми годами моей семейной жизни. Я хорошо помню боль, преследовавшую меня после месяцев усилий сделать то, что тогда представлялось единственно правильным, но что мне так и не удавалось осуществить. Я помню чувство беспомощности, переполнявшее меня, заставлявшее думать, что я вступил в брак с женщиной, с которой у меня никогда не будет настоящей близости. Разногласия выглядели непомерно глубокими, а силы для их преодоления настолько скудными, что мне казалось трудным даже предпринять «еще одну попытку». Но ответы все же были, и мы в конце концов находили их. Сейчас мы с Кэролин живем уже более тридцати пяти лет и радуемся нашей близости, о которой раньше даже и мечтать не могли. Оставшаяся память о давней боли теперь лишь побуждает меня искать пути помощи другим людям, которые стремятся решить свои проблемы так же искренне, как и мы.

И третьей силой, заставившей меня взяться за эту книгу, является неиссякающий поток людей, которых я консультирую уже больше двадцати пяти лет. Людей, которым довелось познать, что такое алкоголизм, моральные и физические оскорбления, супружеская неверность, деспотизм. Людей, которым не дает покоя их болезненное прошлое, в том числе и насилие со стороны родителей, и низкая самооценка. Людей, которые вступили в брак с трудоголиками и другими безответственными личностями.

Наградой за мой труд является возможность видеть, как все эти люди начинают предпринимать серьезные шаги для решения своих главных проблем, поддерживать их в непреклонных усилиях, а в качестве результата обнаружить улучшения в отношениях. Я просто убежден, что об успехах этих супругов должны знать как можно больше людей, поскольку шаги, которые они предпринимали, помогут и многим другим.

Чтобы уберечь моих подопечных от лишних трудностей, я изменил в книге их имена и некоторые подробности, но сами случаи, описанные в этой книге, взяты из реальной жизни и показывают реальные проблемы, для решения которых необходимо было находить важные решения.

В каждой главе я стремился прежде всего определить природу какой-то конкретной проблемы и представить все доступные социальные и психологические исследования по этой теме. В вопросах нравственности я прибегаю к своему иудео-христианскому наследию. Главная моя цель — дать практические предложения, как превратить вашу теперешнюю семейную жизнь в ту, какой вы ее хотите видеть. Конечно, я не могу гарантировать полного успеха, но уверен, что вы обретете чувство удовлетворения от одной только мысли, что приложили к улучшению собственной семейной жизни все свои силы. Мое самое искреннее желание состоит в том, чтобы помочь вам направить ваши усилия в наиболее продуктивное русло. Да, Мария, эта книга для вас.

Глава 1.

КРИК О ПОМОЩИ

Бетси — прекрасная юная леди из хорошей семьи, живущей в одном из южных штатов. Ее родители были образцом для всех окружающих, а ее жизнь являлась примером блестящего успеха. По крайней мере, так всем казалось. Но в моем кабинете по лицу этой женщины без конца текли слезы.

— Мы женаты уже шесть лет, — рассказывала она. — Все считают, что у нас счастливый брак. Но на самом деле мы с мужем никогда не испытывали за эти годы сексуальной близости, и, что для меня больше всего, его это, судя по всему, совершенно не беспокоит. Я читаю книги, в которых говорится о мужском сексуальном влечении, но не замечаю его в моем муже. Иногда кажется, будто его вообще это не интересует. Какое-то время я не беспокоилась: думала, что это пройдет, но теперь уже так не считаю.

Я хочу, чтобы в нашей жизни была интимная близость, и не намерена уходить от мужа, но не знаю, что делать. Мы говорили об этом несколько раз, и он уверял меня, что не стоит волноваться, но я не могу: ведь это ненормально; что-то у нас не так, и я не знаю, что делать.

Жизнь с неудовлетворенной сексуальной потребностью действительно может привести к чувству собственной ненужности.

В своих семейных проблемах Бетси не одинока. И хотя ее трудности в чем-то могут отличаться от проблем тысяч других пар, у множества семей жизнь протекает далеко не гладко. Из этих проблем можно было бы составить целую книгу под названием *«Как семейные люди живут на грани отчаяния»*. В таких семьях люди живут и по пять, и по двадцать пять лет. Все они вступали в брак с одними и теми же высокими надеждами, с которыми произносили во время церемонии слова согласия. Никто и никогда не хотел оказаться в семейной жизни в отчаянном положении; наоборот, все без исключения мечтали, что их брак окажется исключительно счастливым. Некоторые были счастливы еще до вступления в брак и ожидали, что семейная жизнь сделает их только более счастливыми. Другие вступали в брак, имея за плечами горький опыт неудачной личной жизни. Они надеялись, что в браке наконец удастся обрести смысл жизни и счастье. В каждом случае мужчина и женщина надеялись, что брак станет для них дорогой навверх и независимо от того, какой была их жизнь раньше, после брака она станет лучше.

Дорога вниз

Однако очень скоро они убедились, что после вершины свадебных торжеств и празднеств эта дорога стала стремительно уходить вниз. Было несколько взлетов радости и несколько поворотов, за которыми, казалось, начнется новое счастье. Но это ожидаемое счастье оборачивалось миражом, а дорога продолжала идти вниз. И в течение долгого времени супруги жили в долине боли, пустоты и разочарований. Многие из этих пар начинали подумывать о разводе. Они смотрели на него как на единственный выход из отчаянного положения, которому никто не видел конца. Большинство людей разводятся, искренне надеясь, что где-то, как-то и с кем-то после развода жизнь станет лучше. Тысячи семейных пар считают развод решением проблем; возможно, к таким людям относитесь вы сами или ваши хорошие знакомые. Могу сразу же заметить: очень мало кто из разведенных обретает в новом браке или в несемейной жизни большее счастье. У многих в следующем браке повторяются те же проблемы, что и в первом, большинство разведенных во втором браке достигают долины отчаяния быстрее, чем в первом. Существуют и такие семейные пары, которые не разводятся, но продолжают страдать от отчаяния, искренне не желая расставаться. Многим этот шаг не позволяют сделать религиозные убеждения. Иные изо всех сил стремятся сохранить брак ради детей, в то время как третьи находят достаточно счастливых моментов, позволяющих сохранять надежду на оживление семейных отношений, стойко продолжая верить, что жизнь все-таки изменится к лучшему. Тем не менее многие чувствуют, что устали бороться со всем, что мешает супружескому

единству. Большинство, как оказывается, разочарованы результатами: если они ходили на консультации, значит, те оказались неэффективными. Если читали книги, то в одиночестве, желая, чтобы их супруги услышали, что говорит никогда не общавшийся с ними автор книги, после чего еще надеются на положительный результат. Некоторые пытались успокоиться, не горячиться, прибегнув к методам «благородной конфронтации», и наткнулись на молчание и полное отсутствие ответа на свои вопросы. Кто-то в отчаянии прибегал к крикам и склокам. Их боль становилась настолько сильной, что они вообще теряли всякую способность как-то себя контролировать. Громкий крик о помощи в некоторых случаях был встречен контратакой или же полным отступлением.

Подобные проблемы, с которыми сталкиваются семейные пары, вовсе не пустяковые. Их нельзя разрешить в спокойной «светской» беседе; как и невозможно растопить интенсивным теплом набожных увещаний. Такие проблемы напоминают раковое заболевание, потому что съедают саму жизненную основу семейной жизни. Они у каждой пары разные, но сила и глубина боли одинаковые. Позвольте мне приоткрыть завесу частного характера своих консультаций и дать вам возможность послушать, как мужья и жены рассказывают о «своем положении». Я приглашаю вас также присоединиться ко мне «в пути», когда я провожу семинары по вопросам семейной жизни по всей стране. Прислушайтесь к тому, что говорят люди до и после наших семинаров. Мне столько раз приходится слышать их рассказы о собственных страданиях! И хочется надеяться, что, выслушав их крики о помощи, вы сможете понять, о каких проблемах мы будем говорить в этой книге.

Истории из недавнего прошлого

С Рафаэлем я встретился в прекрасной и солнечной Южной Калифорнии. Он был воплощением здоровья, и мне казалось, что его бронзовый загар и атлетическая фигура привлекают внимание многих женщин. Но Рафаэль не имел привычки волочиться за женщинами. Он хранил верность Джоанне, на которой был женат уже пятнадцать лет. Они познакомились в колледже и в первые годы брака души друг в друге не чаяли. Но в последнее время между ними все сильнее чувствовалась какая-то отчужденность.

Рафаэль (как я уже предупреждал, все имена здесь изменены) пытался поговорить с Джоанной о своих чувствах, но она не хотела об этом слышать до тех пор, пока однажды не дала волю словам, которые полились из нее, подобно горному потоку во время обильных дождей. Она сказала Рафаэлю, что любит другого мужчину, с которым вместе работала; они дружили уже много лет, а интимные отношения существовали у них последние два года.

— Прости, — сказала Джоанна со слезами на глазах. — Но это правда. Я не хотела причинять тебе боль, поэтому ничего не говорила раньше. Я даже сейчас не хочу, чтобы ты страдал. Этот человек уехал в Нью-Йорк и больше не хочет продолжать со мной никаких отношений. Мне сейчас очень тяжело, но я знаю, что когда-нибудь забуду о нем.

Джоанна переживает потерю другого мужчины, но самым тяжелым для нее оказывается необходимость рассказать обо всем Рафаэлю. Она не хочет его терять и знает, что он всегда был ей верен. Она осознает свою вину за то, что сделала. С другой стороны, она знает, что в похожих обстоятельствах поступит так же. Рафаэль сокрушен, но сейчас он, по крайней мере, понимает причину отчужденности. Наверное, он будет полон решимости простить Джоанну и сделать все для восстановления их отношений, если только будет желание со стороны Джоанны. Но ему не дает покоя одна мысль. Он помнит, что в их семейной жизни

уже происходило что-то подобное. С другими мужчинами у Джоанны не было сексуальной близости, но у нее был тесный эмоциональный контакт с одним мужчиной, с которым она играла в теннис. Она рассказала об этом Рафаэлю. Те отношения не имели продолжения, и когда Рафаэль простил ее, то почувствовал, что наступило исцеление. И вот теперь он думает: *«А может быть, это происходило не раз и не два, и если я опять попытаюсь сохранить с нею семью, не повторится ли это снова?»*.

Разочарование, боль, злость и беспокойство временами переполняют его. Он не хочет развода. Несмотря на все, что произошло, он любит Джоанну, но ему невыносима сама мысль, что в их семье повторится то, что уже имело место в прошлом. Совместная жизнь с неверной супругой способна доставлять страдания, которые можно сравнить с болью при неизлечимой болезни.

Другой случай: Барбара замужем за алкоголиком. До свадьбы он выпивал, но после того, как они поженились, алкоголь вообще стал играть большую роль в его жизни. Последние десять лет пьянство планомерно разрушало семью. Больно смотреть, как муж пьет, но словесные оскорбления со стороны пьяного временами становятся просто невыносимыми. Ситуация усугублялась еще и тем, что по причине пьянства ему становилось все труднее решать вопрос трудоустройства. Оставшись без работы, он находил новую, после чего в семье на некоторое время устанавливалась спокойная атмосфера и давались клятвы, что уж на этот раз все действительно будет хорошо. Но таким радостям не суждено было длиться долго. Возвращалось пьянство, а с ним и потеря работы. Наступал период запоя, за ним время тяжелого протрезвления и поиск новой работы.

Барбара придерживается строгих религиозных взглядов, поэтому не допускает даже мысли о разводе. Она много и часто говорила о своей беде. Когда ее муж не пьет, он постоянно чувствует себя виноватым и обещает, что теперь возьмет себя в руки. Но точно такие же обещания он давал и раньше.

— Я дошла до того, что уже не знаю, что делать, — сказала мне Барбара. — Я замечаю, что моя любовь к нему умирает, а на смену приходит чувство жалости и гнева. Я хочу уважать его. Я хочу любить его. Я хочу помочь ему, но не знаю как. Тысячам людей, живущим с пьющими супругами, знакомо это чувство безысходности.

С Дэниелом я познакомился в Айове. У него была свиноферма, и его бизнес продвигался вполне успешно.

— Если бы выращивание свиней и доход, который оно мне приносит, могли обеспечить мне счастливую семейную жизнь, я бы трудился не покладая рук, — сказал он. — Доктор Чепмен, я всегда считал себя сильным человеком. Я делаю все, чтобы неудача меня не постигла, но постоянная критика жены меня просто убивает. Кому-то другому на моем месте было бы, наверное, гораздо легче. Но когда жена постоянно меня пилит, это как нож в сердце. Причем так она относится не только ко мне, но и ко всем остальным, и вообще к жизни в целом. В таком состоянии она пребывает вечно. И создается впечатление, что она стремится всех опустить до своего уровня.

Она полагает, что если ее жизнь ужасна, значит, она должна быть такой же ужасной и у меня. С некоторых пор я стал замечать, что стремлюсь держаться подальше от дома и от нее. Я понимаю: это не выход, и такое положение уже наложило свой отпечаток и на нашу интимную жизнь, и на все остальное, что у нас есть. Я не хочу ее бросать. Я знаю: ей нужно помочь, но не представляю как. Жизнь с супругом, постоянно пребывающим в депрессии, общение с которым возможно только в негативных и критических тонах, может стать постоянным источником эмоционального истощения и лишить человека душевных сил.

Существует еще такая разновидность семейных отношений, как жизнь с «контролером». Я был знаком с Джоди еще по школе, но с тех пор мы много лет не виделись. Она поступила в колледж, вышла замуж и переехала в другой штат. И вот я с радостью узнал ее на одном из моих семинаров. Но по мере разговора радость моя сменилась огорчением. Она поделилась со мною неудачей своего двадцатилетнего брака. Муж Джоди оказался трудолюбивым и весьма преуспевающим в работе человеком, но при этом совершенно неспособным дать ей то, на что она надеялась, выходя за него замуж. Она мечтала о таких отношениях в семье, когда с мужем можно поделиться своими мыслями, чувствами, желаниями, вместе трудиться и решать все вопросы, которые будут вставать перед ними в семейной жизни. Однако муж ее вырос в семье, в которой отец полностью доминировал во всем. Даже не осознавая этого, муж Джоди стал точной его копией.

— Он полностью контролирует финансы, будто охраняет Форт Нокс, — говорила Джоди. — Даже мелочь приходится у него выпрашивать. Всякий раз, когда я возвращаюсь домой, он выпытывает, где я была, что делала, даже проверяет показания спидометра в моей машине и сверяет их с отчетами, где я была. Я никогда не подавала ему повода думать, что способна на предосудительные поступки за его спиной, но он ведет себя так, будто подозревает, что я с кем-то встречаюсь или совершаю что-то дурное. По всем вопросам окончательное решение всегда остается только за ним. Общественной жизни у нас практически нет, потому что он не хочет иметь ни с кем никаких дел. Детям он сказал, что если они не пойдут учиться в тот университет, который он сам для них выберет, то не получают на обучение ни цента.

Я сейчас чувствую себя птицей в клетке. И даже не птицей, а хомяком: крыльев у меня уже давно нет. Разводиться я не хочу, но и не знаю, сколько еще смогу прожить под таким прессом.

Джоди живет с типичным мужем-деспотом. Она практически лишилась свободы и испытывает страдания, характерные для узника.

Потом я познакомился с Митци. Она сидела в моем кабинете в темных очках и свитере с длинными рукавами. Это было в середине июня. За окном ярко сияло солнце. Темными очками в Северной Каролине никого не удивишь, но вот ходить в середине июня в свитере с длинными рукавами нет никакой необходимости. Она молча сняла очки. Я уже понял, что передо мной женщина, доведенная до отчаяния. Один ее глаз был подбит, а позднее я увидел, что руки тоже были в синяках, возникших по вине ее излишне буйного мужа.

— Доктор Чепмен, мне нужна помощь, — сказала она. — Мой муж полностью потерял контроль над собой.

Он постоянно избивает меня, зачастую швыряя бутылкой кока-колы. Я так больше жить не могу, — сказала она наконец.

— А раньше с ним такое случалось? — спросил я ее. Она ответила так, как я и ожидал.

— Да, случалось несколько раз, но я об этом никому не говорила. Он все время просит у меня прощения и уверяет, что больше это никогда не повторится. И я верила ему, но потом все повторялось. На этот раз все было гораздо хуже, и теперь я знаю, что так дальше продолжаться не может. Мне надо принять решение, что делать дальше.

Митци поняла, что жизнь с дебоширом становится все хуже и хуже, и конец такой жизни может быть только смертельным.

Сломленная женщина

Та пятница в Бирмингеме была просто прекрасной... пока я не встретился с Робби. Я сразу увидел в ней сломленную женщину. Из глаз постоянно лились слезы, когда она рассказывала свою историю.

— Недавно я узнала, что мой муж насиловал обеих наших дочек. Одной из них сейчас шестнадцать лет, а другой восемнадцать. Очевидно, это продолжалось несколько лет, но обо всем стало известно только месяц назад. Моя старшая дочь обратилась в свой студенческий кампус за консультацией. Так это и обнаружилось. Потом она сказала об этом нашей младшей дочери и узнала, что с ней происходило то же самое. После такого открытия я забрала из дома младшую дочь, и теперь мы живем с моей матерью. Я ненавижу его и больше не хочу знать.

— После того, как вы ушли из дома, он пытался с вами связаться? — спросил я.

— Да, он звонил несколько раз, но я с ним говорила только однажды. Он сказал мне, что понимает весь ужас содеянного им, раскаивается, но прошлого уже не вернуть, а он хочет, чтобы я знала о его раскаянии. Не знаю, доктор Чепмен. Сейчас я в такой растерянности!..

Вряд ли что-либо может быть более болезненным для матери, чем весть о том, что ее муж насиловал собственных детей.

Затем мне довелось общаться в Илейн. Она пришла в мой кабинет одна, хотя раньше ее муж приходил вместе с нею на несколько консультаций. В этот раз она сообщила:

— Ему стыдно прийти. Он остался без работы, потому что подрался с кем-то из своих партнеров.

Так ее муж ведет себя уже десять лет. Самый длительный период времени, который ему удалось продержаться на одном рабочем месте, составил полтора года. Дело не всегда заканчивалось дракой, но он каждый раз был недоволен либо самой работой, либо людьми, с которыми трудился. Обычно он просто уходил с работы, не объясняя причин. Работодатели часто звонили Илейн, спрашивая, что случилось, собирается ли он вернуться. Она объясняла, что он ей сказал, будто решил уйти с этого места, поэтому, как она полагала, вряд ли вернется. Неделями, а иногда и месяцами он слонялся без дела, целыми днями смотрел телевизор, поздно ложился спать, иногда посещал гимнастический зал.

Илейн работала на одном месте все десять лет их семейной жизни, за исключением тех промежутков времени, которые были связаны с рождением двоих детей. Когда ее муж работал, он помогал ей оплачивать счета, но когда оставался без заработка, ей все приходилось тянуть одной. Со слезами на глазах Илейн сказала:

— Доктор Чепмен, я уже не знаю, сколько еще так протяну.

Безответственный человек, который не хочет вложить свои усилия в общий семейный труд, перекладывает на плечи своего спутника жизни непомерно тяжелую ношу. И эта ноша со временем становится совершенно невыносимой.

Как найти решение, продиктованное любовью

Посидите в кабинете любого из консультантов по семейным вопросам, и вы услышите еще не такие истории. Задумайтесь над тем, сколько семей по всей стране сталкиваются с подобными ситуациями. Все эти семейные пары имеют дело с реальными страданиями. Их проблемы не имеют сиюминутного разрешения, и полностью со временем они не уйдут. Надежда часто отступает под напором их сложности и величины. Эти проблемы я и хочу раскрыть в своей книге, а также объяснить, как поступать с неверными, пьющими, деспотичными, безответственными или в разной степени жестокими супругами. (В 12-й главе мы поговорим о человеке, который проявлял сексуальную жестокость, а также о другом супруге, который сам был жертвой жестокости в детстве.) Во всех

названных ситуациях, как и в других, можно найти решение, продиктованное любовью. Эти решения могут сохранить семью и помочь каждому из супругов почувствовать себя лучше как по отношению к себе, так по отношению к своему спутнику жизни.

Я не питаю ни малейших иллюзий, будто могу дать какую-то магическую формулу, способную принести исцеление в каждую семью. Однако я искренне верю, исходя из своего практического опыта работы консультантом, исследовательской работы и истинных принципов нравственности, что безнадежных семей не бывает.

Я убежден, что в каждой проблемной семье один из супругов или оба могут предпринять позитивные шаги, которые способны изменить эмоциональный климат взаимоотношений и в конце концов подсказать выход. Для большинства этих семейных пар окончательное разрешение ситуации зависит не только от действий самих супругов, но и от поддержки религиозных и терапевтических специалистов в том месте, где они проживают. Но надежда есть всегда — надежда на настоящее разрешение сложных вопросов.

В этой книге мы поговорим о природе нелегких семейных проблем и призовем читателей предпринять шаги в сторону облегчения, а не усугубления отчаянного положения, в котором оказались те или иные семьи. Но сначала давайте рассмотрим метод, который стал в последнее время популярным в решении семейных проблем, и называется *он разводом*.

Глава 2. ЧЕСТНЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЗВОД

Существует три радикальных и, несомненно, неприемлемых подхода к решению семейных проблем: самоубийство, убийство и развод. Первые два варианта интеллигентные и умственно здоровые люди воспринимают как немыслимые, хотя необходимо признать, что каждый год тысячи эмоционально подавленных людей выбирают именно этот жестокий путь. Большинство же людей все-таки понимают, что самоубийство или убийство другого человека не может быть разумным методом решения проблем в семье.

С другой стороны, современный человек смотрит на развод в более позитивном свете. Развод считается неким гуманным способом покончить с болью нездоровых отношений. В то время как тысячи людей для решения семейных проблем каждый год прибегают к убийству или самоубийству, сотни тысяч выбирают развод. За последние несколько лет на каждые две пары, вступившие в брак, приходится один развод. В ранние годы нашего общества развод считался грехом, и тем людям, которым доводилось через него пройти, приходилось потом всю оставшуюся жизнь нести на себе этот негативный отпечаток. Теперь развод давно не считается позором. Разведенные так свободно делятся своими впечатлениями о разводе, будто рассказывают о том, как они провели отпуск. Есть люди, которые разводились по два, три раза и более, но все равно ищут счастье в браке. Развод становится вполне ожидаемым, если кто-то не находит в супружестве того, что ожидал найти.

Наше общество называют обществом потребителей. Наша еда заворачивается в прекрасные упаковки, предназначенные вскоре для выброса в мусор. Наши автомобили и бытовая техника быстро устаревают. Свою мебель мы отдаем на распродажи не потому, что она перестала быть функциональной, а потому, что стала немодной. И к нежелательной беременности люди тоже стали относиться потребительски. Деловые отношения поддерживаются, пока могут давать материальную прибыль. Поэтому неудивительно, что и к вопросам брака наше общество стало относиться чисто потребительски. Если мы больше не испытываем

счастья от общения друг с другом и отношения стали в тягость, — лучше всего прекратить их вообще и положить начало новым.

Как легко было бы иметь полное право рекомендовать развод в качестве возможного варианта решения семейной проблемы! Когда я выслушиваю людей, страдающих от глубокой боли, чьи ситуации описаны в первой главе, мое естественное желание состоит в том, чтобы закричать: «Все бросьте, бросьте, бросьте! Прогоните неудачника и думайте о собственном благополучии!». Такой подход был бы вполне приемлемым, если бы мы вдруг приобрели больную скотину, от которой необходимо избавиться, пока она не заразила все стадо. Но супруг или супруга — это не скотина. Супруг или супруга — это человек со всеми своими эмоциями, личностными качествами, желаниями, разочарованиями; человек, который в какой-то момент жизни стал нам особенно дорог; человек, к которому мы испытываем самые теплые чувства и о ком проявляем искреннюю заботу. Мы становимся так необходимы друг другу, что при всех даем обещание быть верными в семейной жизни до самой смерти. Отныне наша жизнь неразделима. Мы и за воспитание детей несем абсолютно равную ответственность. Супруги не могут бросить друг друга так же легко, как избавиться от больной скотины. В самом деле, поговорите с теми взрослыми людьми, которые решили развестись: в большинстве случаев вы увидите, что разводу предшествовали месяцы напряженной внутренней борьбы и после развода многие из них еще очень долго испытывают на себе мучительные последствия этой тяжелой процедуры. Тем не менее за последние десятилетия двадцатого века взгляд на развод как на решение семейных проблем становится все более популярным. Развод сейчас стал настолько распространенным, что социологи имеют все возможности проводить широкие долгосрочные исследования воздействия развода на семейные пары и на их детей. Одним из таких исследователей является Джудит Уоллерстайн, директор крупнейшего в стране реабилитационного центра, занимающегося проблемами разводов. Она рассматривает самые разнообразные вопросы, работая с разведенными парами в течение пятнадцати лет после их развода, проводя регулярные собеседования и другие психологические и психиатрические процедуры, стремясь определить, каким образом развод воздействует на человека. Результаты ее работы оказались совершенно неожиданными для нее самой. Будучи основателем Центра семьи в городе Корте Мадера, штат Калифорния, Уоллерстайн начала свои исследования, придерживаясь общепринятого мнения, что развод является болезненным, но кратковременным процессом, открывающим путь к долговременному счастью; она считала, что развод дает еще один шанс человеку, у которого семейная жизнь в первый раз не сложилась. Но ее исследования показали совершенно иные результаты.

Незаживающие раны

Согласно мнению Джудит Уоллерстайн, семейная пара и их дети никогда не могут полностью изжить боль развода. Результаты ее исследований представлены в классическом труде под названием *«Второй шанс: мужчины, женщины и дети спустя десять лет после развода»*.¹

Уоллерстайн пришла к выводу, что разные пары преследуют самые разные цели, но при этом мало кто из них понимает, что развод является сложным и болезненным процессом:

По какой бы причине ни принималось решение о разводе, большинство людей стремятся через развод сделать свою жизнь и жизнь своих детей лучше. Они надеются обрести новую любовь, более гармоничные отношения, более отзывчивого сексуального партнера, более чуткого собеседника, более доброго

спутника жизни. Если это не получается, они надеются устроить свою несемейную жизнь таким образом, чтобы она открыла им путь к самоуважению, удовлетворенности, спокойствию или, по крайней мере, к минимальным беспокойствам и боли. Людям хочется верить, что развод избавит их от стрессов, — мы забудем все, как кошмарный сон, и начнем все сначала. Но развод — не резинка, которая могла бы стереть наши проблемы, сделав лист нашей личной жизни снова чистым... Мало кто из взрослых людей имеет ясное представление о том, что их ждет после развода. Жизнь, как правило, оказывается куда труднее и сложнее наших планов.²

Обратите внимание на некоторые достаточно откровенные статистические данные пятнадцатилетнего исследования Уоллерстайн и на реакцию самой исследовательницы на эти результаты:

Невероятно, но половина разведенных женщин и треть разведенных мужчин по-прежнему злятся на своих бывших супругов, несмотря на то что прошло уже столько лет... К нашему удивлению, развод продолжает занимать мысли и чувства многих людей даже спустя десять, пятнадцать лет. Треть женщин и четверть мужчин считают жизнь несправедливой, испытывают разочарование и одиночество. Я знала, что развод не является событием, которое можно быстро забыть, но даже я была поражена тем, как долго он продолжает воздействовать на чувства людей... Не существует никаких данных о том, что время автоматически лечит и человек может самопроизвольно преодолеть депрессию и боль; или же о том, что от ревности, злости и гнева со временем не останется следа... Люди продолжают жить, но тот факт, что они прожили после развода десять лет, еще не означает, что они избавились от боли.³

А что можно сказать о детях разведенных родителей? Когда родители разводятся, дети теряют то, что является основой их развития, — структуру семьи. Как правило, после развода дети чувствуют себя отверженными. Уоллерстайн согласилась с этим, отметив: «Дети сердятся на своих родителей, потому что те нарушают неписаное правило воспитания детей: родители должны жертвовать собой ради детей, а не наоборот. Некоторые дети годами скрывают свой гнев, боясь обидеть родителей или из страха возмездия и наказания; другие его не скрывают». Затем она приходит к выводу: «Дети не считают развод вторым шансом, и в этом кроется одна из причин их страдания. Они чувствуют, что навсегда теряют свое детство... Несмотря на то что дети нуждаются в родителях, а родители хотят поддерживать со своими детьми хорошие отношения, сами по себе отношения между детьми и родителями по причине развода никогда уже не будут прежними».⁴

Поскольку мы созданы так, что живем взаимодействиями с другими людьми, и в том числе воспоминаниями, мы всю жизнь носим в себе боль сломанных отношений. Дети разведенных родителей попадают в другую категорию людей, и на них уже так и смотрят — как на «детей развода». Они понимают, что развод родителей наложил свой отпечаток и на их эмоциональную жизнь. Многие из них боятся за свое будущее семейное счастье, и на самом деле уровень разводов среди детей разведенных родителей выше, чем у тех, чьи родители остаются вместе. Редко можно встретить разведенных людей, которые становятся счастливее во втором или третьем браке. Более того, если процент разводов в первом браке достигает сорока, во втором он уже составляет шестьдесят, а в третьем — семьдесят пять. Таким образом, перспективы обретения здоровой семейной жизни с каждым повторным браком становятся все призрачнее. Надежда на то, что на другой стороне трава зеленее, — это миф.

С разводом, в отличие от смерти, контакты партнеров друг с другом не заканчиваются. В большинстве случаев бывшие супруги остаются жить в том же

городе, особенно если у них есть дети. Каждый из родителей хочет сохранить отношения с детьми, и, таким образом, люди продолжают поддерживать контакты друг с другом, желают они того или нет. Природа таких связей часто года-ми не дает заживать ранам сломанных отношений. Финансовая забота о детях является обязанностью, которую хорошие родители не могут сбрасывать со счетов. Разногласия относительно того, какой именно должна быть финансовая забота о детях, часто становятся источником раздражения между бывшими супругами. Затем наступают уроки игры на фортепиано, спортивные секции, окончание школы или вуза, свадьба — все то, что требует от родителей заботы о детях, но не дает возможности уделить внимание друг другу. Многие радостные события в жизни детей омрачаются отношениями разведенных родителей, которые опять же расходятся во мнениях о том, каким должно быть празднование. Таким же неутешительным выглядит развод и с финансовой точки зрения. Исследования, проведенные Уоллерстайн, показали, что семьдесят три процента разведенных женщин испытывают падение своего уровня жизни после развода.⁵ Эвелин сидела в моем кабинете спустя два года после того, как развелась с Биллом. — Наш брак оказался неудачным, — говорила она, — но развод — еще ужаснее. На мне остались все те же обязанности, которые были и в браке, только теперь у меня стало меньше времени и меньше денег. Когда я была замужем, то трудилась на непостоянных работах, чтобы поддержать семью; теперь мне приходится работать полный рабочий день, и у меня остается мало времени для дочек. Когда я дома, то становлюсь раздраженной, иногда просто срываюсь на девочек, если они не сразу реагируют на мои просьбы. Я не хочу быть такой матерью, какой являюсь в настоящий момент, но я не получаю от Билла никакой помощи. Когда он проводит время с дочками, — а это происходит каждые третьи выходные, — то устраивает для них настоящий праздник: никаких забот, никакой работы, никакой ответственности; только веселье с папой. Они возвращаются домой и возмущаются, что я от них требую чего-то. Иногда мне так хочется, чтобы он вообще больше не напоминал нам о себе, но я понимаю, что девочкам нужно поддерживать отношения с отцом. Получается какой-то замкнутый круг, и я не вижу никакого «света в конце тоннеля».

Тысячи разведенных мам влачат такое же существование, как и Эвелин. Развод оказывается к ним несправедлив. Груз ответственности за физические и эмоциональные нужды их детей порой кажется просто неподъемным. Тем не менее не все, прошедшие через развод, испытывают подобные трудности; хотя безболезненно такие перемены не проходят ни для кого, даже если вслед за разводом следует повторный брак.

Уэйн просто сиял улыбкой, когда говорил мне: — Наконец-то я встретил мечту всей своей жизни. В июне мы поженимся. Никогда не чувствовал себя счастливее. У нее двое детей, и я в восторге от них. Когда я разводился, то не думал, что снова обрету счастье. Теперь я знаю, что в моей жизни все наладится. — На момент этого разговора Уэйн был в разводе три года. Однако спустя полгода после свадьбы с Беверли он снова сидел у меня в кабинете и жаловался на то, что никак не может найти общий язык с Беверли и ее детьми. — Я начинаю чувствовать себя каким-то чужим, — жаловался он. — Жена всегда ставит мне в пример своих детей. Когда же я хочу их за что-нибудь наказать, она все время принимает их сторону и не соглашается со мной. Без ее разрешения я не могу и десятицентовика взять. Никогда не был в таком отчаянном положении. Как я мог докатиться до такого?

Уэйна постигли типичные трудности, связанные с обустройством «гармоничной семьи».

Жизнь после развода

Не существует после развода «а потом они жили долго и счастливо». Последствия развода остаются на всю жизнь. Не хочу сказать, что после развода вообще нет никакой жизни. Я лишь подчеркиваю, что жизнь бывших супругов после развода, определяется той жизнью, которая имела место до развода. Поскольку семейные отношения среди всех человеческих отношений занимают особое место и подразумевают тесные эмоциональные связи как со стороны мужа, так и со стороны жены (по крайней мере, до определенной степени, поскольку оба супруга посвящают друг другу жизнь на какой-то промежуток времени), не бывает «расставаний без боли». хорошие и плохие воспоминания о прошлом остаются с нами на всю жизнь, и какими бы ни стали наши контакты друг с другом в будущем, реалии наших проблем все равно останутся с нами.

В течение многих лет я провожу консультации для людей, переживших развод, и знаю, что, устраняя одни трудности, он порождает массу других. Я не настолько наивен, чтобы утверждать, будто человечество может обойтись без разводов как таковых. Просто развод должен быть самой последней из возможных альтернатив. Ему должны предшествовать всяческие усилия по примирению сторон, устранению разногласий, разрешению проблем. Слишком многие пары в нашем обществе чересчур поспешно прибегают к разводу и платят потом очень дорогую цену. Я убежден, что многие супруги в свое время могли бы примириться, если бы искали и находили эффективную помощь. Поэтому в данной книге мы будем говорить не о самоубийстве, не об убийстве и не о разводе, а о том, что, по моему глубокому убеждению, несет гораздо больше надежды. Это то, что я называю реальной жизнью.

Реальная жизнь уделяет все внимание позитивным действиям, которые можно предпринять, чтобы стимулировать конструктивные перемены в человеческих отношениях. В следующей главе я представлю вам основные принципы такого подхода, а в последующих главах мы рассмотрим практическое применение этих принципов к конкретным проблемам в семейных отношениях.

Глава 3. РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Рассмотрите эти четыре утверждения. Какие из них верны?

1. Мое состояние определяется моим окружением.
2. Люди не могут меняться.
3. Если ваш брак оказался несчастлив, существуют только два пути: обречь себя на безысходную жизнь или развестись.
4. Существуют безнадежные ситуации.

Если вы согласны хотя бы с одним из этих утверждений, пожалуйста, прочитайте их внимательнее. На самом деле ни одно из них неверно; все эти утверждения отражают распространенные в нашем обществе мифы. К сожалению, многие люди в неблагополучных семьях строят на них свою жизнь. И если вы или тот, кого вы любите, несчастны в браке, настало время следовать реальной жизни. Одна из задач реальной жизни состоит в том, чтобы разоблачать мифы, которые держат нас в плену, и показать их такими, какие они есть. Начиная строить свои действия на истине, а не на мифах, мы можем разорвать их узы. Более того, принципы *реальной жизни* призывают к ответственности за собственные мысли, чувства и действия. Эти принципы требуют честной Оценки сложившейся жизненной ситуации и запрещают сваливать собственную вину за несчастья в своей жизни на кого-то другого.

Четыре мифа

Тем не менее все те, кто следует какому-либо из четырех вышеупомянутых мифов, будут вести себя соответствующим образом, поэтому их поступки становятся частью проблемы, а не частью разрешения этой проблемы. Давайте рассмотрим, к каким результатам приводит желание человека принять эти мифы и следовать им.

Миф первый. Мое состояние определяется моим окружением. Один из общепринятых сегодня взглядов состоит в том, что мы являемся жертвами среды, которая нас окружает. Такой взгляд отражают следующие утверждения. Если я вырос в семье, где меня все любили и поддерживали, я сам вырасту любящим и отзывчивым человеком. Если я вырос в недружной семье, то и у меня возникнут проблемы в отношениях с другими людьми. Если я вышла замуж за алкоголика, моя жизнь будет ужасной. Мое эмоциональное состояние определяется действиями моего супруга (моей супруги).

Подобный подход к жизни говорит, что носитель этих мыслей чувствует себя беспомощным во враждебном окружении. Для него характерно чувство безнадежности, которое часто выливается в депрессию. В неблагополучной семье менталитет жертвы приводит человека к выводу: *моя жизнь ужасна, и моей единственной надеждой остается либо смерть супруга, либо развод*. Многие люди представляют то и другое одновременно. Наше окружение, без сомнения, влияет на то, какими мы становимся, но оно нас не контролирует. И вместо того чтобы становиться беспомощными жертвами, мы можем преодолевать влияние своего окружения, какими бы обстоятельствами оно на нас ни давило, будь то слепота или полиомиелит — вспомните Хелен Келлер или Франклина Рузвельта — или пьющие родители, унижение от которых может остаться незаживающей раной. Окружение может влиять, но оно не должно диктовать вам свою волю в семейной жизни — и уничтожать ее.

Миф второй. Люди не могут меняться. Этот миф подразумевает, что после того как человек становится взрослым, в нем окончательно формируются черты личности, характера и особенности поведения. Верящие в этот миф рассуждают так: если их супруги жили активной половой жизнью перед вступлением в брак и продолжали им изменять после свадьбы, следовательно, такое поведение стало для них чем-то вроде наркотика, и стать другими они уже не могут. Если супруг был безответственным в обращении с деньгами все пятнадцать лет супружеской жизни, следовательно, он уже всегда будет таким. Если ваш супруг постоянно оскорблял вас в течение десяти лет, вы приходите к выводу, что оскорблять он вас будет и всю оставшуюся жизнь.

Когда человек принимает данный миф за истину, это часто приводит его к мысли о тщетности всех усилий и безнадежности. Миф не учитывает реальности человеческой свободы. Все библиотеки заполнены множеством повествований о людях, поведение которых менялось радикальным образом, — от Блаженного Августина, который когда-то жил в свое удовольствие и считал, что его желания должны исполняться во что бы то ни стало, до Чарльза Колсона, уотергейтского преступника, который покаялся и стал нести духовное служение для заключенных. Целые тома биографий свидетельствуют, что данный миф ни на чем не основан. Люди могут меняться и меняются, и зачастую эти перемены оказываются просто драматичными.

Миф третий. Если ваш брак оказался несчастливym, существуют только два пути: обречь себя на безысходную жизнь или развестись. Этот миф ограничивает горизонт перспектив человека только двумя альтернативами. Когда выбор оказывается ограниченным лишь двумя вариантами, человек становится

пленником такого выбора. И тысячи людей живут в этих темницах, которые сами себе возвели, потому что уверовали в ограниченность выбора.

Шеннон и Дэвид тоже верили в этот миф. Пятнадцать лет они страдали от отчаяния и думали о разводе, но, покидая мой кабинет после шести месяцев консультаций, Дэвид сказал: «Раньше я выходил из вашего кабинета с чувством гнева по отношению к ней. Сегодня же я ухожу с мыслью о том, какая у меня удивительная жена». Лицо Шеннон украсила улыбка, когда она произнесла: «Доктор Чепмен, я никогда и не мечтала, что смогу еще раз его полюбить и у нас снова будет настоящая семья». Очевидно, Шеннон и Дэвиду удалось разорвать узы своего мифа.

Миф четвертый. Существуют безнадежные ситуации. Этот миф, как правило, сопровождает примерно такая фраза: «И моя ситуация как раз из их числа».

Человек, который соглашается с данным мифом, рассуждает: «Вероятно, другие люди могут на что-то надеяться, но мой брак совершенно безнадежен. Слишком далеко все зашло, боль стала чересчур глубокой, а раны — неизлечимыми.

Надежды никакой уже нет». Такой образ мыслей ведет к депрессии, а иногда и к самоубийствам.

Я не мог сдержать слез, когда слушал Лизу, тридцатипятилетнюю мать, рассказывавшую мне, как при ней отец застрелил ее мать, а потом и себя. Лиза пережила эту трагедию в десять лет. К счастью, у нее нашлись силы излечиться от страшной травмы, но она все равно остро ощущает бессмысленность того акта отчаяния. И я часто задумываюсь, сколько вообще в нашей стране возникает убийств и самоубийств, которые зарождаются в сердцах людей, поверивших в миф о том, что их ситуация безнадежна.

Шесть реалий

Принципы реальной жизни призывают отбросить вышеназванные мифы и рассматривать любые трудности в гораздо более позитивном свете. Каковы постулаты реальной жизни применительно к проблемным семьям? Позвольте мне изложить шесть истин, которые могут указать каждой семье путь к разрешению острой проблемы.

Реальность первая. Я сам в ответе за свои взгляды. Принципы реальной жизни заставляют исходить из того, что я сам в ответе за свое состояние. Неприятности неизбежны, но страдать от них или нет, мы решаем сами. Наше отношение к неприятностям зависит от того, что мы об этих неприятностях думаем. Это, в свою очередь, связано с тем, на что мы прежде всего обращаем внимание. Два узника смотрят через решетку тюремного окна на улицу: один видит только грязь, а другой — звезды. Двум людям не повезло в семейной жизни: один из них проклинал все на свете, а другой молился. Разница всегда в том, как мы относимся к своим неприятностям.

Негативные мысли способны породить только негативные мысли. Если мы будем думать только о том, насколько ситуация ужасна, все будет становиться только хуже. Если же настроимся думать о чем-то хорошем, у нас появится продуктивная мысль. Даже в самую темную ночь сгустившихся семейных проблем всегда остается хотя бы самый слабый, но свет. Думайте об этом свете, и он в конце концов заполнит помещение. Сократ прекрасно понимал важность настроения человека, когда советовал одному своему молодому собеседнику: «Женись в любом случае; если у тебя будет хорошая жена, будешь счастлив; если окажется плохая, станешь философом».⁶ Я встречался со множеством мужчин и женщин, которые стали хорошими философами. Они научились даже в своем неблагополучном браке мыслить положительно.

Уэнди мне рассказала:

— У моего мужа три года не было постоянной работы. Это привело к тому, что мы не могли платить за кабельное телевидение. В результате мы по вечерам стали гораздо больше общаться. — Потом она добавила: — Те три года были нелегкими, но мы многому научились. Наша философия заключалась в следующем: давай посмотрим, что можно сделать, не имея того, без чего остальные не мыслят жизни. И мы просто поражались тому, сколько еще, оказывается, мы можем сделать. Было трудно, но из этих трудностей мы извлекли для себя максимальную пользу.

Спустя три недели после встречи с Уэнди я познакомился с Лу Энн. Она находилась в состоянии умственного и физического опустошения. Ее муж десять месяцев был без работы, хотя постоянно искал ее, пребывая на временной работе. Однако Лу Энн постоянно себя изводила. Она была убеждена: они потеряют все, что у них есть; говорила о невозможности смотреть кабельное телевидение, рассказывала, как им трудно пользоваться одной машиной. Каждый день своей жизни она находилась в состоянии отчаяния.

Разница между Уэнди и Лу Энн состояла в их подходе к проблемам. Сами трудности были у них весьма схожими, но отношение к ним отличалось радикально, и это отношение воздействовало на их физическое и душевное состояние.

Призыв позитивно смотреть на жизнь свойствен не только современности. Он ясно слышен в словах Савла из Тарса, жившего в первом столетии: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, — и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши... Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте».⁷ Итак, первый постулат реальной жизни состоит в том, что я в ответе за свои собственные взгляды. Второй постулат тесно связан с первым.

Реальность вторая. Действия определяются взглядами. Наши взгляды играют в жизни очень большую роль по той простой причине, что они определяют наши действия: поступки и слова. Если я придерживаюсь пессимистичных, пораженческих, негативных взглядов, это отразится в моих негативных словах и делах. В этот момент я становлюсь на путь проблемы, а не на путь решения этой проблемы. Реальность заключается в том, что я могу не контролировать свое окружение: болезнь, пьющего супруга, подростка-наркомана, бросающую меня мать, унижающего меня отца, безответственного супруга, стареющих родителей и т.д., но я в ответе за то, что делаю среди этого окружения. Мои взгляды во многом определяют мое поведение.

Уэнди и Лу Энн ясно продемонстрировали реальность такого положения.

Вооружившись положительным настроением, Уэнди предприняла за последние три года несколько активных шагов для оздоровления климата в семье. Когда мужа постигала неудача в поисках работы, она находила для него слова ободрения, уверяла его, что рано или поздно он найдет себе работу по душе, и в то же время старалась отыскать любую возможность хотя бы для временного заработка.

Однажды она предложила собирать пустые алюминиевые банки, чтобы зарабатывать деньги «на мелкие расходы». Поначалу муж сразу отверг эту мысль, посчитав такое занятие унизительным. Но со временем ему эта затея понравилась, и они с энтузиазмом стали собирать банки не только на тех дорогах, по которым прогуливались по вечерам, но и в местных учреждениях, где договорились по поводу сбора этих банок. В течение трех месяцев им удалось значительно улучшить свое материальное положение, и теперь каждую неделю они могли пойти посидеть в каком-нибудь ресторанчике, посмотреть кино или еще как-нибудь

развлечься. Оба не испытывали чувства вины за то, как они расходовали эти деньги, поскольку с самого начала договорились, что будут зарабатывать их именно для этих целей. Взгляды Уэнди подвигли ее к позитивным творческим мыслям и действиям.

С другой стороны, Лу Энн в течение десяти месяцев постоянно критиковала своего мужа. Когда он приходил домой, будучи безработным, она встречала его вопросом: «Ну, и что ты на этот раз натворил?». Всем своим друзьям она то и дело рассказывала, как она разочарована в своем супруге. Ему часто приходилось слышать, как она говорит кому-то по телефону: «Я просто не знаю, что мы будем делать, если в ближайшее время он не найдет работу». Ее муж добывал деньги на временной работе, она же не работала вообще, а в свое оправдание говорила: «Зарплата от временной работы все равно на жизнь не хватает, так зачем мне тогда вообще дергаться?». Большую часть времени она либо спала, либо смотрела телевизор, либо ходила по друзьям. Ситуация в ее семье действительно оказалось серьезной: ее негативные взгляды приводили к негативным действиям, что только усугубляло ситуацию в целом. Взгляды определяют действия, а действия влияют на других людей. Это ведет нас к третьей реальности.

Реальность третья. Я не могу изменить других людей, но могу влиять на них. Обе части этой реальности неразрывно связаны. Факт, что кто-то из супругов не может изменить своего спутника жизни, допускают многие, а вот возможность повлиять на мужа или жену как-то не принимается во внимание. Поскольку мы являемся свободными личностями, никто не вправе заставить нас изменить свои взгляды или поведение. С другой стороны, поскольку люди являются общественными творениями, они оказывают определенное влияние на всех, с кем общаются. В силу этого обстоятельства, например, рекламный бизнес приносит прибыль в миллионы долларов ежегодно. Конечно, реклама не может заставить нас купить ту или иную продукцию, но она на нас воздействует. Иначе рекламный бизнес просто давно прогорел бы.

Эта реальность непосредственно касается и семейных отношений. Должен вам признаться, что и я не могу изменить свою жену. Я не могу заставить ее вести себя не так, а иначе, хотя она может себя изменить (смотрите миф второй). Я не могу контролировать слова, исходящие из ее уст, как не могу контролировать ее мысли и чувства. Я могу свою супругу о чем-то попросить, но и здесь не могу быть уверен, что она ответит на мои просьбы положительно.

Если мы не сможем понять эту реальность, мы загоним себя в ловушку, потому что, скорее всего, будем стремиться манипулировать супругой или супругом. Манипуляция может подразумевать как положительный, так и отрицательный стимул. Если я могу сделать ее счастливым человеком, она ответит на мою просьбу. Или если я могу сделать ее несчастной, она ответит на мою просьбу. Все усилия манипулировать другими людьми в конечном счете кончаются неудачей по одной простой причине. Мы — свободные личности. И в тот момент, когда мы начинаем понимать, что кто-то — в том числе и супруг или супруга — пытается нами манипулировать, мы начинаем сопротивляться. Никто не хочет, чтобы даже самый любимый человек его контролировал.

Однако неспособность изменить своих супругов должна идти рука об руку с нашей способностью влиять на них — в лучшую или худшую сторону. Все семейные пары каждый день влияют друг на друга. Мы это делаем посредством взглядов и действий. Такое влияние имеет место каждый раз, когда мы в течение дня общаемся друг с другом. Ваш супруг приходит во второй половине дня домой, обнимает вас, целует и говорит: «Я люблю тебя. Я весь день так по тебе скучал!». Такими простыми действиями и словами он оказал на вас положительное влияние. С другой стороны, если ваш супруг приходит домой и тут же направляется к

компьютеру или на кухню попить кока-колы, даже не обратив внимания на вас, или прямо с порога начинает критиковать вашу внешность или поведение, значит, он оказывает на вас отрицательное влияние. И ваша реакция на людей, которые с вами так или иначе взаимодействуют, будет самой разной. Кто-то склонен реагировать положительно, а кто-то отрицательно.

Такое взаимное влияние людей друг на друга происходит постоянно. Оно может оказаться губительным в том смысле, что слова и действия супругов способны вызвать нестерпимую боль, разочарование и т.д., но в то же время и стать весьма ценным — придать силы для воздействия, которое в свою очередь приведет к положительным переменам.

В течение лет я наблюдал действие этой реальности в жизни многих людей из проблемных семей. Когда кто-то искренне стремится стать на путь позитивных отношений, которые ведут к соответствующим действиям, перемены в его супруге часто происходят просто радикальные. Одна женщина сказала:

— Не могу поверить в то, что произошло с моим мужем. Даже в мечтах не могла представить, что он станет таким любящим и добрым, каким он себя показал в последние два месяца. Такие перемены превзошли все мои ожидания.

Реальная сила положительного влияния содержит неисчерпаемый потенциал для проблемных семей.

Реальность четвертая. Мои действия не контролируются моими эмоциями. За последние три десятилетия, по мере роста популярной психологии, чему в немалой степени способствовали СМИ, западное общество стало уделять чрезмерно много внимания человеческим эмоциям. Более того, эмоции стали нашей путеводной звездой. Наши песни и фильмы буквально пропитаны такими мыслями, как «Если ты чувствуешь себя хорошо от этого, делай это», «Я не должен скрывать свои эмоции», «Когда я с тобой, мне так хорошо», «Я ее просто больше не люблю». Поиск самопознания привел нас в конечном счете к выводу, что «ты *есть* то, что ты *чувствуешь*», и такая аутентичная жизнь считается «правдой перед своими чувствами».

Применительно к проблемным семьям такая философия советует: «Если ты больше не испытываешь чувства любви к супругу (супруге), признайся в этом самому себе и положи конец такой семейной жизни. Если ты испытываешь боль и гнев, то, говоря добрые слова и совершая добрые поступки по отношению к супругу (супруге), ты лицемеришь». Эта философия упускает из внимания факт, что человек — это не только его эмоции.

На самом деле мы существуем в мире посредством пяти чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. И все, что мы воспринимаем, приходит к нам посредством каждого из этих чувств. Чтобы реагировать на все, что мы воспринимаем, у нас есть *мысли, чувства, желания и действия*. Обратите внимание, что только одно из этих качеств относится к сфере эмоций — чувства, поэтому вовсе не обязательно, чтобы эмоции нас контролировали.

В *мыслях* мы интерпретируем все, что воспринимаем посредством пяти чувств. В половине одиннадцатого вечера мы видим, что посуда не вымыта, из чего делаем вывод, что супруга ленива. Мы слышим, как супруг говорит кому-то по телефону: «И я тебя тоже люблю», из чего заключаем, что у него роман на стороне. Мы видим и слышим, как муж подстригает траву на газоне во дворе, после чего приходим к выводу, что он трудолюбивый и ответственный человек.

Наши мысли сопровождаются *эмоциями*. Убедившись, что супруга ленива, мы можем испытывать разочарование, гнев, раздражение. Мысль о том, что у мужа на стороне роман, может вызвать в нас боль, злость, горечь. А убедившись в том, что супруг — ответственный человек, мы можем испытывать чувство благодарности, ободрения и счастья.

В ответ на свои мысли и эмоции мы испытываем *желания*. Вид грязной посуды может породить желание прочитать супруге лекцию о том, что такое безответственность. Мысль о любовнице может породить у жены желание разрыдаться, устроить сцену или уйти из дома и больше никогда не возвращаться. Видя, как муж трудится во дворе, жена может захотеть принести ему что-нибудь попить или сказать комплимент, когда он закончит работу.

И, наконец, мы предпринимаем *действия*. Исходя из своих мыслей, эмоций и желаний, мы что-то делаем. Если мы дадим возможность нашим негативным эмоциям и желаниям контролировать действия, это, как правило, хорошим не кончится, потому что и действия наши тогда будут негативными, что, в свою очередь, вызовет в супруге только негативную реакцию. С другой стороны, если мы прибегнем к более разумному подходу и спросим самих себя: «Как лучше всего поступить в такой ситуации?», то скорее всего предпримем более продуктивные действия.

Увидев грязную посуду в половине одиннадцатого вечера, я могу решить вымыть ее и сказать жене: «Я так тебя люблю, что мне просто не хотелось, чтобы ты увидела эту грязную посуду завтра утром». На телефонный разговор, заканчивающийся словами мужа: «И я тебя тоже люблю», жена может спросить: «Ты, наверное, разговаривал с мамой?», на что муж может ответить: «Нет, я разговаривал с Джулией. Она сейчас с Минди».

Когда супруг закончит подстригать газон во дворе, можете дать ему стакан прохладительного напитка и сказать: «Ты просто молодец. Прямо не знаю, что бы я без тебя делала». С другой стороны, можно сказать и что-нибудь вроде: «Можно было бы и раньше взяться за это. А то еще немного, и тут бы вообще джунгли выросли». Не нужно быть психологом, чтобы понять, что наши действия могут либо укрепить семейные отношения, либо разрушить.

Реальность состоит в том, что действия гораздо важнее наших эмоций, более того, действия определяют эмоции. Я могу пребывать в депрессии. Жизнь может казаться мне тяжелой. Друг звонит мне и спрашивает, не хочу ли я поехать вместе с ним на какое-нибудь интересное или праздничное мероприятие. Мои эмоции негативные, мне хочется лечь на диван и забыть обо всем на свете, но я все же соглашаюсь. Спустя два часа мои эмоции стали совсем другими, и мир стал казаться намного ярче и добрее.

Мое поведение влияет на эмоции. Это истинно на личностном уровне и в человеческих отношениях. Мои поступки воздействуют на ваши эмоции. Если я говорю вам доброе слово или проявляю делами любовь к вам, велика вероятность, что ваши эмоции будут положительными. Поэтому в отношениях между людьми действия гораздо важнее эмоций и не должны контролироваться эмоциями. Если я позволю своим негативным эмоциям контролировать собственное поведение, мои чувства будут еще более негативными. Но если я решусь, несмотря на свои негативные эмоции, предпринять позитивные действия, мои эмоции, скорее всего, изменятся, и мои действия окажут позитивное влияние на вас.

Виктор Франкль познал всю силу позитивных действий, находясь в немецких концентрационных лагерях. «Мы, пережившие концлагеря, можем вспомнить людей, которые ходили по баракам, утешали других, делились последним куском хлеба. Их было немного, но они всей своей жизнью доказывали, что у человека можно отнять все, кроме одного: его права на свободу — свободу выбирать свой путь поведения, несмотря ни на какие обстоятельства».⁸ Люди, которые выбирали такой путь проявления любви к ближнему, руководствовались не эмоциями, а своими взглядами. Эмоции крайне неустойчивы и могут моментально меняться. Они не способны быть той прочной основой, на которой следует строить свою жизнь.

Люди, которые считают лицемерием предпринимать позитивные действия, испытывая при этом негативные чувства, исходят из того, что человек прежде всего руководствуется эмоциями. Я считаю такое положение ложным, и, что касается западного образа мышления, оно уже нанесло немалый ущерб семейным отношениям. В других областях жизни мы часто действуем вопреки своим эмоциям. Например, если бы я вставал не каждое утро, а только тогда, когда мне этого хотелось бы, я очень скоро заболел бы. На самом же деле почти каждое утро я иду против своих чувств — встаю, что-то делаю — и позднее хорошо себя чувствую, поскольку утром смог заставить себя встать с постели. То же самое положение актуально и в отношениях между людьми.

Стремясь следовать своим эмоциям, мы предпринимаем деструктивные действия, которые связаны с нашим чисто эмоциональным представлением о благополучии. Более позитивный путь состоит в том, чтобы признать собственные негативные эмоции, но не следовать им. Мы не отрицаем того, что испытываем разочарование, гнев, боль, апатию или горечь, но не позволяем им определять свои действия. Мы выбираем более высокий путь, задавая себе вопросы: «Что лучше?», «Что правильно?», «Что хорошо?», «Что продиктовано любовью?». Мы позволяем своим действиям руководствоваться этими благородными мыслями. Предпринимая такие позитивные действия, мы сохраняем в себе потенциал, ведущий к исцелению отношений и возрождению позитивных чувств для обоих партнеров.

Я вовсе не утверждаю, что эмоции не играют важной роли. Они являются индикаторами того, что в наших отношениях хорошо, а что не очень. Позитивные эмоции побуждают меня к позитивным действиям. Негативные, наоборот, подталкивают к негативным. Я понимаю, что негативные действия приведут только к худшей ситуации, а позитивные сохраняют потенциал для того, чтобы все становилось лучше, поэтому я всегда буду выбирать только позитивный путь. Эмоции всегда оказывают на меня влияние, но они не должны меня контролировать.

Рассматриваемая реальность имеет самое непосредственное отношение к проблемному браку. Это значит, что я могу совершать хорошие поступки по отношению к своей супруге и говорить ей хорошие слова, несмотря ни на какие собственные негативные эмоции. Предпринимая позитивные действия, я вовсе не отрицаю факта, что наш брак находится в тяжелом положении. Я не закрываю глаза на проблемы, но стремлюсь предпринимать шаги, которые несут в себе потенциал для позитивных перемен и не допускают эскалации негативного поведения.

Действие Благой Вести состоит в том, что для совершения поступков, продиктованных любовью, нам необязательно испытывать теплые чувства любви. Один супруг говорил мне: «Она меня так огорчала, доставляла такие страдания, что у меня нет ни малейшего желания делать для нее что-нибудь хорошее». Он ясно описывает свое эмоциональное состояние и отсутствие желания совершать позитивные действия. Тем не менее он не лицемерил, когда говорил: «Но, понимая силу позитивных действий, я предпочту вымыть ее машину, поскольку знаю: она очень хотела бы, чтобы я это сделал». Одно позитивное действие не приносит исцеления от страданий, но оно является шагом в правильном направлении. Ряд подобных действий содержит в себе потенциал, дающий возможность решить проблемы неблагополучного брака.

Реальность пятая. Если я признаюсь в своем несовершенстве, это не означает, что я неудачник. В самых неблагополучных семьях мы видим каменную стену между мужем и женой, которая возводилась не один год. Каждый камень этой стены представляет собой какое-то событие в прошлом, в котором один из супругов оказался не прав по отношению к другому. Обо всем этом супруги потом

и рассказывают, когда сидят в кабинете консультанта. Муж жалуется: «Она постоянно критикует то, как я выполняю свою работу или свои отцовские обязанности... Я столько работаю и не слышал еще от нее ни слова благодарности. Она унижает меня в присутствии детей». С другой стороны, жена высказывает: «Он женился на своей работе, а на меня не обращает никакого внимания... Он часто просто не замечает меня, когда приходит домой, хочет, чтобы я превратилась в домработницу, а сам только и делает, что смотрит футбол по телевизору». И этот перечень длится бесконечно. Каждый говорит о том, что сделал другой для того, чтобы семейная жизнь стала невыносимой. Эта стена стоит как монумент эгоизму и становится серьезным препятствием для семейной близости. Для восстановления брака нет задачи важнее, чем снести эту эмоциональную стену. В данном случае каждому из супругов необходимо признать, что он несовершенен, и он был не прав по отношению к своему спутнику жизни. Я не хочу сказать, что за создание этой стены муж и жена несут одинаковую ответственность. Как правило, один виноват больше, чем другой; но факт остается фактом — никто не совершенен.

Если человек признает свое несовершенство, это не значит, что он неудачник; тем самым он признает, что он человек. Будучи людьми, мы обладаем потенциалом любви, доброты и хороших дел, но в нас также скрыт потенциал эгоизма и разрушения. Для всех нас семейная жизнь является своего рода сюжетом, в котором удивительным образом уживается как хорошее, так и плохое. Если мы признаем свои прошлые ошибки и просим за них прощения, этот факт становится для нас настоящим освобождением. Главное здесь в том, что ваш супруг знает: вы были не правы, и вы знаете, что сами были не правы.

Когда я признаю свою вину и прошу прощения, я сношу ту стену, которую возводил лично. Моя супруга может с готовностью простить меня, а может не испытывать к этому особого желания, но при этом я сделал все от меня зависящее относительно своих ошибок в прошлом. Я не могу их ликвидировать, как не могу ликвидировать всех последствий этих ошибок, но я могу их признать и попросить за них прощения.

Многие люди почувствовали большую пользу в процессе признания своих ошибок прошлого от следующих утверждений:

«Я все время думаю о нас и понимаю, что никогда не был(а) хорошим (хорошей) мужем (женой). Я часто был(а) не прав(а) и обижал(а) тебя. Мне очень жаль, что все так получилось. Надеюсь, ты сможешь меня простить. Я действительно хочу стать лучше как муж (жена) и с Божьей помощью сделать все для того, чтобы наше будущее стало совсем другим».

Независимо от того, простит вас супруг или супруга на словах или его (ее) ответ будет не таким явным, вы сделали первый шаг в процессе разрушения той стены, которая между вами возникла. Если же боль проникла слишком глубоко, супруг или супруга может усомниться в вашей искренности. Он или она может сказать в ответ: «Все это я уже слышал(а)» или «Не знаю, смогу ли я простить тебя». Каким бы ни был ответ, вы уже посеяли в его или ее сознании мысль, что будущее будет другим.

Если вы при этом начнете совершать в семье настоящие перемены, настанет день, когда ваш партнер простит ошибки прошлого. А пока сосредоточьтесь на позитивных моментах.

Признание своих прошлых ошибок вовсе не означает, что вы берете на себя всю ответственность за неудачно сложившийся брак. Это означает, что вы больше не пользуетесь ошибками партнера для оправдания собственных. Вы решаетесь взять на себя всю ответственность за свои ошибки и совершаете самый серьезный шаг,

который только можно сделать, когда признаете их и просите за них прощения. Делая это, вы прокладываете путь надежды к новому будущему. Я прекрасно понимаю, что большинство людей, открывших эту книгу, будут читать ее в одиночестве. Наивно думать, что в неблагополучной семье муж и жена сядут вместе и будут разбирать вопросы, которые в ней рассматриваются. Это можно себе представить в здоровой семье, но только не в глубоко неблагополучной. Поэтому, когда вы начнете читать эту книгу, я призываю вас, сделайте все возможное со своей стороны, чтобы разрушить стену непонимания. Вам может показаться, что по большей части она была воздвигнута усилиями вашего мужа или вашей жены — так оно и может оказаться на самом деле, — но реальность такова, что вам не разрушить ту стену, которая создана им или ею; вы можете разрушить только ту стену, которую сами же создавали. Каким бы маленьким ни казался вам этот шаг, однако он сделан в правильном направлении и показывает способность к позитивным действиям, которая сокрыта в вас. Он показывает супругу или супруге, что вы серьезно задумываетесь над вашими семейными отношениями. Шестая реальность, помогающая семейным отношениям, вероятно, самая важная. Она настолько важна, что я хочу выделить ее в отдельную главу. Давайте перейдем к четвертой главе и последней реальности: силе любви, помогающей нам в браке.

Глава 4. СИЛА ЛЮБВИ

Освободившись после девятнадцатилетнего пребывания на каторге, Жан Вальжан обнаруживает, что ни один хозяин гостиницы не хочет принимать его. Хотя у него есть деньги и он держит себя вполне пристойно, никто не предоставляет ему ночлега: он бывший каторжник. После того как один местный житель отказался дать ему тарелку супа и предоставить отдых под навесом сада, изможденный путник, замерзая на холодном ветру, пробрался в небольшое строение в соседнем саду и увидел там вполне удобную соломенную подстилку. Но не успел он расстегнуть ремни ранца, как где-то на улице раздался грозный лай. В следующее мгновение в проходе показалась голова огромного пса — Жан оказался в собачьей конуре!

Вальжан бросился бежать, но сердитый пес успел порвать его и без того рваную одежду. Вальжан выбрался из сада, перепрыгнул еще через один забор и в конце концов присел на большой камень. «Меня гонят даже собаки!» — сказал он. Униженный путник отправился скитаться дальше. Вскоре он увидел каменную скамью, расположенную напротив городской типографии, и решил прямо здесь устроиться на ночлег. Едва он прилег, как к нему подошла старая женщина и сказала, что на другом конце площади, в маленьком домике, он может найти бесплатный приют. Вальжан постучал в эту дверь, и его тепло встретили в доме епископа Мириэля. Добрый священник дал несчастному бывшему заключенному еду, одежду, бесплатный ночлег и помог восстановить силы. Путник был поражен таким гостеприимством хозяина дома и его заботой.

После короткого, но глубокого сна бывший каторжник проснулся. Он проник на кухню, взял столовое серебро своего благодетеля и убежал в ночь. Спустя некоторое время жандармы арестовали Вальжана, обнаружив у него серебро, и повели его к священнику. Они уже были готовы отправить его в тюрьму. И тут Вальжан поразился, когда епископ Мириэль вмешался в ситуацию. «Ах, это вы! — воскликнул он, обращаясь к Жану Вальжану, а затем объяснил жандармам: — Это недоразумение».

Когда все направились из дома, епископ сказал бывшему узнику: «Друг мой! Не забудьте захватить подсвечники», и Мириэль взял два серебряных подсвечника и отдал Жану Вальжану.

Этот акт любви и прощения изменил Вальжана. Он стал работать, а позднее возглавил завод и прославился своим сострадательным и честным отношением к рабочим. Горожане выдвигают его кандидатом на муниципальных выборах, и он побеждает на них. О его милосердии знают все.

Роман «Отверженные», в котором рассказывается, как бывший каторжник Жан Вальжан узнал, что такое бескорыстная любовь священника, и сам стал с любовью относиться к окружающим людям, мало кого из читателей девятнадцатого века оставил равнодушным, а сегодня побудил театры к созданию популярного мюзикла. Такая бескорыстная и самоотверженная любовь не оставляет людей равнодушными, и роман «Отверженные» действительно считается классическим произведением Виктора Гюго. Но любовь, проявленная епископом, а позднее и Жаном Вальжаном, — это не просто художественный вымысел.

Такая любовь *может* существовать. И она показывает последний аспект реальной жизни в действии. Вероятно, это самая важная реальность, способная помочь неблагополучным семьям, потому что, когда мы дарим любовь, те, кто в ней нуждается, — самые близкие наши родные — возрождаются и обретают надежду. Вот в чем состоит шестая реальность: *любовь является самым мощным оружием добра в этом мире*. Французский писатель Гюго показал, как бескорыстная любовь священника помогла Жану Вальжану любить ближнего, причем любить так же самоотверженно: Вальжан творил добро даже тогда, когда это стоило ему личного комфорта и угрожало его интересам. Гюго как-то написал: «Самое большое счастье в жизни — это убеждение в том, что мы любимы».⁹

Многие согласны с писателем. Зигмунд Фрейд сказал: «Любовь — это первое условие умственного здоровья».¹⁰ Уильям Джеймс заметил: «Глубочайшим принципом человеческой природы является страстное желание быть признанным».¹¹ Религиозные и светские руководители сегодня признают, что любовь занимает центральное место в поисках человеком смысла жизни. И остается сожалеть, что главное внимание современного мира направлено не на то, чтобы дарить любовь, а на то, чтобы ее получать.

Большинство супругов, сидящих в моем кабинете, говорят об отсутствии любви, привязанности, признательности, которые они испытывали друг к другу в течение многих лет. Их чувство любви иссякло, но им его так не хватает! И мне понятна их нужда. Я убежден, что любовь является самой глубокой эмоциональной потребностью человека. Проблема неблагополучных семей состоит в том, что мы больше думаем, как получить любовь, нежели как ее дарить. Многие мужья говорят: «Будь она чуточку нежнее, тогда бы я ответил ей; но когда она не проявляет ко мне никакой нежности, мне хочется держаться от нее подальше».

Прежде чем любить самому, он ждет любви. Однако кто-то должен проявить инициативу. Почему это обязательно должен быть кто-то другой?

Последний принцип реальной жизни утверждает, что любовь является самым мощным оружием добра, и это особенно актуально для семейной жизни. Проблема многих мужей и жен состоит в том, что они воспринимают любовь как эмоцию. На самом деле любовь — это взгляд человека на мир и соответствующее этому взгляду поведение. Она воздействует на эмоции, но сама по себе не является эмоцией. Любовь — это убеждение, при котором человек говорит: «Я желаю тебе добра. Как мне тебе помочь?». И такая любовь выражается в действиях.

Любовь как действие

Так называемое золотое правило нравственности гласит: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы другие поступали с тобой».¹² Фактически это и есть определение любви. Любовь есть действия, которые зарождаются в мыслях. Любовь ведет свое происхождение от такого взгляда: «Я собираюсь сделать для него или для нее что-нибудь хорошее». Любовь — это когда ты для другого человека делаешь то, чего хотел бы дожидаться от него.

Факт, что любовь — это не столько эмоции, сколько действия, означает, что я могу любить супруга или супругу даже тогда, когда не испытываю при этом теплых эмоций. Мы можем испытывать негативные эмоции и все равно любить своих мужей и жен. Вот почему в первом столетии апостол Павел написал мужьям: «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее [сознательно выбрав смерть на кресте]».¹³ В другом своем послании Павел призывал пожилых женщин вразумлять «молодых любить мужей».¹⁴ Любви можно научиться, потому что это не эмоция.

Если мы понимаем, что любовь есть образ мысли и поведения, мы любим своих супругов даже тогда, когда испытываем по отношению к ним отрицательные эмоции. Наши действия любви стимулируют в партнерах позитивные эмоции, которые побуждают дорогих нашему сердцу людей отвечать взаимностью. Таким образом, чувство любви вырастает из действий любви.

Эмоциональное тепло может возродиться в семейной жизни, но оно является результатом действий, продиктованных любовью. Если мы будем только ждать благожелательных эмоций в свой адрес, то надежды могут оказаться напрасными; но если начнем на деле проявлять любовь по отношению к супругам, мы тем самым положим начало процессу, стимулирующему рост теплых чувств.

Говорите со своими супругами на языке любви

Отчасти наша проблема, связанная с проявлением любви, состоит в том, что мы не можем понять: мужья и жены говорят на разных «языках любви». После двадцати пяти лет работы в качестве консультанта я пришел к убеждению, что существует пять основных языков любви. Это способы, которыми мы можем донести свою любовь до супругов. Вот они.

1. *Слова одобрения* — устное поощрение супругов за их хорошие поступки.
2. *Времяпрепровождение* — время, когда вы уделяете внимание только супругу или супруге. Это время, когда можно просто посидеть за столом, погулять на природе или провести выходные дни — только вдвоем.
3. *Принятие подарков* — любой подарок говорит: «Он или она думает обо мне».
4. *Услуги* — сделать для супруга или супруги то, что лично для него или для нее очень важно.
5. *Физические контакты* — поцелуи, объятия, похлопывание по плечу, прикосновение рук, сексуальное взаимодействие.

Все это является средством сказать о своей любви. Какой-то из этих пяти способов является для вас наиболее важным. Один из этих пяти языков на эмоциональном уровне представляется вам более глубоким, чем остальные. И когда любовь к вам выражается именно таким языком, вы ощущаете, что вас любят. Однако мужья и жены редко говорят между собой на одном и том же языке любви. По природе своей каждый из нас склонен говорить на собственном языке. Если наше уединенное времяпрепровождение помогает мне чувствовать себя любимым, именно этот язык я буду использовать, стараясь убедить свою супругу в любви к ней. Но если этот язык не окажется для нее самым существенным, он не передаст ей того, что я хочу выразить.

Например, если языком любви вашего мужа являются слова одобрения, а вы, выражая свою любовь, дарите ему подарки, он может сказать вам: «Зачем ты зря тратишь деньги? Мы не в состоянии позволить себе такой роскоши». Вы можете вознегодовать, недоумевая, почему он так равнодушен к вашим проявлениям любви к нему. С другой стороны, если главным языком любви вашего мужа является получение подарков, а вы высказываете слова одобрения его действиям, ваш супруг вполне может сказать: «Пожалуйста, перестань бросаться словами. Где подарки? Болтать легче всего. А подарков от тебя я еще никогда не видел». Вы можете быть искренними в своих проявлениях любви, но выражать вы их будете собственным языком, а не языком любви супруга.¹⁵ Поэтому вам нужно знать самый значимый язык любви супруга и говорить на нем.

Эта простая концепция, о которой я говорю на семинарах по семейным проблемам и изложил в книге *«Пять языков любви»*, помогла тысячам семейных пар научиться говорить о своей любви так, чтобы их общение наилучшим образом стимулировало теплые эмоциональные чувства в каждом из супругов. Если вы узнаете самый значимый язык любви супруга или супруги и начнете регулярно говорить именно на нем, вы тем самым заложите в своей семейной жизни удивительную возможность для изменения эмоционального климата.

Любовь является самым мощным оружием добра не только в мире, но и в неблагополучной семье. Если мы будем стремиться выражать настоящую, активную любовь по отношению к своим супругам, невзирая на прошлые неудачи, то создадим климат, в котором можно будет решать конфликты, исповедовать ошибки и возрождать семейную жизнь. Принципы реальной жизни говорят: «Я выбираю путь любви, потому что его потенциал гораздо больше, чем у пути ненависти». Мартин Лютер Кинг говорил: «Я решил жить в любви. Ненависть — слишком тяжелая ноша».¹⁶ Если мы не будем любить людей сильнее, чем они того заслуживают, тогда никто из нас вообще не сможет выразить чувство любви.

Шесть реалий для неблагополучных семей

Мощное оружие, которое называется любовью, является последним постулатом принципов реальной жизни. Все шесть элементов открывают нам путь к решениям, продиктованным любовью, которые в неблагополучных или проблемных семьях могут снова сблизить жен и мужей. Повторим еще раз эти шесть реалий:

1. Я сам в ответе за свои взгляды.
2. Действия определяются взглядами.
3. Я не могу изменить других людей, но могу влиять на них.
4. Мои действия не контролируются моими эмоциями.
5. Если я признаюсь в своем несовершенстве, это не означает, что я неудачник.
6. Любовь является самым мощным оружием добра в этом мире.

Эти шесть реалий дают неблагополучным семьям огромный потенциал. В последующих главах мы поговорим о крайне неблагополучных семьях, которые, однако, последовали в своей жизни этим реалиям и нашли путь к исцелению. Я искренне сочувствую супругам, считающим, что у них уже нет никакой надежды на возрождение семейной жизни. Я прекрасно понимаю, как люди оказываются эмоционально опустошенными. Мы растратили столько сил в прошлом, и ничего из этого не вышло. Но давайте же не думать о том, что ошибки прошлого обязательно должны повториться в будущем. Если есть новое руководство к действию и желание действовать, значит, есть надежда. Я глубоко убежден, что даже в самых неблагополучных семьях всегда можно предпринять какие-то позитивные действия. Ситуация в любой семье меняется только через позитивные

шаги. Даже самые крохотные, они делают нас ближе к цели, если только мы будем постоянно их совершать.

Принципы и подходы, изложенные в последующих главах, должны помочь вам понять, какие именно шаги вам следует предпринять, чтобы изменить ситуацию в своих семьях. Я понимаю, вам очень хотелось бы, чтобы ваши супруги тоже участвовали в этом труде; в данный момент такое может показаться нереальным, но это вовсе не означает, что ваш брак безнадежен. Один человек может удивительным образом повлиять на ситуацию в семье, если только он обладает правильным представлением, что надо делать, и предпринимает правильные шаги. Кто-то один обязательно должен взять на себя инициативу. Возможно, таким человеком станете именно вы. Вы никогда не познаете силу принципов реальной жизни, пока не попытаетесь это сделать.

Глава 5. **КАК ПОНЯТЬ ТО, ЧТО СКРЫТО ОТ ГЛАЗ**

Джефф и его жена, Джилл, сидят на диване и смотрят телевизор. Вдруг Джефф встает и идет на кухню. Зачем? Джилл смогла без особого труда это понять, увидев, как муж возвращается со стаканом воды. Жажда. Потребность организма дошла до мозга, и чувство жажды побудило Джеффа пойти за водой.

Джилл не в состоянии увидеть саму по себе жажду, но от этого чувство ее мужа не становится менее реальным. В большинстве случаев поведение человека обусловлено тем, что скрыто от глаз. Наши мотивы скрыты от большинства окружающих, друзей и часто даже от супругов. Поведение, продиктованное физическими потребностями, вероятно, проще проследить и понять. Когда нам трудно дышать, мы все бросаем и начинаем искать свежий воздух. Когда нашему телу холодно, мы ищем место, где тепло, а когда жарко, мы направляемся туда, где прохладно. Но поведение, продиктованное психологическими или духовными потребностями, понять гораздо труднее. В то же время понимание такого поведения — выявление того, что скрыто от глаз, — очень важно для помощи супругам и их семьям.

Для человека, который стремится совершить позитивные перемены в неблагополучной семье, принципы реальной жизни должны сочетаться еще с одним важным фактором: пониманием мотива, который скрывается за человеческим поведением, — как его собственным, так и партнера. Вполне вероятно, что негативное поведение супруга или супруги определило неблагополучное положение в вашей семье. И понимание внутренних мотивов необъяснимого, нелогичного, болезненного, а подчас и деструктивного поведения одного из супругов может подсказать, каким должен быть ваш новый подход к жизни вообще и семейной жизни в частности. Понимание *своего собственного* внутреннего мира также способно вам помочь, поскольку тогда вы будете и собственное поведение более реалистично оценивать.

Джилл прекрасно понимала мотив поведения Джеффа, потому что оно было обусловлено физиологической потребностью. Однако мотивы, продиктованные психологическими факторами, гораздо сложнее, а в большинстве случаев человеческое поведение определяется именно психологическими или духовными нуждами. Кроме того, физические и психологические потребности часто переплетаются. Представьте себе, что вы член моей семьи; вы видите, как я выхожу на кухню попить воды. Вы можете предположить, что я хочу пить. А на самом деле мое поведение обусловлено тем, что я просто стараюсь избежать неприятного разговора с женой. Если вы встретитесь со мной на кухне и спросите, хочу ли я пить, я могу ответить: «Нет. Просто я больше не могу слушать эту

болтовню. Я от нее скоро с ума сойду». В действительности мотив может лежать еще глубже. Возможно, меня пугает ситуация, в которой я оказался. Из-за недостаточной зрелости я могу еще не настолько понимать себя, чтобы признаться самому себе в том, что пошел попить воды, потому что чего-то испугался. Таким образом, я не всегда могу постичь и собственные внутренние мотивы того, что делаю.

Тогда как же понять мотивы поведения другого человека? Мы не в состоянии проникнуть в их сущность в полной мере, но можно взвешенно предположить. Важно понимать, что все поведение супругов продиктовано внутренними желаниями или потребностями.

Психиатр Уильям Глэссер говорит: «Все, что мы делаем, — хорошее или плохое, эффективное или неэффективное, болезненное или приятное, сумасшедшее или здоровое, в больном или здоровом состоянии, в пьяном или трезвом виде — направлено на удовлетворение тех огромных сил, которые в нас скрыты». ¹⁷ Глэссер считает, что даже неразумное и необъяснимое поведение человека служит определенной функции. Каким-то непонятным образом оно отвечает некой психологической потребности. И чем ближе мы к пониманию внутренних мотивов поведения своих мужей и жен, тем больше у нас шансов изменить ситуацию в семье к лучшему. Если мы можем помочь ему или ей удовлетворить эти потребности здоровым образом, значит, у нас есть все шансы вскоре стать свидетелями перемен в поведении мужей и жен в лучшую сторону.

Например, Барри жаловался, что самая большая проблема в его семье в том, что жена все время стремится им управлять. «Она считает себя умнее меня. Вот эта ее надменность и приводит меня в бешенство», — говорил он. А его жена, Шейла, сказала: «Всякий раз, когда я с ним не согласна и высказываю свое мнение, он думает, будто я пытаюсь им управлять. Да я не думаю им управлять; я просто хочу, чтобы при принятии решений он считался с моим мнением». Прежде чем Барри и Шейла пришли ко мне в кабинет, эта битва между ними длилась не один год. Мы решили выяснить, какими мотивами было обусловлено поведение Шейлы. Это заняло немало времени, но в конце концов Барри понял, что ее мотив и в самом деле состоял не в том, чтобы управлять им, а в том, что она просто хотела быть равноправным партнером в принятии решений, — все-таки она жена, а не ребенок. Она искренне желала помочь ему в обсуждении различных проблем, и даже не пыталась заставить его соглашаться с ней; просто ей нужно было чувствовать, что и ее мысли для него что-то значат.

Когда Барри стал понимать эти мотивы, его реакция на поведение Шейлы стала совсем другой. Он больше не занимал «круговую оборону», не злился, не спорил по пустякам. Он даже стал с благодарностью выслушивать ее. Как это повлияло на поведение Шейлы? Она перестала кричать и обзывать. Ей уже просто не нужно было прибегать к таким методам, чтобы привлечь внимание Барри.

В этой главе я не буду перечислять все бесконечные внутренние психологические и духовные потребности, которые определяют поведение человека. Вместо этого я расскажу вам лишь о некоторых самых распространенных внутренних побуждениях и желаниях, которыми человек часто руководствуется в своем поведении. Слова *потребности*, *побуждения* и *желания* я использую в качестве синонимов, потому что все они описывают внутренние движущие силы, заставляющие нас предпринимать определенные действия. Я также использую слова *психологические* и *духовные*, чтобы описать эти нефизические потребности, которые ложатся в основу нашего внутреннего состояния.

Потребность в любви

Первой и, на мой взгляд, самой главной потребностью человека является потребность любить и быть любимым. Помогая другим людям, я сам чувствую себя хорошо. Это желание любить других людей можно отнести к благородству и альтруизму человека. С другой стороны, большая часть нашего поведения продиктована желанием принять любовь от других людей. Я чувствую себя любимым, когда понимаю, что люди искренне заботятся обо мне, они неравнодушны к происходящему со мной, искренне желают мне добра и готовы ради этого пожертвовать собой.

Такая любовь является противоположностью одиночеству. Если я чувствую, что супруга меня любит, я чувствую близость к ней, ее теплоту, но если я чувствую, что не получаю любви, — если во мне нет чувства любви — я ощущаю себя брошенным и одиноким. Главным образом, мое поведение, как позитивное, так и негативное, обусловлено моей потребностью в любви.

Джо говорит своей жене нежные слова любви. Зачем? Потому что из своего опыта знает, что, когда он нежно ' разговаривает с ней, она, скорее всего, ответит ему такими же нежными словами и делами, продиктованными любовью. Мотивом его слов, по крайней мере отчасти, стала его собственная потребность в любви. Это ни в коем случае не исключает его искренней заботы о жене. Если все это в нем присутствует, он также удовлетворяет свою потребность отдавать любовь.

С другой стороны, Мелани жалуется, что ее муж уделяет ей недостаточно внимания. Она часто повышает на него голос, произносит гневные тирады, упрекая в отсутствии заботы о ней. Что же стоит за ее поведением? Она таким образом старается удовлетворить свою потребность в любви. Возможно, этот метод помог ей когда-то в прошлом. Кто знает, может быть, он поможет когда-нибудь и в будущем, но практически все согласны, что это поведение неприемлемо, носит негативный характер. Итак, наше поведение — как позитивное, так и негативное, уместное и неуместное — в значительной степени обусловлено стремлением удовлетворить нашу потребность в любви.

Потребность в свободе

Потребность в свободе — это желание человека устроить свою жизнь и быть независимым от кого бы то ни было. Прежде всего мы хотим обладать свободой определять свою жизнь. В семейной жизни мы хотим свободно выражать свои чувства, мысли и желания. Мы хотим свободно определять для себя цель в жизни и делать все для ее достижения. Мы хотим обладать свободой читать и писать то, что приносит нам удовлетворение, смотреть телевизионные передачи, которые нам интересны.

Это желание свободы настолько сильно, что всякий раз, когда мы чувствуем, что мужа или жены пытаются нами манипулировать или управлять, в нас просыпается желание защищаться или дать волю «праведному гневу». Тогда мы начинаем чувствовать, что семейная жизнь перестает быть счастливой, и понимаем, что в наших семейных отношениях назревают проблемы. А пока мы чувствуем, что супруги пытаются управлять нами, наша семейная жизнь вряд ли вернется в состояние равновесия.

Большинство людей прекрасно понимают, что потребность в свободе и потребность в любви часто вступают в конфликт друг с другом. Вот почему некоторые мужчины не торопятся жениться. Они прекрасно себя чувствуют, общаясь с женщинами, пока ходят на свидания, однако связывать себя с ними на всю жизнь узами брака не хотят, потому что боятся, что в таком случае им придется расстаться со свободой. Женатый мужчина может распрощаться с семейной жизнью, однако очень скоро начинает чувствовать себя одиноким и

снова испытывает потребность в любви. Семейная пара, которая не находит равновесия между любовью и свободой, никогда не сможет быть счастливой. Чтобы найти такое равновесие между этими потребностями, необходимо уметь давать и брать. Чтобы иметь полное право на любовь и свободу, мы должны эту любовь и свободу давать людям сами.

Никакая свобода не обходится без границ. Любовь никогда не бывает абсолютной; быть абсолютно свободным значит жить жизнью, лишенной любви. Если мною будут править только мои желания и я совершенно ни о ком не буду думать, то вскоре окажусь в плену своих желаний. Ситуация, когда жена предоставляет мужу свободу выбирать, что ему смотреть по телевизору, не имеет ничего общего с той, когда супруги предоставляют друг другу свободу общения с представителями противоположного пола. Идея «открытого брака», в котором муж и жена разрешают друг другу вступать в интимные отношения с другими людьми, давно показала свою несостоятельность по одной простой причине: в таком браке нет истинной любви. Никто не хочет, чтобы супруги обладали такой свободой, как и сами мы не хотим ее. С другой стороны, никто не хочет, чтобы супруги контролировали все стороны жизни. Такой контроль тоже говорит об отсутствии любви.

В значительной степени наше поведение обусловлено желанием свободы. Уход Барри в глухую защиту, его вспышки гнева в адрес Шейлы были вызваны его потребностью в свободе. Он решил, что Шейла пыталась управлять им, поэтому его поведение было направлено на то, чтобы не допустить этого контроля и обрести свободу. Когда он понял, что на самом деле она не пыталась установить над ним контроль, вспышки гнева прекратились. Он уже больше не стремился защищаться от диктата со стороны Шейлы, поскольку не чувствовал, что она пытается им управлять.

Когда ваш муж или ваша жена в негодовании упрекает вас в попытке установить над ним или над ней свой контроль, тем самым он или она дают вам понять, что становится мотивом такого поведения — потребность в свободе. Джордан уже довольно долго уговаривает свою жену Линду похудеть. Он говорит об этом так часто и настойчиво, что ей теперь кажется, будто он пытается установить над ней свой диктат. Вдобавок ко всему, она думает, что он не любит ее такой, какая она есть. И однажды вечером, когда он снова заговорил на эту тему, она не выдержала и открыла по нему из всех орудий огонь гневных слов, обвинив в том, что он ее не любит и пытается управлять ею.

Что подтолкнуло милую и тихую Линду к такому взрыву? Возможно, ее потребность в любви в сочетании с потребностью в свободе. Привело ли ее поведение к удовлетворению ее нужд? Если через полчаса после взрыва Джордан подошел к ней, извинился, нежно обнял, заверил в том, что любит ее и вовсе не хочет ею управлять, а потом не будет говорить с нею о *ее* весе хотя бы полгода, тогда, вероятно, можно сказать, что такое ее поведение привело к удовлетворению ее потребности в любви и свободе. Можно ли назвать подобное поведение позитивным, уместным, конструктивным? Вовсе нет. Привело оно к удовлетворению ее потребностей? Да, хотя бы на какое-то время. Но одна из задач здорового брака состоит в том, чтобы супруги научились удовлетворять свои потребности здоровым и целостным образом и помогали друг другу учиться тому же.

Потребность в значимости

Третьей потребностью, в немалой степени определяющей наше поведение, является потребность в значимости. В каждом из нас живет желание сделать что-то

гораздо большее, чем мы способны, совершить такое, что сможет изменить мир, даст нам чувство удовлетворения, ощущение, что жизнь прожита не зря. Такая потребность часто толкает нас на проявление альтруизма. И она лежит в основе натуры трудоголика. В значительной степени человеческое поведение определяется желанием совершить какой-то очень важный поступок, благодаря которому нас потом будут помнить.

Во многих случаях подобное стремление усиливается тем, что человек пережил в детстве. Отец, который постоянно говорит сыну, что из того ничего путного не выйдет, и постоянно недоволен его стараниями, тем самым определяет психологическое состояние мужчины, который потом готов будет всю жизнь посвятить тому, чтобы доказать, насколько отец был неправ, и стремиться к достижению самых высоких целей. Понимание таких мотивов является большим подспорьем для тех, кто состоит в браке с трудоголиками. Более подробно мы еще поговорим об этом.

Потребность в отдыхе

Четвертой потребностью является потребность в отдыхе, потребность расслабиться. Человек устроен так, что физически, умственно и эмоционально нуждается в жизненной ритмичности — ему необходимо чередовать труд с отдыхом. Эту потребность как нельзя лучше отражает поговорка «Делу — время, потехе — час». Для этого достаточно честно и откровенно взглянуть на нашу жизнь. Мы достаточно много времени и денег тратим на развлечения. Проведите инвентаризацию спортивных принадлежностей в своем доме, и наверняка найдете огромное количество дорогостоящих подтверждений этой реальности.

Мужчины и женщины, посвятившие свою жизнь профессиональному спорту, трудятся, но те, кто смотрит их выступления, развлекаются. Они отдыхают от наполненной стрессами рабочей недели. Они проводят свободное время с друзьями; собираются в компании, смеются, расслабляются. Они просто неистовствуют в своем желании веселиться.

Присмотритесь к собственному поведению и поведению мужа или жены, и увидите, что оно хотя бы отчасти продиктовано желанием отдохнуть, расслабиться. Методов удовлетворения такой потребности бесчисленное множество, и здесь все зависит только от наших собственных вкусов и предпочтений, но так или иначе все мы склонны подчас весело проводить время, когда можно расслабиться и наслаждаться тем, что у нас есть, что нам нравится. Почему Билл, придя домой, прежде чем пообщаться со своей женой, Тесс, включает телевизор и наслаждается своим любимым напитком? Потому что, перед тем как испытать стресс, связанный с предстоящим общением с женой, он хочет расслабиться. Осознанно или нет, но он стремится удовлетворить свою потребность в релаксации.

Тесс может воспринять такое поведение как отсутствие любви к ней, но если она понимает его мотивы, то, вероятно, сможет найти способ почувствовать ту любовь, в которой нуждается, и в то же время дать возможность Биллу удовлетворить его потребности. Она тоже должна найти свой способ расслабиться, иначе она утратит свое внутреннее психологическое равновесие.

Потребность в мире с Богом

Существует еще то, что я называю потребностью быть в мире с Богом. Она является центром всего внутреннего мира человека. О глубине этой потребности свидетельствуют тысячи томов, посвященных религиозным и духовным вопросам. Современный человек может отвергнуть организованную религию, но ему не уйти

от поисков духовной реальности. Даже самый убежденный атеист может с интересом слушать по радио или телевидению выступление проповедника или тихо и внимательно читать труды какого-нибудь древнего или современного мистика. Есть внутри человека нечто, стремящееся установить связь с нефизическим миром. И эту потребность в духовной связи не смогли искоренить никакие современные научные догмы, а поведение человека во многом определяется его стремлением к миру с Богом.

Трейси с недоверием относилась к интересу своего мужа, Тодда, к Библии, который пробудился у него сравнительно недавно. Мне она говорила совершенно искренне, прямо с огнем в глазах: «Я не понимаю этого, и мне это не нравится. По два или три вечера в неделю он читает Библию, штудирует какое-то пособие, которое дал ему друг. Он даже предложил мне посещать вместе с ним занятия по изучению Библии. И это человек, который всю жизнь был атеистом! В колледже он все время смеялся над христианами, с удовольствием вступал с ними в дебаты. Еще до того, как мы поженились, он уверял меня, что религии в нашей семейной жизни никогда не будет, а теперь на почве Библии у него просто заскок какой-то. Объясните мне, что с ним случилось».

В тот момент я не чувствовал, что Трейси готова принять мои объяснения, и прекрасно понимал ее разочарование, связанное с такими внезапными переменами в жизни мужа. Но я был уверен, что Тодд находится в поисках мира с Богом. Его поведение было продиктовано внутренней потребностью определить свою духовную жизнь.

Философы и политические деятели всегда считали, что человек обладает неким нематериальным измерением. Французский философ Блез Паскаль сказал: «Самой важной мыслью, которая когда-либо занимала мое сознание, является мысль о моей личной ответственности перед Богом». Авраам Линкольн заметил: «Трудно сделать человека несчастным, пока он знает, что такое собственное достоинство, и называет себя чадом великого Бога, сотворившего его». Даг Хаммаршельд, бывший генеральный секретарь ООН, сказал: «Бог не умирает в тот день, когда мы перестаем верить в Него, но мы умираем в тот день, когда нашу жизнь перестает освещать вечное сияние, источник которого непостижим ни для одного человеческого понимания».¹⁸ Человек испытывает духовный голод, который заставляет его искать смысл жизни не в еде, сексе и труде. Человек испытывает потребность обрести мир с Богом.

Раскрытие мотивов

Все вышесказанное — это примеры внутренних психологических и духовных потребностей, которые главным образом определяют поведение человека. Люди не штурмуют горные вершины просто так; они стремятся к свободе, развлечениям, общению с окружающими, значимости или одиночеству, — но не к тому, чтобы посмотреть, что там, на вершине. И если мы хотим понять друг друга, мы должны поставить такие вопросы: «Что является мотивом поведения моего мужа или моей жены? Какие потребности он или она, осознанно или неосознанно, пытается удовлетворить? Что является мотивом моего собственного поведения? Какие потребности пытаюсь удовлетворить я?». Ответив на эти вопросы, мы сможем лучше понять характер поступков людей.

Чтобы лучше понять мотивы поведения окружающих, можно обратиться к книгам, посвященным вопросам природы человека, исследующим основные его потребности; некоторые из этих потребностей мы представили в данной главе. Вы можете задавать своим супругам точные вопросы. Если же вы задумаетесь над собственными мотивами, вам будет легче понять, что стоит за действиями ваших

супругов. Хочется надеяться, что, рассмотрев примеры, представленные в этой книге, вы найдете параллели и в своей семейной жизни. Ни один из этих подходов не даст вам исчерпывающих ответов, но все они способны помочь вам взвешенно определить мотивы, объясняющие непонятное поведение ваших супругов. Только понимание внутренних мотивов поможет вам определить, какие действия необходимо предпринять.

Четыре типа личности

Существует еще один аспект, скрытый от наших глаз, но во многом определяющий поведение. Это наш устоявшийся способ реагировать на все происходящее вокруг нас, то, что характерно только для нашей *личности*. Когда о людях говорят как об *экстравертах* или *интровертах*, *опрятных* или *неряшливых*, *пессимистах* или *оптимистах*, *решительных* или *нерешительных*, *возбудимых* или *спокойных*, значит, речь идет о чертах личности этих людей. После этого в определенной степени можно предсказать, как тот или иной человек отреагирует на ту или иную ситуацию.

Марлен характеризовала своего мужа, Джоша: «Он такой медлительный и осторожный, что, пока примет решение, становится уже поздно». Марлен говорит об одной из черт личности Джоша. Все мы представляем собой смесь личностных характеристик, и кто-нибудь, кто хорошо нас знает, как правило, может предсказать, как мы отреагируем на определенную ситуацию. Таких личностных черт у каждого много, и они сочетаются в самых разных пропорциях. Таким образом, мы говорим о типах личности. Существует множество способов определить черты личности человека. Если вы и ваши супруги никогда не проходили такой тест, это может оказаться занятным и одновременно полезным мероприятием. Такие тесты легко провести прямо в кабинете у консультанта. Чтобы обстоятельно осветить вопрос о типе личности, в рамки одной главы не уложиться. Но позвольте мне сказать о четырех общих типах, которые наглядно свидетельствуют, как важно понять личность, если только мы действительно хотим уяснить, что же скрыто от наших глаз. Первым из таких типов является *миротворец*. Это спокойный, медлительный, благодушный, уравновешенный человек. Он, как правило, производит приятное впечатление, не любит конфликтов, редко выходит из себя, редко сердится.

Миротворец обладает эмоциями, но редко их раскрывает. В браке такой человек хочет спокойствия, склонен игнорировать конфликты, любой ценой избегает ссор и пререканий. Такая ситуация может привести к тому, что конфликты останутся неразрешенными. Если же возникнут разногласия, миротворец будет стараться успокоить другого человека путем примирения с ним даже в том случае, если он с ним несогласен. У него доброе сердце, он не стремится ни с кем конфликтовать и хочет, чтобы люди радовались жизни. С миротворцем, как правило, легко жить, но отсутствие в нем твердости и настойчивости может стать причиной раздражения. Миротворцы прекрасно ладят со своими детьми, из них получаются покладистые супруги — до тех пор, пока в отношениях супругов не возникает серьезный конфликт.

Второй тип личности — *контролер*. Это быстрый, активный, практичный и волевой человек. Он склонен быть самодостаточным, независимым, решительным и верным своим взглядам. Видя, что ему просто принять решение для себя самого, он часто принимает решения и за других.

Контролер преуспевает в своей деятельности. Его ум постоянно полон каких-то идей, планов, амбиций. Он твердо придерживается своих взглядов по каким-то вопросам и часто полон решимости однажды начатое довести до конца. Он не

поддается давлению со стороны других людей, но спорит до конца и практически всегда побеждает. На проблемы контролер смотрит как на очередной вызов. Он упорен в своих решениях, и другим людям нелегко с ним ладить. У контролера непросто вызвать чувство сострадания или нежные эмоции. Несмотря на то что его мысли, как правило, хорошо организованы, он склонен смотреть на всю картину в целом, а не на детали. На пути к своей цели он часто способен перешагнуть через любого, кто только встанет у него на пути.

Третий тип личности — *сторож*. Это самоотверженный, одаренный идеалист, который хочет удовлетворять потребности других людей. По своей эмоциональной природе он чересчур чуткий человек. Его часто посещает чувство уныния и депрессия, потому что он воспринимает боль и страдания этого мира. Сторож — весьма надежный человек, и он устанавливает высокие требования как к себе, так и к другим. Он часто обладает исключительными аналитическими способностями и может видеть, какие ловушки ждут человека на пути к достижению цели; поэтому он часто способен вылить ушат холодной воды на горячую голову контролера.

Сторож находит смысл своей жизни в служении другим людям. Он настойчив в своем желании делать добро. Недостаток такого типа личности состоит в том, что очень часто он неспособен осознать собственные эмоциональные потребности.

И, наконец, четвертый тип личности — *душа общества*. Это гостеприимный, живой, радостный человек. Для него вся жизнь — сплошной праздник. Он рад людям, не любит уединения, ему лучше всего тогда, когда его окружают друзья. Душа общества делает жизнь радостной не только для себя, но и для других. Любящий разные истории, драматические переживания и песни, душа общества хочет, чтобы все были счастливы.

Душа общества никогда не лезет за словом в карман; он постоянно либо в гостях, либо сам принимает гостей. Простой обед он легко превращает в праздничное застолье. Недостаток таких людей в том, что они часто оказываются ненадежными и недисциплинированными. Они настолько живут нынешним моментом, что легко забывают ранее данные обещания.

У каждого из этих типов личности есть свои сильные и слабые стороны, в том числе и в семейных отношениях.

И хотя никто из нас идеально не подходит ни к одному из этих типов личности, в каждом можно в той или иной степени найти характерные черты того или иного типа. Редко когда муж и жена обладают одними и теми же личностными характеристиками. Нам чаще всего нравятся люди, обладающие прямо противоположными чертами, которые сильны в том, в чем слабы мы. Однако эти различия часто нас раздражают, когда мы вступаем в брак.

После того как черты личности в человеке сформировались, они уже не претерпевают особых изменений. При этом неважно, носят ли они наследственный характер или вырабатываются в раннем детстве. Это вовсе не означает, что мы не можем работать над слабыми сторонами своей личности. Это значит, что в нас всегда будет жить склонность действовать в соответствии с устоявшимися личностными чертами.

Личностные взаимодействия между мужем и женой

Необходимо знать собственные личностные особенности и личностные особенности своих супругов. Причина, по которой так важно понимать личностные особенности, состоит в том, что мы склонны удовлетворять собственные психологические и духовные потребности, оставаясь в рамках своего типа личности. Например, *сторож*, стремясь удовлетворить свою потребность в значимости, часто будет отягощен при этом заботой о нуждающемся друге. Он

часами будет стараться помочь этому другу решить его проблемы и найти смысл жизни. Однако усилия сторожа часто просто непонятны *контролеру*. «Зачем тратить столько времени и сил, чтобы помогать какому-то неудачнику?» — вот логика *контролера*, который не может понять, что сторож находит смысл жизни в заботе о нуждающемся человеке. Он тем самым удовлетворяет одну из самых насущных своих потребностей — потребность в значимости. С другой стороны, *контролер* удовлетворяет свою потребность в значимости, когда создает огромную организацию, строит дома и города, организует свой бизнес.

Сторож может критически относиться к силе и решимости *контролера*, потому что в процессе достижения своей цели *контролер* способен запросто обижать людей. Но если *сторож* поймет, что достижение великой цели является стремлением *контролера* удовлетворить свою потребность в значимости, он лучше поймет поведение последнего. Возможно, *сторож* решит помочь тем людям, которых обижают, и, таким образом, оба удовлетворят свою потребность в значимости.

Методы, которые мы используем, чтобы удовлетворить скрытую от глаз потребность любить и быть любимыми, потребность в свободе, значимости, отдыхе, мире с Богом и другие психологические и духовные потребности, зависят от типа нашей личности. Если вы поймете эту реальность, вам легче будет понять собственное поведение и поведение ваших супругов. Метод, к которому вы прибегнете, стремясь совершить позитивные перемены в своей семейной жизни, в первую очередь будут зависеть от ваших личностных особенностей.

Усилия, которые вы предпринимали в прошлом, тоже были обусловлены особенностями вашей личности. Например, если вы *миротворец*, вы, скорее всего, пытались не замечать в своем или своей супруге все, что вас раздражало или разочаровывало. Вы стремились не ссориться, а держать свою боль в себе. Такое поведение, которое является для вас вполне естественным, может привести к огромной эмоциональной разобщенности между вами и супругом или супругой. Когда же такая разобщенность становится невыносимой, вы пытаетесь пойти против самого себя и прибегнуть к другому подходу. Часто это оказывается необходимым. Однако первый шаг состоит в том, чтобы понять особенности своей личности, а также то, почему в прошлом вы прибегали именно к таким подходам, а не к другим. Помните, что особенности собственной личности влияют на нас, но не контролируют нас. Когда мы видим лучший способ, мы должны прибегнуть к нему, даже если ради этого нам пришлось бы покинуть свое привычное и удобное место.

В следующих главах мы попытаемся рассмотреть практическое значение тех принципов, о которых говорили в пятой главе. Мы увидим, как принципы реальной жизни, понимание мотивов и типов личности способны помочь нам наладить более гармоничные отношения с супругами. Я приоткрою вам запертые двери, и мы рассмотрим реальные случаи из жизни семейных пар (имена всех супругов по понятным причинам изменены), а также характерные черты различных неблагополучных семей. Мы рассмотрим действия, которые предпринимали мужья и жены исходя из принципов реальной жизни, и результаты, которых они добились.

Ни одна из этих историй не будет полностью соответствовать вашей ситуации, но мы надеемся, что они все же помогут вам понять, какие позитивные шаги вы можете сделать сами, чтобы совершить позитивные перемены в собственных семейных отношениях.

Глава 6. **БЕЗОТВЕТСТВЕННЫЕ СУПРУГИ**

Вступая в брак, мы надеемся, что наши супруги — люди ответственные. Мы надеемся, что каждый из нас будет нести свой груз ответственности. Мы знаем об отличии наших ролей, но каждый думает, что его спутник жизни употребит свои ум, умения и энергию на общее семейное благо. Когда же становится очевидным, что наши избранники не такие ответственные, как мы рассчитывали, вступая в брак, мы испытываем боль, гнев, растерянность.

Наша реакция на безответственность супругов может быть самой разной, в зависимости от наших личностных особенностей. *Контролер*, скорее всего, будет читать своей супруге гневные лекции об ее безответственности. Подобно матери или отцу, он будет упрекать ее в лени или же в том, что она всю жизнь была избалованным ребенком, которому родители ни в чем не отказывали, и теперь она ждет того же самого от него. *Миротворец*, наоборот, будет молча все сносить, стараясь не обращать внимания на безответственность супруги и не ссориться с ней. Какой бы ни была наша реакция, мы в любом случае будем испытывать боль и разочарование от такого поведения супругов. «Это же несправедливо, — будем думать мы. — Я столько работаю. Почему она ничего не делает?». Или же начнем рассуждать так: «Я же не требую от него чего-то сверхъестественного. Я просто хочу, чтобы он был ответственным». Если же безответственность супругов длится долгое время, брак перестает быть нормальным.

В течение десяти лет, которые Илейн и Билл состояли в браке, Билл на одном рабочем месте дольше всего продержался полтора года. Я уже рассказывал в первой главе о своей беседе с Илейн, жаловавшейся мне на безответственное отношение Билла к работе.

Проблемы, связанные с работой Билла, были самые разные. То он затевал драку с кем-то из сотрудников, и его выгоняли. То ему просто не нравились работа и люди, с которыми предстояло трудиться, в результате чего он сам уходил с этого места и больше туда не возвращался. Он часто неделями, а то и месяцами оставался без работы. В такие периоды он подолгу спал, смотрел телевизор или коротал время в спортивном зале. Илейн, наоборот, работала все десять лет, если не считать тех коротких перерывов, которые были связаны с рождением в семье двоих детей. Когда у Билла была работа, он помогал Илейн оплачивать счета, но когда он оставался без заработка, ей приходилось нести на себе весь груз семейной жизни. Со слезами на глазах Илейн сказала: «Доктор Чепмен, я уже не знаю, сколько еще так протяну». Будучи замужем за безответственным человеком, она находилась на грани отчаяния.

Подобно Илейн, Бекки также страдала от семейных проблем, но здесь трудность состояла не в отсутствии работы. Пятнадцать лет их совместной жизни и у нее, и у ее мужа Дэвида была работа, у них росли трое детей. Ее жалобы касались того, что Дэвид вел абсолютно пассивный образ жизни. «Кроме своей работы, он больше ничего не делает. В нашей спальне уже лет шесть как надо сделать ремонт. Он только повторяет: «Я займусь этим», но до сих пор так и не занялся. Детские велосипеды месяцами валяются сломанными, пока он, наконец, возьмется их чинить. Деньги годами лежат на книжке, и он палец о палец не ударит для выяснения состояния текущего счета, чтобы можно было этот вклад выгодно использовать. Траву во дворе летом не косит. Мне уже друзей в гости стыдно пригласить. Прошлым летом мне самой пришлось братья за уборку двора. Все время только и делает, что сидит за компьютером. Все сейчас говорят, какое это чудо — компьютер; я же их просто ненавижу. Как бы мне хотелось, чтобы этот компьютер у него взорвался, лишь бы он проснулся от спячки и увидел реальный мир! Чего я только ни пыталась делать! Пробовала спокойно поговорить с ним, кричала на него, старалась не замечать этой проблемы, быть с ним поласковее. Но, по-моему, так ничего и не изменилось. Теперь я просто не знаю, что делать».

У Илейн и Бекки совершенно разные мужья, но обе жалуются, что у тех начисто отсутствует ответственность. Любой консультант по семейным вопросам мог бы вам показать целые папки с записями, в которых жены жалуются на своих мужей, лишенных каких бы то ни было амбиций. Однако есть и мужья, которые также обращаются к консультантам с подобными жалобами на своих жен.

Роберт не вступал в брак до тридцати девяти лет. Он даже гордился своей холостяцкой жизнью. Однако Сюзанна смогла покорить его сердце. Лучший торговый представитель в своей компании, она была привлекательной и жизнерадостной женщиной, искренне полюбившей Роберта. От первого брака у нее имелась пятилетняя дочь. Роберт был ее идеалом. Она мечтала выйти замуж за человека, который хотел бы видеть свою жену домохозяйкой. Сюзанна хотела оставить работу и направить все свои силы на воспитание дочери. Она также надеялась еще иметь детей и считала, что Роберт просто создан для нее. Первый год их семейной жизни прошел прекрасно. Сюзанна продолжала работать, поэтому они смогли приобрести то жилье и ту мебель, о которых мечтали. К концу года оба были единомышленны в том, что ей пора оставить работу. Они были в восторге, что все в их жизни идет как нельзя лучше, но именно в это время у них и начались проблемы. Спустя семь лет передо мной сидел совершенно растерянный муж и жаловался, что, когда во второй половине дня он является домой, ему приходится пробираться по комнатам, а не идти. Он не мог себе представить, как в доме возник такой беспорядок, почему Сюзанна не может прибрать дом, пока он на работе. Еще он жаловался на то, что Сюзанна совершенно ничего для него не готовит. Она кормит детей, но что касается его, то ему самому нужно добывать себе пищу.

— Иногда, возвратившись с работы, мне прямо с порога приходится разворачиваться и идти в продуктовый магазин. Я просто не понимаю, почему она не выполняет самых элементарных обязанностей, — говорил он. — Я был рад, когда она оставила работу. Я знал, что она сама этого хотела, но думал, что, если она большую часть времени будет проводить дома, она будет хотя бы поддерживать порядок в доме и готовить мне ужин. Я ничего не имею против, если один или два дня в неделю она будет только отдыхать, но, судя по всему, она вообще ничем не занимается, ее совершенно не волнует порядок в доме и обед в семье.

Роберт годами высказывал ей свое недовольство, читал нотации, но Сюзанна не менялась. По мнению Роберта, он женился на безответственной женщине. И ее безответственность стала препятствием на пути к их семейной близости. Илейн, Бекки и Роберт испытали разочарование, боль, гнев, негодование, отчаяние. Все они считают, что пытались, действительно пытались решить свои семейные проблемы. Они понимают, что их усилия не всегда были позитивными и иногда только усугубляли проблему. Но все эти люди были искренни в своих действиях. Когда они приходили в мой кабинет, у них практически не оставалось надежд на благополучный исход. Эмоции говорили им: «А не бросить ли все это?». Некоторые друзья поддерживали их намерение, но сами они, в силу разных причин, не хотели разрушать свои семьи. Позвольте мне рассказать вам о тех методах, к которым мы прибегли, чтобы помочь этим людям изменить ситуацию к лучшему, когда внешне безответственное поведение стало прямой угрозой благополучному браку.

Выяснение проблемы

Если мы собираемся совершить какие-то позитивные перемены, то сначала должны выяснить, в чем состоит проблема. Итак, мы уверены, что она состоит в отсутствии

ответственности. Илейн, Бекки и Роберт жаловались на то, что их супруги — безответственные люди. Но так ли это на самом деле? Наше восприятие реальности неизбежно дополняется красками, обусловленными нашими личностными особенностями, ценностями, желаниями. Иногда то, что мы лично воспринимаем, не является объективной реальностью. Я помню, одна женщина жаловалась, что у ее мужа нет никаких амбиций. В ходе дальнейшей беседы выяснилось, что он работает на двух постоянных работах и одной временной. Что она имела в виду под словами «никаких амбиций»? Она была глубоко религиозной женщиной, и ее недовольство состояло в том, что он ни разу по своей инициативе не читал семье Библию и не делал ничего по дому. В ее представлении он безответственный муж. Но на самом деле проблема состояла не в отсутствии амбиций, а в том, что его амбиции были направлены только в одну сторону — на зарабатывание денег. Его жена, которую мы назовем Салли, хотела, чтобы он был духовным лидером в семье и оказывал ей практическую помощь по дому. Салли утверждала, что у ее мужа нет амбиций, тогда как на самом деле он был очень амбициозен. Таким образом, выход состоял не в стремлении стимулировать амбиции, а в том, чтобы помочь ему перенаправить их в те области, которые важны для его жены.

В этой же беседе я выяснил, что он вырос в бедной семье и еще ребенком решил: когда он вырастет, то будет упорно работать и обеспечивать свою семью всем, чего у него самого никогда не было. Помимо того, что ему пришлось пережить в детстве, следует добавить: с самых первых дней семейной жизни Салли жаловалась на их финансовое положение. И тут он окончательно решил «делать деньги». Он не был высококвалифицированным специалистом, поэтому, в его понимании, чтобы зарабатывать деньги, необходимо работать не на одном месте. И жалобы жены на его безответственность были ему совершенно непонятны.

На самом деле Салли думала о другой проблеме. То, что она называла безответственностью, в действительности было потребностью в равновесии. Работая на двух постоянных работах и одной временной, он был чрезвычайно ответственным человеком в одной области — финансах, забывая при этом о другой ответственности — внимании к семье.

Теперь поговорим о Бекки и предполагаемой безответственности Дэвида. Дэвид работал на одной, но очень престижной работе и обеспечивал семью. Бекки беспокоило то обстоятельство, что он не проявлял инициативы в других сторонах семейной жизни. Неотремонтированная спальня, сломанные детские велосипеды, личный счет в банке и некошенная трава во дворе — все это требовало определенных усилий и воли, а он все свое свободное от работы время проводил за компьютером. Нельзя сказать, что он был безответственным во всех областях жизни, помимо неотремонтированной спальни, сломанных велосипедов, счета в банке и работы во дворе — всего того, что казалось важным Бекки.

Жена Роберта, Сюзанна, также была чрезвычайно ответственным человеком в одной области — воспитании детей. Ей нравилось быть неработающей мамой, часами проводящей время с двумя своими детьми. И за то, какое она дала воспитание детям, ей можно было бы присудить награду «Лучшая мать года». Свои амбиции еще до вступления в брак она проявила в том, что была лучшим торговым агентом в компании, где работала. Теперь же все свои силы она направила на воспитание детей. Поддержание порядка в доме не стояло в ее списке приоритетов на первом месте, хотя она сделала все, чтобы дом стал безопасным местом для детей. Она всегда заботилась, чтобы ее дети были сыты; но что касается Роберта, тут она думала: *«Роберт взрослый человек, да и с работы он приходит в разное время. Он может позаботиться о себе сам»*. Она не могла понять, что так беспокоит Роберта. «Мы оба решили, что я оставлю работу, чтобы быть все время с детьми, — сказала она. — Я считаю, что прекрасно справляюсь со своими

обязанностями. Почему он так . сердится, почему считает меня безответственной?»).

Илейн, наоборот, была замужем за человеком, который был безответственным практически во всех областях жизни. Он не имел постоянной работы, поэтому материально не обеспечивал семью должным образом, не работал по дому, не уделял внимания двум своим детям. Ни к одной из сторон семейной жизни он не прилагал усилий.

Важно выяснить проблему. Мы должны понимать, что, к примеру, проблема Илейн и Билла в корне отличается от проблемы Бекки и Дэвида или Роберта и Сюзанны. Поэтому их усилия, направленные на достижение позитивных перемен, должны быть тоже разными.

Анализ источника проблемы

Всегда полезно понимать, что происходит в сознании ваших супругов. Вряд ли вы сможете предпринять правильные действия, не понимая этого. Предположим, у вашего мужа действительно отсутствуют амбиции. Он не делает ничего по дому и вне дома, или у него есть работа, но в свободное время он только смотрит телевизор или играет в гольф. Он не проявляет никакого интереса ни к детям, ни к жене. Что же стоит за этим чисто внешним отсутствием амбиций? Чтобы найти путь к исцелению, нужно понимать истоки такого поведения. Давайте предположим четыре возможных источника.

Во-первых, ваш муж может *следовать примеру своего отца*. Выясните, какой образ жизни вел его отец. Может быть, супруг просто делает все, чему научился от него? На всех нас так или иначе оказывает воздействие пример родителей. Многие мужчины вступают в брак и попросту перенимают тот стиль поведения мужа и отца, который видели в своих семьях.

С другой стороны, он может *идти наперекор своему отцу*. Его отец был трудоголиком; он никогда не уделял сыну должного внимания. Его мать все время жаловалась на отца. Поэтому, будучи молодым человеком, муж решил, что труд — это зло, и он никогда не повторит ошибок отца. Как следствие, он делает все вопреки примеру отца. Многие из нас болезненно переживают недостатки своих родителей. Некоторые осознанно или неосознанно делают все, чтобы быть совсем другими. Мы не хотим повторять ошибок своих родителей. Такие усилия часто приводят к другой крайности. Сын трудоголика становится совершенно безответственным в своем отношении к труду. Дочь аморальной матери может стать непримиримой по отношению к сексу как таковому.

Третий возможный вариант состоит в том, что у вашего *мужа развились эгоистичные взгляды*. В основе поведения многих лишенных амбициозности супругов лежит простой эгоизм. Вероятно, в нем вообще никогда не было развито чувство ответственности. Родители всячески от всего оберегали своего ребенка. В нем устоялся принцип «Все приходит к тому, кто ждет». Он убежден, что мир перед ним в неоплатном долгу, поэтому рано или поздно он даст ему все необходимое. Такой человек способен только брать, но не отдавать. Он никогда не умел заботиться о других. В его жизни были только те люди, которые заботились о нем.

В-четвертых, поведение вашего мужа *может быть продиктовано его обидой на вас*. Он все будет делать вопреки вашим желаниям. Если вы попросите его что-то сделать по дому, он специально не станет этого делать, потому что, по его мнению, вы не заслужили его помощи. Вашу просьбу он воспримет как критику или брюзжание. Единственный в глазах мужа способ самоутвердиться будет состоять в том, чтобы назло вам не делать того, о чем вы его просите. По его мнению, в

некоторых областях жизни вы не удовлетворяете его потребности. И такая безответственность по отношению к вам направлена на то, чтобы привлечь ваше внимание к этим его неудовлетворенным потребностям.

Разумеется, это далеко не все варианты, но они являются наиболее типичными источниками безответственности. Стремясь найти источник безответственности своих супругов, помните, что в значительной степени мотивом нашего поведения являются внутренние эмоциональные потребности, о которых мы говорили в пятой главе. Помните, что самыми главными из них являются потребности в любви, в свободе, в значимости, в отдыхе и в мире с Богом. Чем яснее вы будете представлять себе источник поведения своих супругов, тем легче вам будет определить, какие позитивные шаги можно сделать, чтобы стимулировать конструктивные перемены в семейной жизни.

Давайте рассмотрим источник безответственного поведения Билла. В ходе дальнейшей беседы с Илейн выяснилось, что Билл страдает от острого чувства незащищенности и низкой самооценки. Он вырос в семье, где отец был алкоголиком; он часто говорил сыну, что из того никогда ничего путного не выйдет, постоянно критиковал его, сводил на нет все его усилия. Билл рассказывал все это Илейн еще до свадьбы. Он тянулся к ней, потому что она поощряла его усилия, говорила ему комплименты, убеждала в том, что его отец был неправ. Получилось, что Билл встретил в своей жизни человека, который поверил в него, полюбил его. И он в ответ делал то, что ей нравилось: дарил цветы и все, что давало ей возможность чувствовать внимание. Несложно понять, как между этими двумя людьми возникла любовь.

Когда они поженились, у Билла была работа, он работал на этом месте уже год. До свадьбы Илейн и представить себе не могла, что за десять лет их совместной жизни его послужной список окажется таким ужасным, как не понимала она и того, что Билла переполнял гнев по отношению к своему отцу. Он хотел доказать себе, что тот неправ, но его гнев приводил к тому, что он отпускал едкие слова и критические замечания в адрес своих товарищей по работе. Когда же они отвечали ему той же монетой, страдала самооценка Билла. Они говорили ему то же самое, что когда-то и его отец; в результате он уходил с работы.

Когда он первый раз оставил работу, Илейн встала на его сторону, поддержала его. Он чувствовал ее любовь и старательно искал новую работу. После того как на новой работе он продержался только полгода, Илейн уже не поддерживала его, а стала интересоваться, зачем он это сделал. После этого каждый раз, когда он оставлял очередное место работы, ее комментарии по этому поводу становились все более критическими. Илейн уже не была для него источником любви и безопасности. Своими обличениями она все больше напоминала ему отца. И он в конце концов сам поверил в слова отца. Из него ничего не вышло; он неудачник. Вскоре Билл окончательно впал в депрессию.

Источником его безответственного поведения стало то обстоятельство, что его потребность в значимости не нашла удовлетворения, а любовь, которую он чувствовал со стороны Илейн, сошла на нет. Его частая смена работы и депрессивное поведение, выраженное в том, что он долго спал и без конца смотрел телевизор, были способом, которым он пытался заставить ее обратить на себя внимание, но именно этого Илейн и не увидела. Она только замечала, что муж ведет себя безответственно, и считала, что он ее не любит. Без удовлетворения осталась ее потребность в любви и поддержке, а реакцией на это стала ее критика в адрес Билла за безответственность. Поняв истоки поведения Билла, Илейн сумела предпринять позитивные шаги, чтобы благотворно повлиять на его поведение. Бекки обнаружила в своем супруге Дэвиде совсем другое. Он преуспевал на своей работе, а поощрения за упорную работу только способствовали повышению его

самооценки. Но его потребность в любви в семейной жизни осталась неудовлетворенной. В ответ он стал отдаляться от жены. Его главным языком любви были *слова поддержки*. Но он все чаще слышал в свой адрес критику за то, что постоянно сидит за компьютером (это было для него способом расслабиться) и почти ничего не делает, чтобы помогать ей и детям. Дэвиду казалось, что Бекки редко говорит в его адрес слова одобрения. Его чувство любви иссякло, а его безответственное поведение как бы говорило: «Я не буду отвечать на просьбы человека, который меня не любит». Его безответственное поведение не породило со стороны Бекки ни чувства, ни действий любви.

Так их отношения становились с течением времени все хуже. Когда же Бекки стала понимать, что происходит с Дэвидом, она начала по-новому смотреть и на то, какие шаги можно предпринять, чтобы действительно изменить их семейные отношения к лучшему.

Когда Роберт стал задумываться над истоками поведения Сюзанны, он понял, что она по-прежнему испытывает чувство вины по поводу того, что ее дочери пришлось пережить развод матери с первым мужем. До того как выйти замуж за Роберта, она все внимание уделяла дочери. Она преуспевала на работе, но все свободное время отдавала тому, чтобы жизнь дочери была богаче, счастливее. После того как она стала домохозяйкой, а потом у нее и Роберта родился еще один ребенок, в ней только укрепилась решимость быть хорошей матерью.

К тому времени, когда она вышла замуж за Роберта, в ней было сильно развито чувство собственного достоинства. Она была преуспевающей деловой женщиной. И вот теперь она решила добиться успеха еще в одной области — воспитании детей. Хорошо оплачиваемая работа Роберта позволяла ей это делать. У нее и здесь все шло хорошо, пока Роберт не стал жаловаться на ее отношение к поддержанию порядка в доме и приготовлению ужина для него. Она считала, что он к ней относится несправедливо и не понимает, насколько ей важно проводить время с детьми. По мере того как его жалобы продолжались, она стала думать, что он пытается контролировать ее жизнь, ограничить ее свободу. И тогда она решила не поддаваться его требованиям — исходя из того, что ни он, ни кто-либо другой не вправе запретить ей уделять все внимание детям. Он больше не способствовал утверждению в ней чувства собственного достоинства, и со временем она стала ощущать, что Роберт ее не любит. Это привело к тому, что ей стало еще труднее отзываться на его требования. Понимание ситуации заставило Роберта начать активно действовать, и здесь мы подходим к третьему и очень важному для нас шагу в решении семейных проблем.

Позитивные шаги

Теперь Роберт готов был действовать, применяя на практике принципы реальной жизни. Он понимал, что сам в ответе за собственные взгляды. Он мог мыслить позитивно, несмотря на негативные факторы своей семейной жизни. Он искал позитивное и должен был его найти. Он понял: взгляды определяют действия, и если он поверил, что есть выход, значит, он будет этот выход искать и предпринимать позитивные шаги в правильном направлении. Хотя Роберт не мог изменить поведение Сюзанны, он понимал, что может влиять на нее своими позитивными действиями. Он чувствовал, что может предпринимать такие действия, несмотря на свои негативные эмоции.

Роберт знал также, что в попытках изменить Сюзанну он совершил много ошибок. Теперь он готов был признать эти ошибки, убедившись, что, совершая их, не видел в сложившейся ситуации собственной вины.

Роберт также понял, что любовь является самым мощным оружием добра в этом мире. Он стал задавать себе вопрос: «Как я могу проявить на деле любовь по отношению к Сюзанне, чтобы благотворно повлиять на нее?». И вот какие действия Роберт предпринял.

Он начал с того, что *признал собственные недостатки*. Он не был уверен, сможет ли высказать свои мысли Сюзанне, поэтому решил написать ей письмо. Письмо было примерно следующего содержания.

Дорогая Сюзанна,

последние несколько дней я много думал о нас с тобой. Я понимаю, что в течение долгого времени был к тебе излишне критичен. Я знаю, что мой критицизм причинил тебе боль. Я хочу, чтобы ты поняла: я признаю свою неправоту и хочу попросить у тебя прощения за все мои критические и излишне требовательные высказывания по отношению к тебе.

Женившись на тебе, я гордился твоими деловыми успехами. И теперь понимаю, что точно так же должен гордиться всем, что ты делаешь для наших детей. Я просто не могу себе представить матери лучше тебя. Наверное, я просто не чувствовал в достаточной степени твоей любви по отношению ко мне и поэтому был к тебе излишне критичен. Я вовсе не оправдываюсь, просто пытаюсь понять собственное поведение. Я знаю, что и ты наверняка не испытывала в достаточной степени моей любви по отношению к тебе, и думаю, что мы оба должны больше отдавать друг другу.

Я знаю, что теперь хочу изменить наше будущее. Я хочу снова быть ближе к тебе и вместе с тобой воспитывать наших детей. Я знаю, чтобы стать настоящим отцом, мне надо многому научиться, но я хочу быть тем человеком, которым меня хотят видеть наши дети. Я готов принять все твои предложения, как мне стать хорошим мужем и хорошим отцом. Надеюсь, ты понимаешь, что в этом письме я излагаю самые искренние чувства. После того как ты его прочтешь, я рассчитываю, что у нас будет возможность обо всем поговорить. Я очень тебя люблю.

Роберт.

Писать это письмо было нелегко; трудно было подобрать нужные слова, но Роберт знал: теперь он меняет свое отношение к сложившейся ситуации, и не сомневался, что находится на правильном пути. Вы, наверное, обратили внимание, что в своем письме он исходил от потребности Сюзанны в свободе и любви. Кроме того, он писал и о своей потребности чувствовать ее любовь.

Затем он *выразил ей свою любовь*. Он написал о том, какая она хорошая мать, — этих слов он не говорил ей месяцами. Спустя неделю они обсудили это письмо, и он уже смог непосредственно сказать ей о любви.

Потом он *попросил ее высказать свои предложения*, как ему стать хорошим мужем и отцом. Роберт спросил, не могла бы она периодически высказывать ему свои предложения, скажем, каждые две недели; он понимал, что не сможет все изменить за один раз, но полагал, что это могло бы послужить хорошим началом. Сюзанна согласилась высказывать ему свои предложения, если только он будет с ней искренним. Ее первое предложение состояло в том, чтобы он, придя с работы, вместо того чтобы комментировать состояние дома, повидался с каждым из детей, обнял их и провел хотя бы несколько минут в общении с ними. Затем она хотела, чтобы он подошел к ней, обнял ее, поцеловал, и чтобы они в течение нескольких минут рассказывали ДРУГ ДРУГУ о том, как у них прошел день. Роберт был готов на такой шаг и потом практически никогда не нарушал обещанного.

Сюзанна продолжала высказывать ему свои предложения каждые две недели, а он на них отвечал. Спустя два месяца он спросил Сюзанну: «Как, на твой взгляд, я проявляю старание, чтобы стать хорошим мужем и отцом?». Ее ответ превзошел все его ожидания: «После тех перемен, которые ты совершил, я просто не могу быть более счастливой. Мне иногда кажется, что я умерла и попала в рай». Роберт признался, что ее ответ способствовал новому пробуждению в нем теплых чувств к ней. Таких удивительных слов он не слышал от нее целую вечность.

Медленные, но верные перемены

Поведение Сюзанны не изменилось в одно мгновение. Более того, Роберт увидел в ней только самые небольшие перемены по отношению к нему. Несколько раз она приготовила хороший ужин, и они всей семьей посидели за столом. Роберт похвалил еду, которую она приготовила, сказал, что давно не испытывал такого наслаждения. Он больше не высказывал таких замечаний, как, например: «Мне бы хотелось, чтобы ты делала это почаще». Роберт продолжал серьезно относиться к предложениям Сюзанны. Большинство из того, что она предлагала, было ему под силу. Раз в неделю он стал ездить с детьми в бассейн. По субботам он брал на себя всю заботу о детях, пока Сюзанна играла с друзьями в волейбол. Позднее, когда дети подросли, он брал их с собой, чтобы посмотреть ее игру. Спустя четыре месяца после того, как Роберт начал свои попытки менять ситуацию, он впервые обратился к Сюзанне с просьбой. Однажды вечером он сказал:

— Хотела бы ты сделать нечто такое, от чего я почувствовал бы себя счастливым?

— Конечно, — ответила она.

— Ты помнишь те удивительные яблочные пироги, которые ты готовила сразу после того, как мы поженились? Я обожаю твои яблочные пироги. Не могла бы ты приготовить такой пирог на этой неделе или на следующей?

Она улыбнулась и сказала:

— Эх, если бы у нас еще были свои собственные яблоки...

Менее чем через неделю Роберт получил возможность вкусить яблочный пирог домашнего приготовления. Он не просто сказал о том, как этот пирог прекрасен, но на следующей неделе, когда к ним в гости пришли друзья, объявил:

— Яблочный пирог Сюзанны получил бы на ярмарке голубую ленту. Вы просто не представляете, что это за вкуснота!

Спустя шесть месяцев Сюзанна решила, что настала пора и ей самой раз в две недели выслушивать предложения Роберта, как ей стать хорошей женой и доставлять ему радость. Роберт не верил своим ушам, но готов был ответить на ее просьбу.

В течение последующих шести месяцев оба высказывали друг другу свои предложения, и в каждом заключались конструктивные перемены. Менее чем через год Сюзанна стала давать уроки прикладной математики — по часу в день — одной ученице выпускных классов, живущей по соседству, попросив ее взамен присматривать в течение сорока пяти минут за детьми, пока она наводила в доме порядок. Роберт был просто шокирован, когда однажды пришел с работы домой. Спустя еще три дня он понял, что это неспроста, поэтому спросил Сюзанну, как она этого добилась. Она рассказала ему о своих планах. Роберта поразило, на какие неудобства она пошла, чтобы сделать то, о чем он уже и просить не осмеливался. Она сама готовила ужин по понедельникам, средам и пятницам; по вторникам и четвергам они ужинали в каком-нибудь ресторане, а по субботам и воскресеньям были совершенно свободны. Сюзанна в самом деле изменилась.

Что стимулировало такие позитивные перемены в ее поведении? Понимание Робертом ее внутренних потребностей и его желание изменить собственное

поведение. Он перестал контролировать ее поступки, предоставив тем самым свободу, стал хвалить ее за то, какая она хорошая мать, что повысило ее самооценку и удовлетворило потребность в значимости. Он стал выражать ей чувство любви так, как этого хотела она, сделав все, чтобы ее жизнь была проще. И теперь она могла ответить на его просьбы, потому что уже не чувствовала, что муж ее контролирует. Ее чувства собственной значимости и достоинства возвращались к ней, потому что он ее всячески поддерживал. Сюзанна чувствовала его любовь, потому что он отвечал на ее просьбы; она, таким образом, могла ответить взаимностью.

Все это произошло несколько лет назад. Роберт с Сюзанной продолжают жить счастливой и гармоничной семейной жизнью. Но когда я впервые познакомился с Робертом, у него не было никаких надежд на то, что их семейная жизнь вообще когда-нибудь снова станет прекрасной. Он лишь один из множества тех людей, которые поняли, что принципы реальной жизни могут подарить надежду в, казалось бы, безнадежных ситуациях.

История с Бекки — очень похожая. Она применила на практике те же самые принципы и в целом предприняла те же шаги, что и Роберт. Когда она поняла, что корни поведения Дэвида кроются в его потребности в значимости и осознании собственного достоинства, а его недовольство ею обусловлено потребностью в любви, она поняла, что ее негативное поведение только усугубляет ситуацию. Когда же она поняла, что его главным языком любви являются слова поддержки, она еще лучше осознала, почему муж стал отдаляться от нее. Он получал от нее прямо противоположное — выражение недовольства и обличения. Она также уяснила, что ее обличительные слова просто толкали его к компьютеру.

Попросить прощения

Однажды вечером Бекки извинилась перед Дэвидом за свои обличительные слова и попросила у него прощения. Она объяснила, что главной причиной ее поведения стало чувство глубокого разочарования.

«Я решила, что мне лучше подумать, как изменить свое негативное поведение и попытаться в дальнейшем сделать жизнь более радостной для тебя. Я готова выслушать твои предложения о том, как я могла бы это сделать». Затем она похвалила Дэвида: «Ты очень много работаешь, и я знаю, что на работе ты многого добился. Большинство женщин могли бы просто гордиться твоими достижениями, но я была всегда к тебе излишне критична, потому что ты не делал того, чего мне хотелось бы. Я понимаю, насколько была эгоистична».

Ответ Дэвида был примерно следующим: «Я никогда не думал, что услышу от тебя такие слова. Мне казалось, что в твоих глазах я вообще самый плохой человек на земле. Действительно, я был тобой очень недоволен. Долгое время мне казалось, что ты меня не любишь и пытаешься контролировать мою жизнь. Я же был полон решимости этого не допустить. Думаю, нам обоим необходимо что-то менять».

Спустя неделю Бекки попросила Дэвида высказать пожелание, что она могла бы сделать для облегчения его жизни. И в тот вечер Дэвид поступил так, как никто другой в подобной ситуации, — он согласился, но с условием, что она выскажет свое. Такая постановка вопроса послужила началом процесса перемен в обоих супругах. После многолетнего пребывания брака в плачевном состоянии такая взаимная открытость становится редкостью. Более типичной она бывает после нескольких месяцев существования проблемы, как в случае с Робертом. Но в силу некоторых причин Дэвида настолько поразила искренность Бекки, что он ответил на ее усилия взаимностью гораздо быстрее, чем ожидалось.

Спустя два года Бекки пошла на компьютерные курсы при местном техническом институте. Дэвид уже в течение первых шести месяцев отремонтировал спальню, а когда наступило лето, не проходило и недели, чтобы он не занимался газоном во дворе. По словам Бекки, он стал совершенно другим человеком. «Я не могу поверить, что после стольких лет отчаянного положения все так быстро изменилось».

С другой стороны, результаты у Илейн оказались не столь впечатляющими, хотя и она увидела некоторые позитивные перемены. В отличие от Роберта и Бекки, Илейн пришлось иметь дело с другой разновидностью безответственности. Ее муж Билл был безответственным практически во *всех* областях жизни. У него не было постоянной работы, он не помогал ей по дому, не принимал участия в воспитании детей и делал в основном только то, что ему самому хотелось. В течение десяти лет Илейн практически одна несла на себе все семейные обязанности, включая и финансовое обеспечение семьи.

К тому моменту, когда я познакомился с Илейн, Билл страдал от тяжелой формы депрессии. Его гнев по отношению к отцу, который он срывал на своих сослуживцах, не проходил, и это становилось главной причиной того, что ни на одном рабочем месте он долго не задерживался. Билл не чувствовал любви со стороны Илейн, и в глубине сердца считал, что не заслужил ее любви. Он понимал, что не сумел стать для нее хорошим мужем, и часто недоумевал, почему она до сих пор его терпит.

Когда Илейн поставила перед собой задачу изменить семейную жизнь к лучшему, ей пришлось иметь в виду все эти реалии. Помня, что до свадьбы и в первый год их совместной жизни Билл отзывался на ее слова поддержки и одобрения, а также понимая, что за последние девять лет она его только критиковала, Илейн решила начать с признания того, что считала главной своей ошибкой.

«Я много думаю о наших отношениях и поняла, что за последние несколько лет только усугубила твои проблемы, потому что все время тебя критиковала. Я понимаю, что мои критические слова совершенно тебе не помогли, — начала она. — Я хочу, чтобы ты знал, что я по-прежнему тебя люблю, хотя не сомневаюсь, что в последние годы ты моей любви не чувствовал».

Время для жесткой любви

«Я должна признаться, что была очень разочарована нашим браком, но не хочу, чтобы так продолжалось и впредь. Я знаю, что отчасти виной твоих проблем является твоя депрессия, знаю, что изначально жизнь у тебя сложилась нелегко. Я решила оплатить все твои консультации, если только ты захочешь на них пойти. Я считаю, что это единственный способ помочь тебе и нашей семье. Если ты не захочешь пойти на консультацию, нам придется расстаться, хотя я и очень люблю тебя. Если у тебя есть желание изменить нашу жизнь, у меня есть намерение обратиться за помощью к одному хорошему специалисту. Я надеюсь, что он сможет помочь тебе. Пожалуйста, подумай об этом и скажи мне завтра, что ты решил».

Билл ничего не сказал. После недолгого молчания Илейн встала и вышла из комнаты. На следующий день Билла дома не оказалось. Он не вернулся домой к ужину, что для него было необычно. Примерно в половине девятого вечера он пришел домой, сел на диван и, как всегда, включил телевизор. Уложив детей спать, Илейн стала ждать, когда кончится та передача, которую смотрел Билл. Она вошла в комнату, выключила телевизор и сказала:

— Я не могу выразить словами, как я люблю тебя, и, надеюсь, ты понимаешь, что я не стала бы делать того, что делаю, если бы не заботилась о тебе и о нас. Мне

нужно знать твое решение. Ты посетишь консультанта или хочешь, чтобы наша семья перестала существовать?».

— Я хочу встретиться с консультантом, — ответил он. — Я знаю, что у меня проблемы и нет никаких улучшений. Не представляю, как ты столько времени все это терпела.

— Я рада; это единственная надежда для каждого из нас, — сказала она и достала визитку с именем и номером телефона. — Это специалист, с которым тебе нужно встретиться. Я хочу, чтобы завтра ты ему позвонил и договорился о встрече. Я уже все оплатила. Моя страховка покроет часть расходов, а об остальном я позабочусь, пока у тебя дела не станут лучше и ты не найдешь работу. Билл, мне неважно, сколько времени это займет. Я просто хочу, чтобы наша жизнь изменилась. На следующий день Билл позвонил консультанту, и со следующей недели начался длительный процесс исцеления его от депрессии, укоренившегося гнева по отношению к отцу и приобретенных привычек безответственного отношения к делам. В течение трех месяцев Билл искал новую работу и в конце концов нашел ее. Он продолжал ходить к консультанту в течение двух лет. Этот консультант сумел помочь Биллу понять, почему тот не мог на работе совладать со своими нервами, каким образом он срывал на других людях свой гнев. В конечном счете Билл научился избавляться от этого чувства и обрел внутреннее исцеление. Сейчас у них с отцом установились самые теплые и сердечные отношения.

Но самое важное состоит в том, что Билл научился справляться со своим гневом на работе и дома. Сейчас они с Илейн заново строят счастливую семью. Они по-прежнему расплачиваются с теми долгами, которые накопились у них с прошлых лет, но Илейн впервые уверена в том, что скоро удастся с ними разделаться. В течение всего того времени, когда Билл исцелялся от своих проблем, она всячески ему помогала. Он делает только первые шаги к тому, чтобы научиться быть настоящим отцом для своих детей и выражать любовь к Илейн на эмоциональном уровне. Он понимает, что путь этот длинный, но ему придают силы те успехи, которые уже заметны и для него самого. Оба супруга понимают: путь еще не пройден, но впервые за десять лет они поверили в то, что находятся на правильном пути.

Применение на практике принципов реальной жизни потребовало от Илейн действий, совершенно отличных от действий Роберта и Бекки, потому что внутренняя мотивация безответственного поведения Билла в корне отличалась от мотивации Дэвида и Сюзанны. Если мы хотим совершить конструктивные перемены в семейных отношениях с безответственными супругами, нам всегда необходимо знать, что является мотивом их поведения, каков внутренний мир этих людей. Если мы не будем работать над этими вопросами, то не увидим позитивных перемен.

Иногда, как в случае с Илейн, усилия стоит направить на то, чтобы супруги встретились со специалистами. Эта проблема настолько серьезна, что ни один из супругов собственными усилиями с ней не справится. В других случаях, как, например, с Робертом и Бекки, необходимо определить, какую роль в усложнении проблемы безответственного поведения супругов сыграло их собственное поведение, и предпринять шаги, которые помогли бы удовлетворить внутренние потребности супругов в любви, собственном достоинстве и значимости. Всегда существуют позитивные шаги, которые можно предпринять, следуя принципам реальной жизни.

Глава 7. ТРУДОГОЛИКИ

Когда в ходе семинаров, посвященных семейным проблемам, наступает черед вопросов, непременно найдется хотя бы одна женщина, которая поинтересуется: «А знаете, каково это — жить с мужем-трудоголиком?» — и потом расскажет о муже, который проводит целую вечность на своей работе, а дома бывает считанные часы. Он уходит на службу рано утром и возвращается поздно вечером, когда дети уже спят, а жена неизменно видит его бесконечно усталым. Да, он может зарабатывать немало. Но при этом оплата текущих счетов иногда оказывается его единственным вкладом в семейную жизнь.

Примерно так охарактеризовала своего мужа и Андреа. Ее описание практически совпадало с приведенным выше. Когда она закончила свой рассказ, многочисленные жены, слушавшие ее, сочувственно кивали в знак понимания. Не хочу сказать, будто не существует жен-трудоголиков, но все-таки подобная крайность гораздо более характерна для мужчин.

Кто же такой муж-трудоголик? Это человек, для которого работа является делом всей жизни. Бывает, он женится и у него растут дети, однако одержим он только своей работой. Он не понимает, почему жена не радуется его успехам и всем материальным благам, которыми он обеспечивает семью. Но для трудоголика работа — это не просто забота о хлебе насущном, это каждодневный поиск смысла жизни. В его жизни нет равновесия.

Нравится ли ему работа? Утром он вскакивает с постели, готовый принять вызов, который бросает ему очередной день. Когда он приходит домой, все его мысли по-прежнему о работе. Он все время занят, но редко испытывает удовлетворение. Пределов он не знает. Утром он уже думает о новых вершинах, и достичь их он обязательно должен до захода солнца.

В обществе его, как правило, уважают, и он часто получает поощрения от своих работодателей. С другой стороны, жена редко рассматривает его в качестве мистера Прекрасного. Гораздо чаще она критикует его за то, что он уделяет недостаточно внимания их отношениям и слишком мало времени проводит с детьми.

Исповедь трудоголика

Вот история одного трудоголика, который сам рассказал о себе. Впервые я встретился с Джимом в Эджине, штат Иллинойс, на одном из семинаров по семейным проблемам. Как обычно, я попросил разрешения записать его рассказ. Вот некоторые отрывки из того, что он сказал.

«Я ничем не отличался от тех людей, которые стремятся сделать что-то масштабное, стать большой личностью. Все у меня началось с мысли, что если я буду работать старательнее и с умом, то стану одним из лучших. Я думал, что, если трудиться дольше и прилагать к работе все свои силы, мне удастся избавиться от чувства незащищенности, которым я страдал в юности, и опередить всех своих сверстников. Нельзя сказать, что моя работа мне нравилась, но я в ней делал успехи. В течение нескольких лет я поднимался по служебной лестнице, достигал своих целей, получал поощрения от начальства. Но, должен признаться, я никогда не испытывал большого удовлетворения. Мне всегда казалось, что я должен делать еще больше.

Конечно, были и хорошие минуты. Когда меня называли лучшим торговым агентом года, мне было приятно. Я знал, что нахожусь в центре внимания, достиг цели, к которой стремятся многие. Но когда эйфория проходила, оставалось только острое чувство необходимости двигаться дальше. Когда случались неудачи, я находил им только одно объяснение: надо работать старательнее.

На работе я проводил много времени, дома редко видел своих детей не спящими. Ночами я осторожно приходил к детям в спальню и смотрел на них, говоря себе при этом, что приложу к работе все силы, чтобы обеспечить им будущее. Меня не было с ними, когда они делали первые шаги, когда впервые начали кататься на велосипедах. Кататься их учил мой племянник. В то время я не понимал, что мне чего-то не хватает. Меня просто поразило, когда однажды в воскресенье я узнал, что мой сын уже ездит на велосипеде, — «без вспомогательных колес», как он сказал. Сейчас я не могу вспоминать об этом без слез, но тогда я просто обрадовался и сказал ему, какой он молодец. Кажется, в тот момент я думал, что он делает те шаги, которые однажды сделают его таким же, как и я.

В голове у меня была только одна мысль: "Вперед, вперед, вперед; работать, работать, работать". У меня не было времени, чтобы поиграть с детьми, я редко проводил время с женой. У меня не было друзей, если не считать деловых партнеров, и совсем не было времени для чтения, если только оно не касалось моей работы».

По словам Джима, кое-что он, конечно, делал для своей жены, например, писал ей поздравительные открытки и покупал цветы в день рождения; но вместе они все равно бывали редко. Жалобы от Эми слышались все чаще, и потом Джим еще чаще старался быть вне дома, потому что, как он говорил, «она только и делала, что напоминала мне, какой я плохой отец и муж».

Но однажды в воскресенье Эми предложила ему кое-куда съездить. Она не сказала, куда именно, только намекнула, что ему поездка понравится. «Много времени это не займет, и специально наряжаться необязательно. Поехали!». Джима это только слегка заинтересовало, но он подумал: *«Ну что ж, это дает мне возможность сделать то, чего она хочет от меня. Может быть, если я поеду с ней, она сегодня вечером будет со мной понежнее»*. И Эми повезла его туда, куда планировала.

Как Джим рассказал, она привезла его в новейший и самый красивый центр для пенсионеров, какой ему только доводилось видеть. Прекрасные газоны, восхитительные здания, ничего серого или унылого. Когда они вошли в главное здание, то в одной из комнат увидели прекрасный канделябр, стоявший рядом с кабинетным роялем, а также диваны и стулья, выполненные в провинциальном французском стиле. У задней стены лежали прекрасные принадлежности для игры в гольф. Эми выразительным жестом указала ему на все эти прелести.

— Зачем ты привезла меня сюда? — спросил он. — Мне ведь еще тридцать восемь лет, и в ближайшее время на пенсию мы вроде бы не собираемся.

— Я хотела, чтобы ты представил себе, какой будет наша жизнь, когда ты уйдешь на пенсию. С теми деньгами, которые ты зарабатываешь, мы с тобой сможем себе позволить жить примерно так же. У нас будет прекрасная жизнь. Днем ты будешь играть в гольф, а вечером мы будем наслаждаться друг другом. Мы сможем ходить в кино и на концерты. У нас начнется настоящая жизнь, и для этого нам нужно только подождать еще двадцать семь лет.

— Эми, — остановил ее Джим, — ты с ума сошла. О чем ты говоришь? Это же абсурд.

— Нет, Джим, я в своем уме. Как раз я-то в своем уме и не намерена ждать двадцать семь лет, пока у нас начнется с тобой настоящая жизнь. К тому времени дети вообще уже не будут тебя знать, а для интимных отношений ты совсем состаришься. — И она твердо заявила напрямую: — Я хочу *сейчас* быть с тобой, Джим, а не в доме престарелых. Я устала быть вдовой. Мне неважно, будем ли мы жить в таком именно центре или нет, но я хочу жить сейчас. Хочу, чтобы кто-нибудь из наших детей мог сказать: «Мой отец взял меня с собой на рыбалку». Не знаю, чего ты хочешь, Джим, но если намереваешься в будущем жить в этом прекрасном центре, тебе придется здесь жить одному. Я вовсе не этого желаю. Я

хочу настоящей жизни с тобой — и сейчас. Я не требую от тебя бросить работу, но прошу придумать нам способ жить до того, как ты уйдешь на пенсию. Слова Эми поразили ее мужа. «Я не помню, чтобы с детства когда-нибудь плакал, но в тот день я действительно плакал, — вспоминал Джим. — Я плакал и не мог остановиться. Передо мной промелькнула вся моя жизнь. Я вновь услышал, как отец говорит мне, что из меня никогда не выйдет толку. Я вновь увидел те годы своей жизни, когда я всеми силами пытался доказать его неправоту, и вот теперь понимал, что сейчас рискую потерять все, что было для меня важным. Я не упрекал Эми, понимая, что она говорит правду. И сквозь слезы я сказал: — Прости меня! Прости! Я знаю: все было не так. Я делал то, что считал важным. Но я был не прав».

И Джим начал осуществлять то, что он сам называет «настоящей переменой в жизни». В течение месяца он думал, что ему делать со своей всепоглощающей работой, и пришел к выводу, что больше не может проводить там время только потому, что привык к ней, поэтому он принялся за поиски новой.

«Мне нетрудно было оставить эту работу и найти новую. Чтобы открыть для себя настоящий мир, я потратил несколько лет. Я много думал, оглядывался назад и пытался понять, почему я столько лет считал, что материальное благополучие стоит того, чтобы жертвовать ради него всем остальным».

К какому же выводу он пришел? «Я понимаю, что жизнь сравнительно коротка, и мы совершаем большую глупость, если не сохраняем равновесия между работой и жизнью в семье. Я заметил, что мало кто из людей испытывает удовлетворение от успеха на работе, каким бы значительным он ни был. Теперь я убежден, что мы никогда не будем довольны собой, поскольку наши цели имеют свойство все время идти впереди нас. И если в погоне за успехом ты теряешь жену и семью, ты теряешь все. Я никогда не забуду тот день, когда Эми заставила меня посмотреть в глаза реальности».

Должен признаться, что к тому моменту, когда Джим закончил свое повествование, у меня на глаза навернулись слезы — слезы радости оттого, что я встретился с человеком, сумевшим проснуться от своей одержимости работой, во время которой его жена и дети оставались дома одни. Мне хотелось встретиться с Эми и выслушать ее дополнения к этой истории. Что послужило мотивом ее действий? Как ей удалось найти творческий подход, чтобы привлечь внимание Джима к сложившейся ситуации? Что она испытывала в те годы, которые этому событию предшествовали? Позднее я расскажу вам эту историю в ее изложении, но сначала давайте посмотрим, что заставляет мужчин становиться трудоголиками. Какие внутренние потребности движут людьми, которых мы так называем?

Комплекс неполноценности

Многие трудоголики страдают остро выраженной формой комплекса неполноценности. Семена этого комплекса появляются преимущественно в детстве. Слова, которые эти люди слышали от родителей, звучали примерно так: «Ты не такой хороший, как твой брат. Ты не такой умный, как твоя сестра. У тебя это никогда не получится». Будучи ребенком, сын хранит в памяти эти слова; когда же он становится взрослым, они заставляют его прилагать все усилия к труду, формируя сознание трудоголика. Труд становится средством преодоления этого комплекса. Трудясь усердно и хорошо, он тем самым доказывает самому себе и другим, что он не неудачник. Человек, который трудится изо всех сил, поскольку чувствует в себе комплекс неполноценности, должен достичь более высокого уровня по сравнению со всеми остальными. Иногда это означает, что для достижения более высокой цели он должен больше времени проводить вне дома.

Комплекс неполноценности часто приводит трудоголика к тому, что он начинает стремиться к совершенствованию. Выполнив какую-то задачу, он редко бывает удовлетворен. «Не думаю, что мое начальство будет этим довольным», — рассуждает он в таких случаях. И он проводит еще час, совершенствуя то, чего уже добился. Такое стремление к совершенству является еще одной причиной, по которой трудоголик редко занимается проблемами собственной семьи и своего дома. Он не берется за какой-либо проект, если не уверен, что сможет сделать его так, как это необходимо. Лучше вообще не браться за дело, чем оказаться в нем неудачником.

Многие трудоголики чувствуют себя никем не любимыми. Вместо слов «я люблю тебя» они слышали от родителей: «я люблю тебя, когда... я люблю тебя, когда ты убираешь свою постель, моешь посуду, содержишь в порядке свою комнату, стрижешь траву во дворе и получаешь пятерки». Такая условная любовь способствует тому, что в зрелом возрасте ребенок становится трудоголиком. Да, главным мотивом действий трудоголиков является их потребность в любви. И в то время как от своих работодателей они получают многочисленные поощрения, что дает им чувство благополучия, они редко ощущают любовь со стороны родных им людей, в частности супругов и детей. И если трудоголик не избавляется от своей одержимости работой, как это удалось Джиму, он может прожить всю жизнь с неудовлетворенной потребностью в любви.

Еще одна потребность, определяющая мотивы трудоголиков, — это потребность в достижениях. Трудоголик часто ищет значимости в жизни. В свое время он окончательно поверил: самый быстрый путь к достижению высокой цели состоит в том, чтобы с большим желанием выполнять свою работу, перенимать успешный опыт в финансовых делах, владеть собственным красивым домом с дорогой мебелью. Он ищет значимость не там, где нужно, но еще этого не осознает.

Трудиться, чтобы избежать конфронтации

Некоторые трудоголики пытаются скрываться от своих супругов. Прикрываясь бизнесом, они избегают столкновений с собственными чувствами и чувствами родных. Некоторым людям легче работать, чем общаться со своими женами или мужьями на эмоциональном уровне. Кто-то сказал: «Мужчины любят конкуренцию, но терпеть не могут конфронтации». Такие мужчины смотрят на конфронтацию с женами как на заведомо проигрышное дело.

Муж не хочет, чтобы его жена терпела поражение в такой конфронтации, потому что она после этого будет относиться к нему с еще большей резкостью и неприязнью. Он сам также не хочет терпеть в конфронтации поражение, потому что это лишний раз доказывает правоту слов его родителей о том, что из него ничего путного не выйдет. Поэтому он и старается как можно дольше задержаться на своем рабочем месте, чтобы не встречаться дома с женой, которая напомнит ему, какой он никудышный муж и отец. Трудоголику достаточно представить себе встречу с недовольной женой, чтобы потом трудиться весь день и приехать домой только тогда, когда она уже спит. Если он считает себя ни на что не годным человеком, ему меньше всего хочется, чтобы эту мысль подтвердила и его жена. Если же своей упорной работой он способен убедить себя, что еще чего-то стоит в этой жизни, то он тем более не испытывает ни малейшего желания услышать из уст жены опровержение данной истины и повторение того, что когда-то говорили его родители. Если же критика со стороны жены принимает длительный и постоянный характер, он способен прийти к выводу, что никогда и ничем не сможет доставить ей радость; в результате все силы он вкладывает в работу, где уже знает, как добиться успеха и признания со стороны окружающих.

Конечно, работающие жены тоже могут стать трудоголиками. Часто они задерживаются допоздна на работе либо в своем офисе, чтобы избежать конфронтации с мужьями. Некоторые женщины становятся трудоголиками, чтобы избежать возмущения со стороны мужей, предпочитая засиживаться на работе, лишь бы только не встречаться с ними.

Когда дело доходит до работы как средства избежать недовольства супругов, убежищем может служить даже религиозное служение. К такого рода трудоголикам относятся и некоторые священнослужители. Они становятся одержимыми в служении Богу. Восприятие Бога как священной Личности, Которая требует от них совершенства или, по крайней мере, того, чтобы добрых дел у них оказалось гораздо больше, чем плохих, побуждает их усердно трудиться, радуя Бога. Как это ни смешно звучит, но такой взгляд явно противоречит истинному христианскому учению; тем не менее многие служители и прихожане читают Библию через призму недовольства своих родителей и стремления к совершенству. Поэтому они и вкладывают все свои силы в служение Богу.

Жена одного служителя сказала мне: «Мой муж выступает с проповедями против прелюбодеяния, но на самом деле он сам прелюбодействует. Нет, я не хочу сказать, что он состоит в интимных отношениях с женщинами; я имею в виду, что его фактической любовницей стала церковь. Я превратилась в его домработницу, а дети оказались сиротами. Все хвалят его за то, какой он прекрасный пастор. Он «всегда открыт». Простите меня, но я не разделяю мнения прихожан. Я не думаю, что он радуется Богу, если практически не уделяет никакого внимания семье и служит только другим людям».

Я выслушал жену пастора и помог ей придумать, какое действие могло бы привлечь его внимание и оставить след в жизни. В результате этот служитель присоединился еще к 50000 мужчин, собравшимся на футбольном стадионе на конференцию, организованную движением «Верные обетованию». Данное движение объединяет мужчин всей страны и пропагандирует важность выполнения мужьями своих обязанностей перед семьями. Этот пастор слушал выступление чернокожего американского футболиста о том, как важна роль мужей в негритянских семьях. И в этот момент его, словно молния, поразила мысль, каким плохим мужем оказался он сам. Он услышал голос Бога. Затем, когда выступавший предложил каждому присутствующему, повернувшись к соседу, «исповедаться друг перед другом», муж этой женщины повернулся к сидевшему рядом с ним пастору и признался, что был плохим мужем для своей жены и плохим отцом для своих детей. Это было началом радикальных перемен в его служении — и в его семейной жизни.

Жалобы Эми

Конечно, трудоголик — это очень ответственный человек; именно это качество и может оказаться в нем привлекательным для других людей. Например, Эми так рассказывала о ранних отношениях с Джимом, еще до того, как у них возникли трудности в семье.

«Когда мы поженились, Джиму было двадцать четыре года, — говорила она, — а мне двадцать три. Мне было так хорошо с ним! Это был мой идеал трудолюбивого Мужчины. После окончания учебы он многого добился, и я не сомневалась, что наша совместная жизнь будет просто прекрасна. Когда Джим еще ухаживал за мной, он делал все, о чем я только мечтала, — был добр, обходителен, предусмотрителен, внимателен, всегда хорошо выглядел. Я знала, что он будет прекрасным мужем.

Первые два года нашего брака были удивительными. Мы купили дом, приобретали обстановку — одним словом, обживались. Но потом Джим пошел на повышение. И с этого времени, казалось, все стало по-другому. У нас появилось больше денег, но видеться мы стали реже».

Эми не нравилось, как муж организует свое время, и она сказала ему об этом. «Я чувствовала, что работа становилась для него важнее меня. Он уверял, что вечно так продолжаться не будет, надо только потерпеть года два-три, и потом большую часть времени он будет уделять мне. Я соглашалась с ним и готова была терпеть, если все это только временно».

Примерно через год у нас родился ребенок, и моя жизнь была поглощена заботой о нем. Первый год мне очень помогали моя мама и мама Джима. Думаю, что их помощь во многом способствовала моей стабильности. Они часто сидели с ребенком, давая мне возможность отдохнуть, расслабиться. Несколько раз я даже встречалась с Джимом во время обеда. Это были особые минуты. Но потом родители Джима переехали в другой город, а моя мама заболела. Я так нуждалась в Джиме, но он все свои силы и время расходовал не на меня! Прошло три года, но дела становились только хуже».

Затем она снова пожаловалась ему, но Джим сказал, что она просто не понимает, как он трудится на общее благо. «Ты должна быть благодарна мне за все, что я делаю для тебя и для нашего ребенка», — говорил он.

«Я, конечно, была благодарна, но не ощущала, что мы живем нормальной жизнью, — сказала мне Эми. — Я чувствовала, что Джим буквально одержим своей работой, а я в списке его приоритетов занимаю явно не первое место».

Муж, чье трудолюбие поначалу казалось таким привлекательным, казалось, уже не был способен себя контролировать. В течение нескольких последующих лет Эми была то агрессивной, то пассивной в своем общении с Джимом. «Временами я читала ему гневные лекции, обвиняла в том, что он меня не любит, однажды даже обвинила его в измене. Я говорила ему, что когда-нибудь он проклянет тот день, когда устроился на эту работу. Я выражала недовольство его работой, критиковала его начальство, говорила ему о своем отношении к администрации компании, которая требует от своих сотрудников столько времени проводить на работе. Затем наступал долгий период времени, когда я вообще ничего не говорила, а только страдала и всем своим поведением показывала, как я несчастна с Джимом. В такие периоды мы меньше ссорились, но моя боль становилась только сильнее. Во мне росло ощущение безнадежности. Я уже начинала верить в то, что Джиму все безразлично».

Решение Эми и Джима, продиктованное любовью

Все стало меняться после того, как Эми прочитала книгу о внутренних мотивах поведения людей и стала понимать, как она сказала, что такое поведение Джима было связано не с нею, а с ним самим. «Я вспомнила все, что он мне рассказывал еще до свадьбы, как отец критиковал его неудачи в учебе и в физическом развитии. Помню, однажды он мне рассказывал о том, что мыл машину отца, а тот вышел и указал ему на грязное пятно, которое Джим упустил из внимания».

Отец редко хвалил его и почти всегда критиковал. Нет никаких сомнений: Джим с самого раннего детства усвоил, что в жизни он неудачник и отец им недоволен. Тогда я впервые поняла, что главный мотив такой излишней работоспособности Джима состоял в стремлении доказать своему отцу, что он чего-то в этой жизни стоит. Он стремился утвердить в себе чувство собственного достоинства, и я поняла, что в этом вполне преуспел. Достижения мужа на работе придавали ему осознание того, что в нем нуждаются другие люди, и я знаю, что Джим очень

гордился своими успехами. Но, конечно, оставалась проблема, которая заключалась в том, что я чувствовала себя одинокой».

Эми также поняла, что ее критические высказывания были сродни критике отца Джима, и этим она только отталкивает мужа от себя. Поэтому она решила больше его не критиковать и чаще высказывать положительные комментарии к его работе. «Я стала говорить ему все хорошее, что слышала от других людей о его компании. Говорила примерно так: "Твой начальник, наверное, гордится тобой. Своими идеями ты принес компании тысячи долларов". Стала выражать ему признательность за то, как он заботится обо мне и о детях. Стала высказывать ему слова поддержки, в которых, я знаю, он нуждался.

В течение примерно двух месяцев атмосфера в семье стала улучшаться. Мы перестали пререкаться, а Джим, кажется, с удовольствием несколько раз поужинал со мной в ресторане. Но его отношение к работе от этого не изменилось. Я чувствовала, что переменила свое отношение, перестала предпринимать какие-либо негативные шаги, стала оказывать ему поддержку. Но это, кажется, не заставило Джима пойти на какие-то перемены».

Что же побудило Эми отправиться в центр для пенсионеров? Одна ее знакомая посоветовала прибегнуть к приему «жесткой любви», сказав, что иногда мы вынуждены быть твердыми и даже жесткими, и если нам кто-то действительно небезразличен, то приходится иногда действовать с ними по-доброму, но жестко. «Я долго думала об этом и поняла, что Джим хороший человек, но, если его не шокировать, он от своей одержимости работой не избавится.

И я стала размышлять, каким способом донести до него, что я очень несчастна в наших отношениях и не хочу, чтобы они были такими и дальше. Я знала, что последние два месяца своим поведением говорила ему о нежной любви. И вот теперь настало время для жесткой.

Слова, которые я сказала ему в доме престарелых, я репетировала много раз. Я выразила в них все свои чувства, говорила их искренне и в то же время жестко. Слава Богу, Джим прислушался».

Позднее Джим согласился пойти вместе с Эми на консультацию по семейным проблемам. И консультант помог ему принять решение найти другую работу, которая не требовала бы столько времени и дала бы ему возможность вести более уравновешенную жизнь. Эми называет все эти перемены, сделанные Джимом, «достаточно радикальными», но очень полезными для их семьи.

Многочисленно посмотрев на меня, Эми добавила: «Откровенно говоря, я очень хочу жить с Джимом до глубокой старости и в доме престарелых. Но я очень рада, что теперь мы можем начать жить, не дожидаясь этого момента».

Джим сказал: «Не знаю, сможем ли мы жить в том доме престарелых. Но это неважно. Где бы мы ни были, мы всегда будем счастливы вместе».

Заканчивая эту главу, хочу сказать, что, на мой взгляд, Эми поступила правильно, когда, прежде чем применить метод жесткой любви, она выразила Джиму свою любовь в мягкой и нежной форме. Если бы Эми не осознала внутреннюю потребность Джима в значимости и чувстве собственного достоинства, не поняла, какую роль сыграл отец Джима в том, что тот стал трудоголиком, и не прекратила критиковать его работу, Джим мог бы и не откликнуться на все, что она сделала ради спасения семьи в доме престарелых. Я убежден, что методу жесткой любви всегда должна предшествовать нежная любовь.

Помните, что любовь требует внимания к интересам другого человека. Сначала необходимо попытаться понять поведение собственных супругов, внутренние мотивы, которые заставляют их вести себя так, а не иначе, а потом спросить себя, способствовала ли ваша реакция на это негативное поведение улучшению ситуации или же, наоборот, ее дальнейшему ухудшению. В большинстве случаев

первый шаг в попытке изменить ситуацию к лучшему состоит в том, чтобы изменить свое собственное поведение, а для этого необходимо лучше понять поведение партнеров. Когда мы начинаем по-другому мыслить и избавляемся от негативной реакции, мы тем самым становимся свободными для нового подхода. Эти новые подходы, основанные на принципах реальной жизни, несут в себе огромный потенциал для благотворного воздействия на супругов и позитивных перемен в семье.

Глава 8. ДЕСПОТИЧНЫЙ СУПРУГ

Супруг, который стремится все контролировать, также является причиной многих проблем в семейной жизни. Помните Джоди, о которой я говорил в первой главе? Моя бывшая одноклассница Джоди пришла спустя тридцать с лишним лет после окончания школы на один из семинаров по вопросам семейной жизни, которые я проводил недалеко от Сент-Луиса. Она рассказала мне о страданиях, связанных с двадцатисемилетним браком с Роджером, трудолюбивым человеком, который преуспел в своей работе, но не смог создать счастливый семейный союз. Джоди мечтала о равноправном браке, в котором они с Роджером могли бы делиться своими мыслями, чувствами, желаниями, вместе работать над всеми семейными вопросами. Но в действительности Роджер оказался самым настоящим деспотом. Он совершенно не понимал, что значит трудиться вместе. Его отец был таким же деспотом, и вот теперь сын следовал по его стопам.

Прислушаемся еще раз к словам Джоди. «Он полностью контролирует финансы, как будто охраняет Форт Нокс. Мне приходится просить у него даже мелочь.

Всякий раз, когда я прихожу домой, он хочет знать, где я была, что делала... По всем вопросам окончательное решение всегда остается только за ним.

Общественной жизни у нас практически нет, потому что он не хочет иметь ни с кем никаких дел. Детям он сказал, что, если они не пойдут учиться в тот университет, который он сам для них определит, они от него не получают на обучение ни цента. Гэри, я чувствую себя как птица в клетке. Скорее, наверное, как хомяк в клетке, потому что крыльев у меня уже давно нет».

В ходе дальнейшей беседы я выяснил, что последние два или три года Джоди страдает от приступов тревоги. Она так описала эти приступы: «Мне вдруг начинает не хватать воздуха, а грудь будто что-то сдавливает. Такое ощущение, что я задыхаюсь. Это происходит внезапно, и я становлюсь просто беспомощной». Эти приступы тревоги и заставили ее обратиться за помощью к специалистам. Тот, к которому она обратилась, предположил, что эта тревога вызвана непосредственно стрессом, который она испытывает в своей семейной жизни. Джоди не хотелось этого признавать, однако она понимала: консультант прав. Тот эмоциональный стресс, с которым она жила уже много лет, теперь проявлялся в чисто физических симптомах. Консультант посоветовал ей обратиться за помощью к врачу, но она, как и консультант, понимала, что это не решит ее проблемы в целом. Что-то надо было менять в ее неблагополучной семейной жизни.

Пример из детства

Следуя примеру родителей

Кто же эти деспотичные мужчины (а иногда и женщины), которые стремятся полностью контролировать жизнь своих половинок? Во многих случаях они являются самыми уважаемыми людьми в обществе и о своем деспотизме даже не подозревают. Они просто живут той жизнью, которая им кажется нормальной. Они

следуют либо какому-то образцу, который наблюдали в детстве, либо определенному сценарию, который сами для себя установили. Давайте рассмотрим каждый из этих вариантов.

Роджер, муж Джоди, оказался в первой категории. Его отец был для сына примером. Он зарабатывал деньги и содержал дом. Жена могла решать по своему усмотрению только два вопроса: как одеть детей и чем накормить семью. Но даже в этих вопросах он иногда критиковал ее. Все другие решения отец Роджера принимал сам. Он гордился своими успехами в жизни и тем, как хорошо управляет семьей. Его детей в обществе уважали, а жену все считали прекрасной женщиной. Вся семья принимала активное участие в жизни поместной церкви, а отец Роджера свое деспотичное поведение оправдывал учением Библии о том, что «муж является главой жены». В отце явно проступала самоуверенность, и все его знали как человека, который многое сделал и многого добился.

Мать Роджера поначалу выражала недовольство таким поведением мужа, но это было еще до рождения Роджера. После того как начали рождаться дети, она полностью посвятила себя их воспитанию и стала все принимать как должное. Она радовалась тому, что муж хорошо содержит семью, и не подвергала сомнениям правильность его решений. Если она в чем-то была с ним не согласна, то свои мысли держала при себе, и со временем ее болезненные эмоции оседали. У нее не было близких эмоциональных отношений с отцом Роджера, но она полагала, что ее брак в целом не отличается от всего, что знали другие женщины.

Роджер просто последовал этому примеру, когда стал взрослым. Он был трудолюбивым, прекрасно содержал семью, поэтому не понимал, чем Джоди недовольна. Почему она не принимает такого же активного участия в жизни семьи, как он? Он считал, что все это по той причине, что еще в студенческие годы она стала последовательницей идей феминизма, хотя сам такой мысли никогда Джоди не высказывал.

Если бы вам пришлось беседовать с Роджером, он бы никогда не признался вам, что его поведение характерно для деспота. Он просто делает то, что на его месте сделал бы любой настоящий мужчина. Он никак не мог бы понять, почему Джоди испытывает какие угодно чувства, только не благодарность. Почему она не благодарна? Да лучше мужа ей и не сыскать! К сожалению, Роджер никогда не пытался мыслить иначе. Спустя два года после нашей встречи я получил сообщение от Джоди, что они с Роджером развелись, и теперь она вышла замуж за «прекрасного» мужчину.

Доминирующая личность

Существует еще одна разновидность людей, которые никогда не признаются в своем деспотичном характере. Это люди, которые, как утверждают психологи, обладают доминирующими или контролируемыми личностными качествами. Такой человек не следует примеру своих родителей; он действует по тому сценарию, который диктует ему собственный характер.

Такие люди часто становятся лидерами в обществе, на работе, в церкви. Они берут инициативу в свои руки, решают проблемы, принимают решения и добиваются желаемого. Они всегда в центре внимания. Как правило, у них хорошо развито чувство уверенности в своих силах, и они не сомневаются в том, что им все по плечу. Они результативны. Однако доминирующие личности мало значения придают эмоциям — как своим собственным, так и эмоциям других людей. Их принцип примерно таков: «Кому нужно знать, как ты себя чувствуешь? Делом надо заниматься».

Если кто-то не согласится с мнением доминирующей личности, такого человека будут считать препятствием на пути к достижению цели. Доминирующая личность всегда готова к спору и способна убедить своего оппонента, что тот неправ. Если же переубедить оппонента не удастся, в ход идут угрозы или запугивание — лишь бы достичь цели. Доминирующие личности направлены на цель, а не на отношения. Они добиваются своего, но при этом способны обидеть многих людей. Для них это не более чем издержки процесса достижения цели.

Такие люди часто бывают жесткими. Их принцип предельно прост: «Существует только одно дело — выполнить задачу. Существует только один способ этого добиться — мой способ, и существует только одно время, когда это нужно сделать, — прямо сейчас». Они часто руководствуются чувством долга, обязательствами. Как только перед ними поставлена задача, они уже не хотят отвечать на вопрос: «А почему я?». И как только перед ними появляется план действий, они не хотят подумать над вопросом: «А является ли этот план наилучшим?». У них есть только один девиз: «Сделать дело, и сделать настолько эффективно, насколько это возможно». Такие люди наибольших результатов добиваются в деловой и общественной жизни.

Когда такой человек вступает в брак, он проявляет все эти качества и в семейной жизни. Заключение брака для него является очередной задачей. Перед вступлением в брак этот человек делает все, чтобы достичь данной цели; после свадьбы он видит, что эта цель достигнута. Теперь настало время для достижения следующей цели. В зависимости от этого меняется, и порой самым кардинальным образом, поведение такого человека. Многие жены свидетельствуют, что после того, как прошел день бракосочетания, человека, которого они видели до свадьбы, больше не существует.

В семейной жизни доминирующая личность принимает решения быстро, часто вообще не советуясь с супругом или супругой. «Зачем его вовлекать в это? Я это могу решить одна. Пусть он в это время занимается чем-то другим» — вот принцип, которым такой человек руководствуется в эти моменты. Если же супруга недовольна тем, что доминирующий муж не считается с ней при принятии решений, он удивляется такой постановке вопроса: «Но я могу и сам справиться. Тебе-то зачем тратить время на разговоры об этом?». В сознании доминирующего человека он не деспот, а просто более результативный человек.

Филипп, опытный специалист

Филипп был как раз таким супругом. В самом начале жизни он решил, что уйдет на пенсию в пятьдесят лет. Будучи инженером на хорошем месте, в транспортной компании, он радовался успехам на работе и эффективно применял свои умения в управлении домашними финансами. Себе и жене он определил строгий бюджет. В его понимании, он выделял достаточно средств на еду, одежду» содержание дома и т.д. Каждый месяц он откладывал средства на отдых и даже на «карманные расходы» себе и жене. Он оплачивал все текущие счета, и бюджет получался действительно продуманным.

Проблема состояла в том, что Салли не была согласна с таким бюджетом. Филипп видел в возражениях жены угрозу своему лидерству и сомнения в его квалифицированности. Он хотел объяснить жене свой принцип распределения финансов, но когда та по-прежнему осталась при своем мнении, он рассердился и больше не стал с ней разговаривать об этом. Он знал, что его план эффективен; почему она так упорствует? В конце концов Салли тоже перестала возвращаться к острой теме, и он воспринял ее молчание как согласие. После этого он стал планировать бюджет и других сторон жизни.

Он стал думать о домашнем хозяйстве, стараясь использовать все наиболее рационально. На все краны — в душе, умывальнике — он поставил экономные наконечники. Он расширил окна, чтобы меньше приходилось тратить денег на свет. В дымоходе он установил хорошие фильтры, а позднее поставил дровяную печь, что, по его мнению, могло сэкономить огромные деньги, которые приходилось тратить на отопление. В этот момент Салли снова «взорвалась». Однако в конечном счете его аргументы и логичные доводы заставили ее успокоиться, и он перешел к выполнению следующей задачи.

Как только домашнее хозяйство было организовано наилучшим образом, Филипп стал думать о самых выгодных вкладах — надежных, но в то же время суливших большие прибыли. Салли снова не согласилась с ним, но на этот раз уже понимая, что никаких шансов переубедить Филиппа у нее нет. Она высказала ему то, что думала по этому поводу, но настаивать на своем не стала.

Итак, Филипп охватил три важных области жизни: хорошую и высокооплачиваемую работу, эффективное управление домашним хозяйством и выгодные вклады. Он успешно продвигался к своей цели — уйти на пенсию в пятьдесят лет. При этом он никогда не признавал, что является деспотом; он просто делает то, что для него является самым естественным.

Казалось бы, раз и навсегда устоявшийся мир Филиппа в одно мгновение пошатнулся, когда однажды вечером он пришел домой и увидел, что в доме нет одежды Салли и части мебели, а на кухонном столе лежит письмо:

Дорогой Филипп,

Я хотела бы сказать, что люблю тебя, но теперь просто не знаю, какие испытываю к тебе чувства. Мы женаты уже двадцать один год, и в начале у нас все было хорошо. Но время шло, и я чувствовала, каким ты становился диктатором. В последние годы я поняла, что перестала быть частью твоей жизни. Ты никогда со мной ни о чем не советуешься, а если я что-то предлагаю, всегда говоришь, что я неправа. Ты настолько рационально ведешь домашнее хозяйство и сэкономил столько денег, что я с трудом могу смыть мыло со спины в душе, потому что вода еле капает. От дровяной печи меня постоянно бьет кашель. Я решила, что ты и дальше можешь сколько угодно обустривать здесь домашнее хозяйство, я же перебралась в квартиру, где достаточно воды и свежего воздуха.

Я знаю, ты считаешь себя заботливым семьянином и надежным мужем. Наверное, ты не понимаешь, почему я так поступаю, — чтобы показать тебе, что все эти годы ты меня просто не слушал. Я умоляла тебя считаться со мной, видеть во мне личность, прислушиваться к моим предложениям, но, очевидно, единственными идеями, которые в нашей семье заслуживают внимания и уважения, являются твои. Мои чувства и мысли тебе не нужны. Долгое время я думала, что, быть может, ты прав, — вероятно, у меня не может быть хороших мыслей и добрых чувств. Теперь я знаю, что это не так. Каждый человек имеет право думать и чувствовать, и если люди состоят в браке, они вправе выражать свои мысли и чувства супругам и требовать уважительного отношения к ним. Я же с твоей стороны не чувствую никакого уважения. Много лет ты относился ко мне, как к ребенку. Я устала быть им; я хочу быть взрослым человеком. Но знаю, что с тобой я никогда не буду взрослой. Поэтому я ухожу.

Не жди, что я вернусь. Я думала об этом очень долго. Я знаю, что другим ты никогда не станешь. Наверное, ты и не можешь стать другим. Я знаю, что остаток своей жизни провести с тобой не смогу. Надеюсь, что ты сможешь уйти на пенсию в пятьдесят лет и встретить в своей жизни человека, которому понравится твой деспотизм. Но в любом случае это буду не я.

Письмо было подписано просто — «Салли». В тот вечер Филипп перечитал это письмо десять раз. Он ничего не понимал. Он не мог поверить в то, что читал. «О

чем она пишет — о каком «деспотизме»? — думал он. — я ведь все это делал ради нас». И действительно, он мечтал о том, какая прекрасная у них будет жизнь, после того как он уйдет на пенсию. Он думал, что и сейчас у них все идет прекрасно. «Почему она критикует мои старания рационально устроить наши быт? О чем она говорит — л отношению к ней, как к ребенку? Что она имеет в виду — я ее не слушал? Я слушал ее, но не делал того, чего она хотела, если знал, что это не самый лучший вариант».

Филипп решил, что в этот вечер нет никакой нужды искать Салли. Он знал, что и ему, и ей нужно время, чтобы подумать о ее поступке. И он решил, что сейчас ему лучше всего как следует выспаться, а завтра продумать стратегию дальнейших действий. Неудивительно, что в ту ночь он действительно спал вполне хорошо. Филипп не сомневался, что выработает оптимальный план, и, если ему удастся поговорить с Салли, он сможет убедить ее в том, что она неправа и ей нужно вернуться домой.

Весь следующий день он провел в попытках определиться с тем, как он разыщет Салли и о чем будет с ней говорить.

Во время обеда он предпринял первый шаг в осуществлении своей стратегии. Он позвонил лучшей подруге Салли, не сомневаясь, что она знает, где Салли находится. Но подруга не захотела с ним разговаривать, поэтому Филипп быстро переключился на второй план. Он сказал подруге Салли, как ему тяжело; он просто не может поверить в то, что сделала Салли. Он подчеркнул, как ему важно сейчас поговорить с женой, и попросил подругу передать Салли, чтобы она ему позвонила. Подруга согласилась, и Филипп почувствовал, что его первый шаг в целом оказался успешным.

Однако, когда Салли в тот вечер не позвонила, его стало одолевать беспокойство. Чтобы не поддаваться панике, он решил не звонить подруге, а посмотреть по телевизору футбол. Филипп посчитал, что, если она сегодня вечером не позвонит, он завтра свяжется с другой ее подругой. Его старания найти Салли продолжались неделю, но это ему так и не удалось.

На следующей неделе он получил официальные бумаги о разводе из местного суда. Он снова уселся за кухонный стол и стал их внимательно читать. Все они были присланы от имени Салли, но носили уже официальный характер, в них не было ничего личного и эмоционального. И опять его реакция была такой же, как и прежде: *«Это невероятно. Я не могу поверить в то, что она идет на это, — вслух произносил он, после чего сказал себе: — Неужели она не понимает, что делает? Все, ради чего я столько лет трудился, пойдет прахом. Она все бросает сейчас, когда цель так близка! Как она могла так поступить? Не иначе как у нее кто-то появился».* Такая мысль раньше ему в голову не приходила, но чем больше он обо всем размышлял, тем больше убеждался, что это единственное логическое объяснение ее поведения. Он снова позвонил лучшей подруге Салли, рассказал о бумагах, которые получил, и открыто спросил:

— Есть ли у Салли кто-нибудь? Просто я не знаю другой причины, по которой она так себя ведет.

— Филипп, могу тебе сказать со всей ответственностью: у Салли никого нет, — ответила подруга Салли. — Думаю, если ты повнимательнее прочитаешь ее письмо, то поймешь, почему она так поступила. Наверное, она в течение многих лет испытывала такой диктат, что это стало для нее невыносимым. Я не могу сказать, правильно ли она поступила, но знаю точно, какие она испытывает чувства.

— Не понимаю, — продолжал Филипп. — Все, что я делал, было для ее же блага. Подруга ответила:

— Я думаю, что для нее самой это благом вовсе не было, Филипп.

— На следующий день Филипп решил обратиться к юристу. *«Если она так хочет, мне придется защищать свои интересы. Иначе она отнимет у меня все, что есть».*

И начался поединок двух адвокатов. Главным мотивом Филиппа было стремление достичь своей цели — пенсии. Он не уйдет на пенсию в пятьдесят лет, но, когда все будет кончено, он сможет стать пенсионером в пятьдесят пять. Весь следующий месяц Филипп был занят работой, поддерживал в доме порядок и ходил на церковные служения. Он хотел, чтобы все знали: эти семейные проблемы начались не по его вине и он сам не может понять, что произошло с Салли.

Прошло полтора месяца после ухода Салли, а Филипп так ее и не видел, и не получал от нее никаких известий. Но вот однажды вечером он встретился с ней самым неожиданным образом — на местном рынке. Они увидели друг друга одновременно. Филипп медленно направился к ней, и когда уже подошел достаточно близко, сказал: «Привет». Салли тоже ответила: «Привет». Они молча смотрели друг на друга какое-то время, которое обоим показалось вечностью, после чего Филипп сказал: «Салли, я ничего не понимаю. Я не представляю, почему ты все это затеяла, но знаю одно — я по-прежнему люблю тебя. Может быть, встретимся и поговорим?». К его удивлению, Салли согласилась.

В пятницу вечером они встретились за ужином. За столом они рассказали друг другу о своих успехах на работе. После ужина Филипп прочел Салли лекцию, как нелогично так себя вести, сказал, что они могут лишиться всего, ради чего он столько лет трудился. И потом, это тяжело отразится на их детях (которые были уже взрослыми). Он напомнил ей, что так вести себя вообще не по-христиански, и выразил обеспокоенность ее верой в Бога.

Загубленная жизнь

Когда он закончил свою лекцию, Салли не ответила ни на один из его аргументов. Вместо этого она сказала ему все, что хотела сказать уже много лет. Она излила ему всю боль, которую чувствовала, живя под его диктатом. В итоге ее жизнь рассыпалась на куски от его бесконечного деспотизма. Она привела ему многочисленные примеры, и к ней вернулась вся боль этих лет, все разочарование от их совместной жизни. Когда она закончила, Филипп долго молчал, после чего покачал головой и сказал медленно и мягко:

— Я никогда не предполагал, что у тебя были такие чувства.

Салли ответила:

— Я говорила тебе много раз, Филипп. Я говорила *тебе много раз*.

— Наверное, я просто не слышал тебя. На этот раз Салли сказала:

— Мне нужно идти.

Когда они стояли на тротуаре перед рестораном Филипп спросил:

— Салли, а нельзя ли нам все начать сначала? Я смогу измениться. Может быть, ты вернешься домой, и мы все начнем сначала?

— Я столько лет надеялась, что ты изменишься, но все становилось только хуже, а не лучше! Я не могу жить с тобой. Тебе непросто будет измениться. Если бы это было возможно, ты бы уже давно изменился.

Филипп не стал ни на чем настаивать, но сказал, что благодарен ей за согласие повидаться с ним, и ему было приятно поговорить с ней. Затем они сели каждый в свою машину и разъехались в разные стороны.

После этой встречи Салли и Филипп в течение нескольких месяцев время от времени встречались, и каждый раз Филипп умолял ее вернуться. Салли стояла на своем, говоря, что надежды на это нет. Наконец однажды вечером она сказала:

— Филипп, если ты действительно намерен измениться, могу предложить тебе обратиться к консультанту, который знает, как работать с доминирующими личностями, так как даже после всех наших разговоров я не уверена, что ты понимаешь, о чем я говорю. Я не обещаю тебе обязательно вернуться, если ты обратишься к этому консультанту; но уж точно никогда не вернусь, если ты к нему не обратишься.

Спустя две недели Филипп договорился о встрече с консультантом и начал длительный процесс работы над собой. Раньше он никогда не читал книг о психологии и семейных отношениях. Но через несколько недель он стал понимать в себе много такого, о чем раньше даже не догадывался; стал осознавать, почему Салли испытывала с его стороны такой диктат. И в один прекрасный день он не только попросил у своей жены прощения, но и поделился мыслями о самом себе, признался, что теперь понял, почему она решилась в свое время на такой шаг. Он осознал, насколько деспотично себя вел. Филипп сказал, что никогда не будет настаивать на ее возвращении, но предложил ей обратиться к консультанту по семейным вопросам, чтобы решить потом, есть ли у них реальная возможность восстановить семью.

После двух недель размышлений, молитв и разговоров со своим консультантом Салли согласилась на встречу с консультантом по семейным вопросам. Спустя еще семь месяцев они с Филиппом пообещали приложить все силы для создания новой жизни, и Салли вернулась домой. У нее уже не было ощущения, что она капитулирует перед мужем, как и чувства, что одержала над ним победу. В ней была глубокая уверенность, что вместе они не только поняли свои семейные проблемы, но и нашли пути их решения. Оба стали намного более зрелыми, и теперь Салли не сомневалась, что их дальнейшая семейная жизнь будет совсем другой.

Все это произошло десять лет назад, и теперь Филипп и Салли согласны, что эти десять лет были самыми счастливыми в их жизни. Никто из них уже не ждет пенсии, и теперь каждый день своей жизни они стараются прожить во взаимной любви, поддерживая друг друга.

Лишился ли Филипп своих качеств доминирующей личности? Вовсе нет, но теперь он осознает их, как понимает и то, что должен контролировать свое естественное желание доминировать. Теперь он более восприимчив к тому, как его действия отзываются на других людях, и в первую очередь на Салли. В нем уже нет желания ее контролировать. Салли теперь может свободно делиться с ним своими чувствами и мыслями, и если какие-то слова или дела Филиппа напоминают ей о его диктате, она может прямо высказаться об этом, не боясь его ответа, потому что уверена в том, как он отреагирует: «Скажи мне свое мнение. Мне хочется знать, что ты об этом думаешь, что чувствуешь». Они открывают для себя, какими полноценными могут стать отношения, когда два человека учатся уважать друг друга, понимая свои различия, выражать искреннее уважение к мыслям и чувствам других людей, стремиться трудиться вместе ради общего семейного блага.

Решение уйти

Позвольте мне отметить два важных наблюдения, касающихся действий Салли. Прежде чем решиться уйти от Филиппа, она четыре месяца посещала консультации. Она высказывала консультанту всю свою боль, разочарования, неоднозначные чувства, которые испытывала много лет. Она начала укреплять в себе чувства собственного достоинства и значимости, которые Филипп разрушал в ней годами своего деспотичного поведения. И она стала достаточно сильной, чтобы следовать на практике принципам реальной жизни. Она полностью отвечала

за свои взгляды и осознавала, что образ мыслей влияет на действия. Она знала, что ей не удастся изменить Филиппа, но повлиять на него она сможет. Все ее старания поговорить с ним окончились неудачей. Она не знала, как он отреагирует на ее уход, но была уверена, что ей необходимо пойти на такой шаг.

Салли понимала, что ее действия не были во власти эмоций. Ее самой сильной эмоцией был страх. *Как это повлияет на детей? Что подумают другие люди? Вынесу ли я финансовые проблемы?* Если бы она прислушалась к своим эмоциям, она никогда не решилась бы на такой нелегкий шаг жесткой любви. Она также понимала, что не была идеальной женой, как понимала и следующее: ее недостатки вовсе не говорят о ней как о неудачнице или о том, что она виновата в семейных проблемах. Уход от Филиппа был самым сильным проявлением ее любви к мужу. Она молилась только о том, чтобы результаты этого поступка были самыми положительными. Чтобы предпринять шаги, на которые пошла Салли, большинству супругов, живущих длительное время с доминирующими личностями, понадобятся рекомендации консультанта.

Второе наблюдение состоит в том, что та доминирующая личность, которая много лет удерживала свой контроль над супругом, быстро не меняется. Даже после того как Салли ушла, первые попытки Филиппа состояли в том, чтобы управлять ею и заставить вернуться домой. В тот момент он практически не понимал настоящей проблемы и руководствовался тем, что ему диктовали его личностные особенности: «Если существует проблема, ее надо решать». Салли на такое давление не поддавалась и не дала ему никаких надежд на возвращение. У нее не было никакой уверенности в том, что Филипп поймет саму проблему и решит ее, но она знала, что единственный путь к изменениям в семейных отношениях лежит через радикальное лечение.

Существуют ли не столь радикальные шаги, как уход из семьи, которые тем не менее могут воздействовать на деспотичного супруга и подвинуть его на позитивные перемены? Да, существуют, и такие действия всегда нужно использовать в полной мере, до того как перейти к методам жесткой любви, одним из которых воспользовалась Салли. Но сначала давайте рассмотрим два типичных негативных подхода, к которым люди прибегают в отношениях с деспотичными супругами.

Два негативных подхода по отношению к деспотичным супругам

Первый негативный подход — это «игра мускулами». Главный принцип его можно выразить фразой: «Посмотрим, чья возьмет». Если ты попытаешься доминировать надо мной, я буду сражаться до победного конца. Такой подход ведет к гневным, жарким противостояниям, в которых супруги стремятся переспорить друг друга. Чем больше спорит с вами деспотичный супруг, тем больше спорите с ним вы. Никто в схватке не побеждает, но противостояние продолжается. Когда спор заканчивается, вы стараетесь в течение нескольких последующих дней к нему не возвращаться. Многие супружеские пары следуют этому принципу годами, однако проблемы в семье не решаются.

Второй негативный подход я называю подчинительно-услужливым. Главный принцип здесь: «Я подчинюсь деспоту, лишь бы избежать конфликта». Девиз такого подхода — «Мир любой ценой». При таком подходе подчиняющаяся сторона в значительной степени уважительно относится к требованиям доминирующей личности. Самое интересное, что и такой подход не приводит к миру в семье. Просто весь конфликт переносится внутрь подчиненного супруга. Чисто внешне такая семья кажется мирной, но на самом деле ничего подобного. Проблемы также остаются нерешенными.

Позитивный подход по отношению к деспотичному супругу

Однако существует здоровый подход, основанный на понимании потребностей доминирующей личности, а также собственных потребностей. Во-первых, необходимо понять, что доминирующей личностью является человек, в котором слишком сильно развита потребность в свободе. Она вполне естественна для любого человека, но, когда человек думает только о своих собственных потребностях и не беспокоится, как при этом удовлетворяются потребности людей, окружающих его, он становится одержимым диктатором. Всякое позитивное решение проблемы, направленное на то, чтобы повлиять на доминирующую личность, должно быть связано с решением вопроса его или ее свободы, но при этом необходимо дать свободу и супруге или супругу доминирующей личности. Во-вторых, необходимо понять и иметь в виду потребность доминирующей личности в значимости. Чувство собственного достоинства большинства доминирующих личностей непосредственно связано с их достижениями. Чем чаще они достигают тех целей, которые перед собой ставят, тем лучше и комфортнее они себя чувствуют. Для такого человека неудача в достижении цели равна приговору: «Я неудачник». Таким образом, супруги, которые хотят изменить ситуацию в своих семьях и благотворно повлиять на своих деспотичных супругов, должны помнить об их потребности в свободе и значимости.

Позвольте мне предложить один подход, который уже помог на практике многим семейным парам. Вы не можете повлиять на деспота своими аргументами. Выдвигать деспоту собственные аргументы — все равно что подливать масла в огонь. Деспот уже нацелен на выполнение поставленной задачи. Ваш аргумент для него — всего лишь еще одно препятствие на пути к достижению цели. Он только лишний раз показывает деспоту, что его способ самый лучший. У вас просто не хватит сил на долгую аргументацию, и вы все равно никак не сможете на него повлиять. Подход, который мне представляется самым полезным, я называю *воздействие согласием*. Вы соглашаетесь с аргументами деспота, но не позволяете этим аргументам контролировать вас.

Кто-то может возразить: «Согласиться с его или ее аргументами? Это невозможно». Но реальность такова, что вы почти всегда можете согласиться с аргументами своих супругов. Почему? Потому что их аргументы правильны с их точки зрения. Например, все идеи Филиппа, направленные на экономию в доме электроэнергии, были правильны с одной точки зрения, а именно с точки зрения экономии денег. Таким образом, следуя *принципу воздействия согласием*, Салли сказала бы примерно следующее: «Филипп, я признательна тебе за усилия экономить деньги. Думаю, что твоя цель уйти на пенсию в пятьдесят лет достойна уважения. Не сомневаюсь, что пользование экономным душем сэкономит нам немалые деньги; но я не могу тратить по полчаса на то, чтобы смыть под таким душем шампунь с волос. Я не против экономии, и если ты скажешь, сколько денег мы экономим на таком душе, я буду рада эту сумму вычесть из нашего ежемесячного бюджета, используемого на еду. С точки зрения сокращения расходов это прекрасная идея, но с чисто практической — такой душ делает мою жизнь просто невыносимой».

Если Филипп выдвигает ей свои аргументы, она соглашается, но настаивает на том, что, если она стольким жертвует, никакого комфорта в семье быть не может. Если Филипп в течение недели не меняет насадку к душевому крану, она вызывает водопроводчика и устанавливает старую насадку. Скорее всего, Филипп будет ворчать, что она выбрасывает деньги на ветер, но уже не поставит назад экономичную насадку.

Воздействие согласиём, при котором вы не позволяете брать власть над вами, несет в себе большой потенциал влияния на деспотичного супруга. Во-первых, такой подход не бьет по чувству собственного достоинства или потребности в значимости доминирующей личности. Вы при этом не говорите, что его идеи плохи, — а именно это воспринимается как критика и побуждает супруга принять все меры к тому, чтобы доказать: его идеи единственно правильные. Воздействие согласиём в конечном счете охлаждает спор, а не подливает масла в огонь. В действительности оно способствует росту самоуважения, потому что при таком подходе вы подтверждаете конечную цель своего супруга и соглашаетесь с его идеями в целом.

Однако при этом очень важно не забывать о второй половине такого подхода: не позволяйте себе оказаться под контролем деспотичного супруга. Когда вы боретесь за собственную свободу принимать решения, вы своими действиями даете понять: свобода — это улица с двусторонним движением, и все мы в ней нуждаемся. Вы не требуете для себя полной свободы, но не даете таковой свободы и своему деспотичному супругу. Увидев, что вы не намерены полностью ему подчиняться и находиться в полной его власти, он, скорее всего, начнет с уважением относиться к вашей свободе. Такой подход при систематическом и грамотном его использовании уже заставил многих деспотичных супругов перейти к более сбалансированному взгляду на жизнь.

Еще один подход, который может благотворно повлиять на деспотичного супруга, состоит в том, чтобы *использовать его или ее силу*. Этому принципу всегда следуют в мире спорта и бизнеса хорошие тренеры и работодатели. Мысль заключается в том, чтобы определить сильные стороны игрока или работника и максимально их использовать. Этот принцип эффективен и в браке, в особенности он полезен при воздействии на деспотичного супруга. Поскольку он нацелен на осуществление задач, то активно реагирует на призыв достичь очередной цели. Именно поэтому деспотичный супруг всегда с радостью откликнется на просьбу о помощи. «Я заметила, что ты прекрасно умеешь выработать стратегию для достижения своих целей. Не мог бы ты мне помочь осуществить один план? Моя подруга попросила подсказать ей, как им с мужем сделать свою семейную жизнь богаче, интереснее. У меня есть некоторые соображения, но, может быть, ты тоже подскажешь что-нибудь?».

Вас могут поразить идеи, предложенные деспотичным супругом. Это — чтение и совместное обсуждение книг по вопросам брака, посещение семинаров, посвященных семейным проблемам, регулярные обсуждения своих проблем, вечера только для двоих раз в неделю, подарки друг другу без особого повода, прогулки в уединении, выражение признательности друг другу и т.д. После того как вы составите этот список и передадите своей подруге, некоторые идеи вы могли бы взять себе на вооружение. Поскольку они принадлежат вашему супругу, он, скорее всего, охотно пойдет на их осуществление.

Поскольку деспотичные супруги нацелены на выполнение задачи, они часто читают книги и посещают разного рода семинары, потому что видят в них средство получения полезной информации. Если на них можно повлиять, чтобы направить их природные дарования на улучшение семейной жизни, вы можете оказать на своих супругов самое благотворное влияние. Однако одна из тенденций деспотичного супруга, когда он или она думает об улучшении семейной жизни, состоит в том, чтобы думать о тех переменах, которые считает нужными именно этот супруг или эта супруга. Диктат вы можете почувствовать даже в этих попытках. Когда такое происходит, самое время воспользоваться принципом *воздействия согласиём*, о котором мы уже говорили. Вы соглашаетесь с его идеями, но не позволяете относиться к вам как к рабыне.

Если говорить в целом, споры и пререкания с деспотичным супругом — наихудший подход. Вы никогда не переспорите такого человека; ваше противостояние только продлится. Воздействие методом согласия и использования сильных сторон наиболее целесообразно. Подумайте также о тактичном, но твердом отказе от того, чтобы находиться под властью супруга. Люди, желающие совершить позитивные перемены в отношениях со своими деспотичными супругами, должны отдавать себе отчет в своих взглядах. Помните: вы не можете изменить своего супруга, но способны на него повлиять.

Глава 9. НЕОБЩИТЕЛЬНЫЙ СУПРУГ

Джилл была жизнерадостной, смеющейся, любящей и заботливой. Другие секретарши старались уйти на перерыв вместе с ней, чтобы пообщаться за ланчем. Но в моем кабинете Джилл отнюдь не смеялась. Слезы, которые она так долго держала в себе, ручьями стекали по милому лицу.

— Майк со мной совсем не разговаривает, — жаловалась она, — я хочу сказать, он не хочет со мной разговаривать. А мне от этого так тяжело... Я всегда чувствовала себя счастливой. Я могу найти общий язык с кем угодно. Но что делать, когда Майк со мной молчит? Я спрашиваю его: «Что случилось?». А он сидит и будто не слышит меня. Вчера вечером я говорю: «Майк, так дальше продолжаться не может». А он просто встал и вышел из комнаты.

— И давно это у вас началось? — поинтересовался я.

— В прошлое воскресенье, вечером, когда я сказала ему, что хочу провести выходные на пляже с двумя подругами-сослуживицами. У родителей одной из них за городом участок с пляжем; нам бы это ничего не стоило. Мы могли бы там хорошо провести время и отдохнуть. Но Майку это явно не понравилось. Он сказал, что я — замужняя женщина и не должна ходить на пляж с девушками; если я собираюсь на пляж, нам нужно идти вместе. «И почему это ты хочешь пойти именно с ними? — спросил он. — Может, ты что-то скрываешь?».

Доктор Чепмен, я никогда не изменяла Майку. Мне такое и в голову никогда не приходило. Почему же он подозревает меня? Я заявила ему, что он рассуждает, как ребенок, и не имеет права запрещать мне ходить на пляж. Сам-то он, в конце концов, проводит выходные на охоте с другом. Я сказала, что в пятницу вечером, после работы, мы отправимся с подругами за город, а в воскресенье вечером я уже буду дома. Вряд ли он успеет даже соскучиться. Но в тот вечер мы отправились спать рассерженными, и с тех пор Майк со мной не разговаривает. А прошла уже неделя.

— А раньше Майк бывал таким молчаливым? — спросил я.

— Я замечала это за ним два или три раза, — сказала Джилл, — но обычно это длилось у него день, от силы два. Никогда так долго он не молчал.

— А он разговаривает с вами, когда у вас не возникает конфликтов?

— Ну, он вообще не такой разговорчивый, как я, — сказала она. — Характер у него спокойный, но вообще-то он разговаривает. Обычно у меня нет причин для недовольства. Но это его молчание выводит меня из себя.

— А какие чувства вы испытываете к Майку в настоящий момент?

— Не понимаю его. Я чувствую, что он пытается управлять мною, но не знаю, зачем. Я же не пытаюсь контролировать его. Прошлой осенью он на целую неделю отправился с друзьями на рыбалку. И я восприняла это нормально, без раздражения. Я же понимаю: ему необходимо проводить какое-то время с друзьями. Но ведь и мне нужно проводить какое-то время с подругами! Почему

ему так не понравилась моя идея отправиться с ними на пляж? И почему он так долго со мной не разговаривает?

— Как вы думаете, Майк согласится прийти сюда и поговорить со мной? — спросил я.

— Не уверена, мистер Чепмен. Он считает, что говорить с посторонними о своих проблемах — это признак слабости. Он всегда говорил, что во всем может разобраться сам.

— А Майк знает, что вы отправились ко мне сегодня?

— Нет, и если узнает, то придет в ужас!

Ее потребности, его потребности

Джилл и Майк женаты всего год. Они посещали курсы подготовки к семейной жизни, которые я проводил, поэтому я немного знал Майка. И я сказал Джилл:

— Может быть, позже, но мне с Майком все равно нужно будет поговорить, а пока давайте попытаемся что-нибудь понять. В значительной степени наше поведение в браке продиктовано неудовлетворенными потребностями. Например, вы пришли ко мне, потому что у вас возникли неудовлетворенные потребности. Вы хотите близких, открытых, нежных, любовных отношений с Майком, но сейчас их нет. Все мы нуждаемся в том, чтобы нас любили, а вы не чувствуете, что Майк любит вас. Вместо этого вам кажется, что он пытается управлять вами.

Еще одна потребность, свойственная всем, — это потребность в свободе. Попытки Майка удержать вас от поездки на пляж лишают вас чувства свободы, приводя, таким образом, к неудовлетворенности двух самых главных эмоциональных потребностях — в свободе и в любви.

Я объяснил ей, что с такими неудовлетворенными потребностями она, скорее всего, испытывает боль, гнев, разочарование и, наверное, некоторые другие эмоции.

— Ваша реакция состоит в том, чтобы поговорить со мной об этой проблеме и найти выход. Вам все это понятно? — спросил я.

— Да, я думаю, что понимаю, о чем вы говорите, — ответила Джилл.

— Теперь: Майк — тоже человек со своими потребностями. Его поведение аналогично можно объяснить в контексте неудовлетворенных потребностей. У него есть потребность в том, чтобы вы его любили, в ощущении, что он в вашей жизни занимает первое место. А мне кажется, что в настоящий момент он этого не чувствует. Возможно, ему кажется, что подруги, с которыми вы хотели отправиться на пляж, для вас важнее, чем он, и их вы любите больше. Таким образом, в данный момент у него оказалась неудовлетворенной одна из самых важных потребностей — потребность в любви.

Могу предположить, что своим демонстративным молчанием он решил сказать: «Джилл, это серьезная проблема». Его молчание могло быть также попыткой заставить вас отказаться от поездки на пляж. Возможно, он прибегал к подобному способу по отношению к родителям в детстве или в подростковом возрасте, — сказал я. — И, по всей вероятности, родители всегда шли на уступки, когда он запирался в молчании.

— Я заметила это дважды, когда мы еще не были женаты, — ответила Джилл. — Его маме не нравилось, когда он молчал, и, чтобы прервать это, она делала все, что он хотел.

— Тогда я могу предположить, что мы узнали одну особенность поведения Майка, которую нужно менять. В идеале необходимо найти такой путь, который позволит удовлетворить потребность Майка в любви, но не навредить его свободе. В здоровой семье супруги учатся удовлетворять эмоциональные потребности друг

друга. И пока они это делают, брак остается здоровым. То, чего хочу я, и, думаю, хотите и вы — это здоровый брак. — Джилл кивнула.

Затем я спросил ее, знает ли она самый важный для Майка язык любви. В свое время на занятиях мы говорили о пяти языках любви, и Джилл была уверена, что для него это физическое прикосновение. Тогда я попросил ее вспомнить последний месяц.

— Пожалуйста, ответьте себе на такой вопрос: «А насколько эффективно я действовала, говоря на главном для Майка языке любви последний месяц?».

Джилл немного подумала и сказала:

— Доктор Чепмен, мы были так заняты, что, должна признаться, в течение последнего месяца я не так много говорила на его языке любви. Я даже не задумывалась об этом, но теперь понимаю, о чем вы говорите. Видимо, чувство любви у Майка близко к истощению. Поэтому в Моих планах отправиться на пляж он видит угрозу. Он чувствует себя нелюбимым, и ему кажется, что я его бросаю. (Консультанты всегда ждут такого момента, когда клиенты ясно начинают понимать свои ситуации и знают, что необходимо делать.)

Решения, продиктованные любовью

Затем я предложил ей:

— Попробуйте, придя домой, сказать Майку примерно следующее: «Майк, я хочу, чтобы ты знал: я очень тебя люблю. С той самой ссоры я много думала о нас и поняла, что я в последнее время просто не говорю с тобой на твоём языке любви. Но не потому, что не хочу: я была настолько занята, что у меня лишнего часа не находилось побыть с тобой и выразить свою любовь. Наверное, твоё нежелание отпустить меня с подругами на пляж было вызвано тем, что я не ощущала у тебя тоски по любви. Сначала мне казалось, что ты пытаешься контролировать меня, но теперь я знаю: это не так.

Я предоставляю тебе свободу ездить на рыбалку с друзьями и знаю, что ты тоже хочешь дать мне свободу общаться с подругами. Я также хочу, чтобы ты понял: твоё молчание на этой неделе и нежелание разговаривать со мной причинило мне огромную боль, потому что я начинала думать, что ты не любишь меня и вообще не считаешь меня за человека. Твоё молчание меня просто опустошает. Я хочу попросить тебя никогда больше так не делать: этим ты причиняешь мне невыносимую боль, и больше я никогда не позволю тебе своим молчанием управлять моим поведением.

Через месяц я поеду на пляж со своими подругами, но перед этим мы с тобой три недели будем вместе, чтобы ты понял: я действительно люблю тебя. Я хочу быть с тобой, обнимать тебя, целовать, хочу интимной близости. Да, если пожелаешь, мы можем заниматься любовью каждый день. (Джилл поняла мой юмор и уже улыбалась.) Майк, я люблю тебя, и мне очень жаль, что эта неделя нашей жизни прошла напрасно. Ну, а теперь ты не хочешь обнять меня и поцеловать?».

Если Майк не ответит вам взаимностью, тогда скажите ему, что собираетесь позвонить мне и назначить встречу, потому что такое молчание вы больше терпеть не намерены. После этого мы договоримся о встрече, и вы пригласите его прийти ко мне вместе. Если он откажется, приходите без него. Он же будет знать, что вы были у меня, а на следующий день я позвоню ему и предложу прийти поговорить. Думаю, Майк придет: я надеюсь, меня-то он уважает. Джилл кивнула:

— Думаю, он придет, доктор Чепмен, но сначала я попытаюсь поговорить с ним.

— Хорошо, — сказал я, — но знайте, что я хочу позвонить Майку, а вам советую приложить все усилия, чтобы это молчание не затягивалось. Это ненормально и неестественно, и прежде всего самому Майку не следует так реагировать на

неудовлетворенную потребность в любви. А вам нужно добиться, чтобы в ваших отношениях такие случаи не превратились в укоренившуюся привычку.

Спустя две недели я увидел Джилл на одном публичном собрании стоявшей в кругу друзей. Она повернулась ко мне и, улыбнувшись, сказала:

— Все в порядке. Он заговорил в тот же вечер и попросил прощения за то, что так жестоко обошелся со мной. Он понял, что так реагировать ненормально, и сказал, что постарается больше так себя не вести. Надеюсь, мистер Чепмен, что на его потребность в любви я ответила сполна. На следующей неделе я поеду на пляж. Майк согласился и чувствует себя вполне нормально.

— Удачи вам, — сказал я и отошел с твердой уверенностью в том, что через такой болезненный опыт молчания Майк и Джилл многое узнали друг о друге.

Один из важных уроков в истории с Майком и Джилл состоит в том, что Джилл предприняла позитивные шаги в самом начале их совместной жизни, чтобы тут же решить проблему, связанную с молчаливым супругом. Это был первый случай, когда Майк не разговаривал с нею столько времени. Джилл обратилась за помощью и, поняв ситуацию, узнала, как нужно решать эту проблему.

Предпринимать такие действия в самом начале семейной жизни — идеальный вариант. К сожалению, многие пары тянут до последнего, в результате чего молчаливые отношения пускают в их жизни глубокие корни.

Самая распространенная ошибка супругов, живущих с необщительными людьми, состоит в том, что они думают о самом молчании, а не о причинах этого молчания.

Муж Мэнди, Brent, никогда не разговаривал столько, сколько ей хотелось бы.

Периодически она обращалась к нему:

- Мне так хочется, чтобы ты говорил больше! Я даже не знаю, о чем ты думаешь. Скажи мне, чего тебе хотелось бы; не сиди сиднем.

Подобные высказывания тяжело били по самооценке Brenta. Ребенком он часто слышал, как мать говорила, что ее маленький сын слишком застенчивый. Он всегда, сколько себя помнил, болезненно переживал свою некоммуникабельность. И вот теперь, после вступления в брак, эстафету его матери подхватила жена, лишней раз подтвердив его опасения и переживания.

Мэнди в первую очередь обращала внимание на молчание Brenta. Но куда более продуктивный подход состоит в том, чтобы задуматься, почему он молчит. Она могла бы сказать например: «Меня очень беспокоит твое молчание, я очень хотела бы знать, о чем ты думаешь. Может быть, у тебя неприятности на работе или я сказала какую-нибудь глупость?». И если он скажет:

«Нет, не поэтому», тогда ей можно будет поинтересоваться его детством - родителями, их комментариями, его школьными друзьями. Любое из этих обстоятельств может дать ей ключ к пониманию, почему у Brenta развилась такая привычка.

Если Мэнди поинтересуется его родителями, то наверняка узнает, что мать говорила о нем как о застенчивом ребенке, что способствовало укоренению самовосприятия Brenta. Затем она могла бы выразить ему свою поддержку, открыв путь к диалогу. Например: «Наверное я начинаю понимать, почему ты не разговариваешь так много, как я. Пока ты рос, в тебе крепло понимание, ты застенчив, а это определило умение разговаривать и общаться. Но я хочу, чтобы ты знал: я все равно люблю тебя, умеешь ты говорить или нет. Ты — мужчина моей мечты. Ты такой прекрасный муж! Ты так много трудишься для нашей семьи!».

Подобное отношение к его самой заметной черте характера и внимание к его положительным качествам, скорее всего, помогут Brentу почувствовать себя свободнее и стать более открытым с Мэнди. Но пока она будет его упрекать, он не станет разговорчивее.

Не просто «мужская проблема»

Меня часто спрашивают на семинарах по семейным проблемам, является ли неразговорчивость чисто мужской особенностью. Действительно, большинство мужчин разговаривают меньше, чем женщины, но при этом нельзя утверждать, что необщительными супругами являются только мужья. С Уэйном я впервые познакомился в Сиэттле, городе вечных дождей. На нем была футболка с надписью: «Знаешь, когда в Сиэттле лето? Когда дожди теплее». Я посмеялся, глядя на футболку, но, когда выслушал его историю, мне стало не до смеха. — Знаете, доктор Чепмен, мы женаты уже пять лет, и наш брак в целом можно назвать удачным. Единственная большая проблема — то, что Сюзанна все держит в себе, не делится со мной ни своими мыслями, ни своими чувствами, особенно плохими. Я думаю, это потому, что она выросла в семье, где ее мысли и чувства никого не интересовали. Если она делилась своими негативными эмоциями, ей читали лекции о том, почему она не должна себя так чувствовать. Если она высказывала свои мысли и они не совпадали с мыслями ее отца, ей недвусмысленно давали понять, что она неправа. В результате в ней выработалась привычка держать все в себе.

Я пытался объяснить, что я не ее отец. Я всегда считал себя хорошим слушателем. Я не сержусь на нее, не кричу, даже пошел на курсы психологической помощи при церкви и теперь очень хотел бы помочь ей раскрыться. Но пока мне это не удается. — Старые привычки изжить нелегко, — сказал я, — но, думаю, вы идете в правильном направлении. Вашей жене нужно поверить, что вы готовы выслушать ее, а не обличать.

Я спросил, была ли Сюзанна с ним на семинаре.

— Да, — ответил он. — Я очень рад, что она согласилась прийти.

Страх выразить негативные чувства и мысли

— Я хотел бы повидаться с нею, если можно, на следующем перерыве, — сказал я. Познакомившись с Сюзанной, я изложил суть нашего разговора с Уэйном, на что она ответила:

— Доктор Чепмен, я сама очень хочу быть более открытой с Уэйном. Я действительно этого хочу и понимаю, как это важно для нас обоих. Но мне кажется, что, если я раскрою все свои негативные чувства и мысли, это наглядно покажет, какой я плохой человек. У меня не должно быть негативных чувств, как не должно быть негативных мыслей.

— А какими чувствами вам труднее всего поделиться? — спросил я.

— Во-первых, гневом. Мне так хотелось бы не впадать в гнев! Другое состояние — депрессия; я при этом становлюсь противной самой себе.

Я знал, что Сюзанна принимала активное участие в жизни поместной церкви, — мне об этом рассказал Уэйн — и я спросил ее:

— А знаете ли вы, что Иисус тоже испытывал и гнев, и депрессию?

Сюзанна ошеломленно посмотрела на меня и спросила:

— Правда?!

— Да, гнев и депрессия — это естественные человеческие чувства. И они не обязательно говорят о том, что мы плохие люди. Гнев возникает, когда мы убеждены, что с нами или с кем-нибудь другим поступают несправедливо. Он говорит о нашей решимости стоять за правду и справедливость. В гневе самом по себе нет ничего плохого. Библия говорит о Боге, что Он каждый день гневается на нечестивых.¹⁹ Иисус испытывал депрессию в ночь перед распятием, но Он не допускал, чтобы депрессия властвовала над Его поведением.²⁰ Негативные эмоции

— это не грех. Они просто лишний раз показывают, что мы — люди, и когда мы сталкиваемся в жизни с определенными ситуациями, то чувствуем себя грустными или подавленными. Важно только не допускать, чтобы негативные эмоции толкали нас к неправильному поведению. И важная часть процесса контролирования своего поведения состоит в том, чтобы поделиться этими эмоциями с Уэйном или с кем-либо еще. Мы управляем негативными эмоциями, когда делимся ими с друзьями, которым можем доверять. Эмоции приходят и уходят. Говоря о них, мы их прогоняем. Когда мы держим их в себе, то не даем им уйти. Затем я предложил Сюзанне сделать то, что предлагал многим людям уже не один год.

— Если вам будет трудно сломать барьер молчания, попробуйте изложить свои мысли и чувства в письменном виде: часто бывает легче изложить их на бумаге, чем высказать вслух. Но по мере того как вы будете писать письма, а муж — их читать, выражая при этом свое понимание, утешение и поддержку, вы научитесь и высказываться. Такие письма могут стать большим шагом к тому, чтобы научиться открыто говорить о том, что у вас внутри.

Сюзанна заверила меня, что обязательно попытается это сделать, поскольку понимает, как это важно для ее отношений с Уэйном.

Спустя полгода я получил от Уэйна письмо, в котором он благодарил меня за мои рекомендации Сюзанне. Она действительно начала с писем практически сразу после того семинара, и теперь уже может устно делиться с ним своими мыслями и чувствами. Я написал Уэйну ответное письмо, в котором объяснил, что Сюзанна смогла сломать барьер молчания в том числе и потому, что он своими словами и действиями показал ей, как умеет ее слушать и понимать. Если бы он обличал ее или злился, она тут же прекратила бы с ним всякое общение.

Боязнь ответной реакции

Реальность состоит в том, что многие супруги уходят в глухое молчание, потому что боятся ответной реакции своих партнеров. Я хорошо помню одного мужчину, который рассказывал: «Она права. Я не разговариваю. Когда я прихожу домой, то смотрю телевизор или читаю газеты. А когда жена просит меня поговорить, я просто продолжаю смотреть телевизор или читать газету. А все потому, что каждый раз, когда я делюсь с ней какой-нибудь мыслью или планом, она не оставляет от них камня на камне и спрашивает, почему бы не придумать что-нибудь другое. Если я комментирую какие-нибудь новости, она обязательно примет мои комментарии в штыки. Если я сообщаю ей, что произошло со мной в течение дня, и высказываю по этому поводу свое мнение, она тут же принимает сторону других людей.

И так продолжается практически столько, сколько мы женаты. Вот я и решил, что будет спокойнее, если вообще не буду говорить. Я не могу переносить ее постоянного несогласия во всем.

Поговорил с женой этого человека — назовем его Луи, — я услышал другое мнение: ее супруг очень догматичен и упорен в своих взглядах, а в большинстве случаев его взгляды неверны. Она просто пытается помочь ему взглянуть на ситуацию с иной точки зрения и не понимает, почему всякий раз, когда с ним не соглашаешься, он тут же уходит в глухую оборону. Она воспринимает это как признак незрелости, о чем так и говорила ему. После этого Луи перестал с нею разговаривать, боясь, что всякие его комментарии будут стимулировать нападки со стороны жены.

В ходе дальнейших разговоров с Луи я выяснил, что в детстве ему никогда не разрешали высказывать собственные мысли. Его родители придерживались

взглядов вроде «детей нужно видеть, а не слышать». Всякий раз, когда сын в разговоре с домашними делился какой-нибудь мыслью, отец тут же «ставил его на место».

Со временем он вырос очень начитанным человеком и считал себя прекрасно разбирающимся во всем, что происходит в мире. Он гордился своими познаниями. Таким путем Луи пытался утвердить самооценку, стремясь преодолеть неприятные последствия того, что воспринял от отца. Когда жена с ним не соглашалась, это больно било по его самолюбию. Именно поэтому он занял оборонительную позицию и в конце концов совсем перестал разговаривать.

Потребовалось какое-то время, но в конечном счете мы поняли, что, если его жена будет выражать свои мысли не в виде комментариев, а в виде вопросов, Луи уже не будет воспринимать их так настороженно. Слова: «А как ты оцениваешь такую точку зрения?» ему было воспринимать легче, чем просто ее высказывание по другому поводу. После тщательно продуманной консультации Луи осознал: если его жена выражает свое мнение по какому-то вопросу, это еще не означает, что она обязательно его обличает. Он стал постигать, что люди могут придерживаться разных мнений и при этом не враждовать. Более того, люди всегда выражают разные мнения и идеи. Когда мы даем людям свободу не соглашаться с нами, мы тем самым предоставляем им свободу быть людьми. Луи снова готов был общаться, разговаривать, когда понял, что жена вовсе не настроена против него. Она просто хотела быть свободным человеком и выражать собственные мысли, даже если при этом они отличались от его мнения.

**Позитивные перемены:
удовлетворяйте эмоциональные потребности
своих супругов**

Существует много причин, по которым некоторые супруги перестают общаться. Нежелание словесного общения уходит своими корнями в их внутренний мир. Часто именно неудовлетворенные потребности в семейных отношениях стимулируют в молчаливом супруге чувство возмущения, и своим молчанием он выражает его. Он или она как бы говорит: «Ты мне не нравишься, поэтому я буду относиться к тебе так, будто тебя нет».

Не хочу сказать, что молчаливый супруг осознанно вынашивает такие мысли; я говорю здесь о внутренних эмоциональных причинах, по которым тот или иной супруг перестает разговаривать. Если мы можем раскрыть внутренние эмоции человека и факторы, придающие этим эмоциям силу, значит, у нас больше шансов помочь молчаливому супругу сломать барьер молчания.

Тот, кто хочет изменить ситуацию в семье к лучшему, должен задать себе вопрос: «Есть ли во мне или в супруге такие неудовлетворенные эмоциональные потребности, которые заставляют ее или его выражать недовольство мною?». Пять потребностей, о которых мы говорили в пятой главе, — это просто примеры.

Напомним их: потребность в любви, свободе, значимости, отдыхе и мире с Богом. Таким образом, каждый из нас может спросить себя:

- Чувствует ли супруг (супруга) мою беззаветную любовь, или моя любовь носит условный характер: «Я буду тебя любить, если...»?
- Сделал ли я что-то, чтобы посягнуть на свободу своего супруга (своей супруги)? Считает ли он или она, что я пытаюсь контролировать его (ее) жизнь?
- Помешали мои слова или дела его (ее) усилиям обрести значимость? Считает ли он (она), что я выступаю против того, что он (она) считает значимым?
- Считает ли он или она меня препятствием на пути удовлетворения его или ее потребности в отдыхе и покое?

- Находится ли мой супруг (супруга) в поисках духовного смысла жизни? Считает ли он (она), что я мешаю его (ее) поискам мира с Богом?
- Любой из этих вопросов может стать ключом к разгадке причин молчания вашего супруга или вашей супруги. И тогда задача состоит в том, чтобы помочь ему или ей найти удовлетворение своим потребностям и в то же время способствовать укреплению его или ее собственной целостности.

Избавьтесь от негативных черт общения

Еще один позитивный подход состоит в том, чтобы спросить себя: *мешают ли супругу (супруге) разговаривать со мной мои особенности общения?* Причиной молчания супругов могут стать негативные особенности нашего общения. Выход состоит в том, чтобы изменить эти особенности.

Вот вопросы, которые вы можете задать себе, чтобы определить, носит ли ваше общение с супругом (супругой) негативный характер.

- Часто ли я пристаю к людям со своими жалобами?
- Слушаю ли я супруга (супругу), когда он (она) говорит, или я тут же перебиваю его (ее) и с ходу высказываю свое мнение?
- Говорю ли я о том, как, на мой взгляд, все должно быть, вместо того чтобы жаловаться на то, как все есть на самом деле?
- Позволяю ли я собеседнику побыть наедине, когда ему это нужно, или же навязываю ему разговор даже в те минуты, когда он хочет уединиться?
- Помогаю ли я людям понять, что мне можно доверять, или же разглашаю другим то, что мне доверили по секрету?
- Делюсь ли я своими нуждами и желаниями в виде просьб или в виде требований?
- Позволяю ли я супругу (супруге) выражать то мнение, которое отличается от моего, или я тут же его (ее) осаживаю?

Если на первый вопрос или на вторую половину каждого из вопросов вы сумеете дать положительный ответ, значит, вам пора избавляться от негативных особенностей своего общения. Этот процесс может оказаться трудным, но именно так вы можете помочь заговорить молчаливому супругу или молчаливой супруге.

Учитесь слушать

Если вы будете учиться искусству слушать и при этом испытывать искреннее желание понять своего супруга, вашей семье будет легче установить атмосферу открытого общения. Существует много способов одним только слушанием донести до своего партнера мысль: «Мне важно, что ты говоришь». Когда он (или она) говорит с вами, слушайте только его (или ее); по возможности устанавливайте контакт взглядом; выключите телевизор, отложите книгу или журнал — дайте понять собеседнику, что готовы его выслушать. Все эти действия говорят: «Твои слова для меня важны». Воспринимайте слова супруга или супруги как информацию, а не как мнение, которое вы должны поправить, что тоже способствует созданию атмосферы открытости. Это не означает, что вы должны соглашаться со всеми высказанными мыслями; это значит, что вы даете собеседнику свободу оставаться при них.

Для развития общения необходимо учиться контролировать свой гнев и слушать другого человека. Громкие и гневные взрывы практически всегда означают конец нормального диалога. Практикуйте «вдумчивое слушание», пересказывайте своими словами то, что сказал ваш собеседник. Фразы: «Так ты говоришь...» или «Правильно ли я поняла, что ты сказал...» помогают ему предельно ясно объяснить, что именно он хочет сказать. Иногда можете показать свое понимание словами:

«Кажется, я понимаю... Я понимаю, о чем ты говоришь... Да, неплохая мысль». Подобные фразы поощряют человека к ведению дальнейшего разговора. Все мы склонны делиться своими мыслями и чувствами в тех случаях, когда верим: нас искренне хотят услышать, интересуются тем, что мы хотим сказать, и при этом не намерены нас обличать.

Принципы реальной жизни напоминают, что мы не можем изменить своих супругов, но способны повлиять на них. Тем, кто хочет изменить к лучшему отношения со своими неразговорчивыми супругами, будет полезно прослушать или прочитать курс по искусству общения в местном колледже или поместной церкви. Ваши слова, язык тела и жестов, ваше умение слушать могут оказать существенное позитивное или негативное влияние на свободу общения ваших супругов. Если ваши супруги в этом процессе присоединятся к вам, будет гораздо лучше. Но не ждите этого. Берите инициативу в свои руки, если необходимо, идите наперекор своим чувствам, но только делайте что-то конструктивное, чтобы понять, почему люди не общаются друг с другом. Очевидно, все ваши усилия, которые вы в этом направлении предпринимали в прошлом, не увенчались успехом. Настала пора предпринять новую попытку. Вы не можете заставить своих супругов заговорить, но можете создать такую атмосферу, которая открывает все двери для общения.

Глава 10. ЗЛОРЕЧИВЫЙ СУПРУГ

«Да ты просто дура! Я не понимаю, как человеку с таким образованием можно быть такой дурой. Ты, наверное, обманывала учителей, когда хорошие оценки получала. Если бы я был таким дураком, как ты, я бы вообще никуда из дома не выходил». Эти слова били Бетти побольнее кнута. И она терпела такие удары от своего мужа Рона уже не первый раз. И трагедия ситуации заключалась в том, что она сама этим словам верила. Она страдала от жестокой депрессии, из-за которой ей действительно приходилось не только не выходить из дома, но и не вставать с постели. Она была типичной жертвой злоречия.

Мы все много говорим о разрушительной силе физического унижения в семейных отношениях. (В следующей главе мы будем говорить об этом явлении более подробно.) Но только в последнее время мы начинаем понимать, что словесное унижение способно быть не менее разрушительным; оно уничтожает уважение, доверие, радость, интимный характер отношений — все ключевые составные части здорового брака.

Большинство из нас время от времени «теряют терпение», и тогда мы можем обронить гневные и обидные слова, о которых потом жалеем. Но если мы являемся духовно и эмоционально зрелыми людьми, то понимаем, что подобное поведение не способствует улучшению отношений. Нас огорчает собственное поведение, мы просим у обиженных нами супругов прощения, после чего отношения в семье становятся на путь исцеления. Злоречивый человек, наоборот, редко когда просит прощения или признает неуместность своих унижительных тирад.

Чаще всего он будет обвинять супруга или супругу в своих же словах. «Сама виновата», «Получила то, что заслужила» — вот типичная оценка ситуации со стороны злоречивого супруга.

Словесное унижение — это целая война, в которой слова превращаются в бомбы и гранаты, предназначенные для наказания другого человека, обвинения его в чем-то или для оправдания собственных действий и решений. Злоречивые слова таят в себе множество ядовитых унижений, заставляющих другого человека чувствовать себя неловко, теряться, сгорать со стыда.

Подобная словесная бомбардировка может быть вызвана чем угодно. Не так посмотрел, не то сказал, разбил тарелку, ребенок заплакал — все это может нажать на курок оружия, находящегося в арсенале злоречивого человека. Такой супруг не остановится ни перед чем, чтобы наказать, унижить, «взять в ежовые рукавицы» своего собеседника, и делает он это постоянно и властно, не проявляя практически никакого сострадания к чувствам своей супруги.

Словесное унижение — это типичный недуг двадцатого столетия, но своими корнями он уходит в далекое прошлое. Соломон, мудрый царь древнего Израиля, писал: «Видал ли ты человека, опрометчивого в словах своих? на глупого больше надежды, нежели на него» и «Глупый весь гнев свой изливает».²¹ Соломон прекрасно понимал силу языка, потому что написал: «Смерть и жизнь — во власти языка».²² В самом деле, обидные слова могут привести к смерти — смерти духа, а если последствий не исправить, то и к смерти отношений между людьми. Люди, которые долгое время терпят словесные унижения, часто говорят: «Мои чувства мертвы. Я все время страдаю от боли и гнева; теперь я испытываю только апатию». Многие обиженные супруги могут понять Джудит, которая сказала своему адвокату перед разводом: «Я никогда не знала, что мне делать. Он всегда подмечал мелочи и выходил из себя по малейшему поводу. Если он видел, что я вставляла рулон туалетной бумаги так, чтобы бумага свисала над рулоном, а не под ним, это его бесило. И все бури у нас были из-за пустяков. Я пыталась с ним спорить, впадала в истерику, угрожала ему разводом. Но на него ничего не действовало. Он обвинял меня во всем. Я всегда во всем была виновата. Он — никогда и ни в чем. Я просто не знаю, как жить дальше».

Есть ли какая-то надежда для Джудит и тысяч других супругов, страдающих от постоянных словесных атак, превратившихся для них в образ жизни? Я убежден, что есть, но такая надежда, разумеется, не приходит по мановению волшебной палочки, а становится результатом упорного труда. Она требует настойчивости с вашей стороны. Улучшение приходит не сразу, но ваши усилия в конце концов находят награду.

Источник словесного унижения

Большинство людей, постоянно унижающих других словами, страдают от низкой самооценки. Эмоционально они не такие сильные, уверенные и твердые, какими сначала могут показаться. Внутренне они подобны детям, которые отчаянно пытаются стать взрослыми, стремятся всеми правдами, а чаще неправдами, доказать всем, что они в этом мире чего-то стоят. Стремясь утвердиться в собственных глазах, они делают это за счет унижения других людей.

Многие злоречивые люди испытывают подсознательную потребность в том, чтобы окружающие видели их совершенными. Одобрение со стороны общества становится для них едва ли не целью всей жизни. Они часто думают, что ради этого необходимо быть безупречными. Следовательно, критика представляет собой угрозу одобрению. Они взрываются из-за малейших замечаний в свой адрес, потому что видят в них угрозу своей самооценке. Поэтому они всегда должны быть победителями в спорах; признание своей неправоты — самое страшное, что может быть в их жизни; для них это равно признанию, что они вообще ничего не стоят. Злоречивые люди часто вырастают в семьях с такими же родителями. И свой гнев они выражают так же. Злоречие часто сочетается с накопившимся в них гневом против собственных родителей, только срывают они его на своих супругах. Любое решение проблемы, связанной со злоречивым супругом, должно быть неотъемлемо от решения всей проблемы управления гневными эмоциями.

1. Признайте потребность; отвергните поведение

Всякий человек, который стремится помочь злоречивому супругу, должен понять и признать важность внутренних духовных и эмоциональных потребностей такого человека. Внутренняя потребность в самолюбии, целеустремленности, смысле жизни отражает нашу духовную природу, поэтому человек стремится к самоутверждению. В то же самое время нельзя помогать злоречивому человеку, принимая его деструктивные усилия, на которые он готов ради удовлетворения своих потребностей. Поскольку словесное унижение причиняет нам боль, мы, защищая себя, часто наносим ответные удары, и потребность, которая обусловила это унижение, остается совершенно невостребованной.

Гораздо лучший подход состоит в том, чтобы понять: у вашего супруга есть свои внутренние эмоциональные потребности, и помнить о них, реагируя на его гнев. После одной такой неистовой словесной атаки Мари сказала Бобу: «Я знаю, что ты очень расстроен, если говоришь со мной таким тоном. Мне бы очень хотелось, чтобы ты поделился со мной той болью, которая сидит у тебя внутри. Наверняка она очень сильная, если заставила тебя наброситься на меня с такими словами. Я очень хочу тебе помочь, но не могу, поскольку ты выражаешь боль и гнев таким разрушительным образом. Если бы ты смог написать мне, что чувствуешь и насколько сильно это чувство, я, наверное, сумела бы помочь и была бы такой супругой, какой ты меня хочешь видеть». Мари понимала, что во внутреннем мире Боба происходит какая-то борьба, но в то же время она дала мужу понять, что его поведение унижает ее.

Некоторым женам нелегко прибегнуть к такому здоровому подходу, потому что они оказываются в плену критических высказываний своих мужей, как это и произошло с Бетти. Женщины, которых постоянно высмеивают, называют дурами, никчемными, некомпетентными и плохими женами и ужасными матерями, в конце концов могут начать принимать эти слова близко к сердцу. По мере роста словесного унижения жене все труднее верить в чувства своего мужа. В конце концов она может прийти к выводу, что ничего лучшего просто не заслуживает, и прекратить всякие попытки изменить ситуацию к лучшему. Муж может ей сказать: «Тебе следует благодарить судьбу за то, что я тебя еще терплю, потому что никто другой тебя бы уже на выстрел к себе не подпустил». Она может начать верить в то, что он ей говорит, так как никто другой не пытается его слова опровергнуть. Такой женщине первым делом необходимо рассказать о сложившейся ситуации друзьям или специалистам. Она должна найти в себе силы отвергнуть все негативные мысли, которые восприняла от мужа, и вновь обрести чувство собственного достоинства. Только после этого она сможет изменить ситуацию в семье к лучшему. Если она не займется собственной заниженной самооценкой, в ней не будет той эмоциональной энергии, которая необходима для конструктивных действий по отношению к своему мужу. Прежде чем приступать к осуществлению тех конструктивных идей, которые представлены в данной главе, такой жене необходима индивидуальная консультация специалиста.

2. Верьте в достоинства своего партнера

За каждым злоречивым человеком стоит личность, достойная уважения. Как бы отталкивающе такой человек себя ни вел, тем не менее он несет в себе образ Бога и по природе своей ценен. Именно этот положительный образ и привлек вас к супругу или супруге еще до свадьбы. Вы увидели в его или ее характере и поведении что-то ценное. На романтической стадии ваших отношений вы

получили ответ на какие-то свои потребности. И теперь пришла пора вспомнить, что за фасадом того злоречивого льва, с которым вы вступили в брак, скрывается агнец, которого вы когда-то нежно обнимали. Вы вступали в брак с агнцем, не понимая, что он может превратиться во льва. И теперь вам нужно поверить в то, что агнец до сих пор в нем живет, и с помощью Бога и других людей он снова может преобладать в вашем супруге. Ваш труд состоит не в том, чтобы заставить агнца вернуться, а в том, чтобы поверить, что агнец по-прежнему жив. За то, чтобы кормить агнца и известить льва, отвечает супруг или супруга, но помочь ему или ей сделать это может ваша вера в существование агнца.

В один прекрасный вечер, пока Джефф еще не начал свои словесные атаки, Мэрилин сказала ему: «Последние несколько дней я много думаю о нас с тобой. Я помню, каким добрым ты был ко мне, когда мы еще не поженились. Помню твои нежные прикосновения, добрые слова, улыбающееся лицо, как нам было весело в те дни. Наверное, именно поэтому я так тебе поверила. Я знаю, что в тебе остались все эти добрые качества. Иногда я теряю их из виду, когда ты причиняешь мне боль своими нападками, но я знаю того доброго человека, которым ты являешься, и верю в этого человека. И в глубине сердца я знаю, что человек, за которого я вышла замуж, — тот, которым ты хочешь быть. Я верю, что с Божьей помощью и с твоим желанием мы можем добиться этой цели».

Своими словами Мэрилин выразила веру в Джеффа. Она дает ему то, чего отчаянно желаем все мы, — веру человека, который убежден, что мы обладает хорошими чертами характера, и эти черты могут расцвести. Поскольку злоречивый человек изначально страдает от низкой самооценки, такие высказывания могут укрепить в нем чувство собственного достоинства. И если Джефф поверит в себя и поймет, что ему доступна Божья сила, он сможет стать тем человеком, которого помнит Мэрилин.

3. Делитесь своими чувствами

Если мы ведем себя так, будто оскорбительные слова на нас не действуют, мы тем самым вовсе не помогаем своим злоречивым супругам. Выход состоит не в том, чтобы наносить ответные удары или аналогичные выпады. В своем ответе необходимо признать, что нам нанесли раны и мы нуждаемся в помощи. Вашему супругу необходимо напоминать, что вы тоже человек и унижительные слова больно ранят.

В физическом мире существует предел боли, которую тот или иной человек может вытерпеть, после чего ему приходится обращаться к врачу. То же самое можно сказать и об эмоциональной сфере. Именно внутренняя боль словесного унижения побуждает нас обратиться за помощью к консультанту, к служителю, к другу. Но эту боль не следует скрывать от своих супругов. Ему необходимо жить, зная, что вы страдаете и эта боль заставила вас говорить с кем-то. Такое обстоятельство может первоначально побудить вашего супруга и дальше унижать вас, но в конечном счете это является шагом к исцелению.

Все обдумав, Марк обратился к Сюзанне: «Мне очень нужно кое-что сказать тебе. Это нелегко, но я должен это сделать. Последние несколько недель я жил с сердечной болью. Мне не хотелось показывать ее перед детьми, поэтому я не решался говорить о ней. Я не знаю, как должен реагировать на твои слова. Я понимаю, кое-что из сказанного — правда, и очень хочу работать над этим. Я также понимаю, что многое говорится тобой в гневе, и поэтому явно преувеличено. Но я хочу, чтобы ты знала: я больше не могу раз за разом слышать твои нападки. Я очень хочу, чтобы наши отношения были прекрасными, — продолжал Марк, — но, когда мне становится так больно, я вообще не знаю, что тебе ответить. Я

договорился о встрече с консультантом. Не знаю, захочешь ли ты пойти со мной, но лично мне нужна помощь. Я верю в тебя и не думаю, что твое поведение в течение последнего месяца действительно характерно для тебя. Но и боли я тоже не могу больше терпеть.

Марк сейчас на пути к исцелению, и я верю, что Сюзанна присоединится к нему.

4. Договоритесь о стратегии

После того как проблема словесного унижения становится очевидной, вам необходимо выработать стратегию ответа на словесные бомбы и снаряды. Если ваш супруг готов сделать шаг навстречу, можете разработать стратегию вместе; или, если вы обращаетесь за помощью к консультанту, он поможет вам выработать такую стратегию. Если ваш супруг не хочет идти к консультанту и не желает разговаривать с вами об этой проблеме, вам необходимо разработать свою стратегию и рассказать о ней супругу. Например, Меган говорит Барри в спокойной обстановке: «Я хочу сказать тебе о решении, которое приняла. Я уже говорила тебе раньше, как мне бывает тяжело, когда ты набрасываешься на меня со своей критикой и унижениями. На то, чтобы прийти в себя от причиненной боли, у меня уходят дни, а иногда и недели. Поэтому в следующий раз, когда ты снова потеряешь терпение и начнешь кричать на меня, я на время уйду от тебя, чтобы восстановить силы. Я не могу постоянно отражать твои нападения. Думаю, если мы будем жить врозь, я исцелюсь быстрее.

Я хочу, чтобы ты понимал мои действия. Я не намерена расставаться с тобой, но надеюсь предпринять что-то конструктивное, не разрушив наши отношения. Я не думаю, что ты сам хочешь всегда быть таким человеком. Я знаю: в тебе живет другая личность, и я верю в нее, как и в то, что с Божьей помощью она в тебе возобладает.

Я говорю тебе все это, чтобы ты поверил: я отдам все силы, в надежде помочь тебе стать тем человеком, которым ты хочешь быть».

Барри может тут же взорваться, а может успокоиться и сказать жене, что сожалеет о своих поступках. Каким бы ни был его ответ, Меган просто последует своему плану при первом же взрыве гнева со стороны Барри. Пока она два-три дня побудет у друзей или родителей, у него будет достаточно времени, чтобы осознать, насколько серьезны его словесные унижения. И в следующий раз, когда он оскорбит ее, она повторит свою стратегию.

Если такой образ действий не заставит его обратиться к специалистам, то Меган понадобится предпринять дополнительные шаги. Важно иметь план и последовательно исполнять его.

Не позволяйте словесному унижению «срабатывать». Никогда нельзя допускать, чтобы оно играло на руку злоречивому супругу. Если супруга сдается и делает все, чего требует злоречивый супруг, это служит для него дополнительным стимулом к злоречию. Многие люди потому так часто прибегают к унижениям и злоречию, что в прошлом подобная тактика приносила им успех и со временем пустила глубокие корни. Если вы полны решимости положить этому конец, вы тем самым предпринимаете важный шаг к тому, чтобы отучить супруга от подобных действий. Можете сказать супругу (или супруге): «Я поняла, что раньше только поощряла твои словесные взрывы, делая все, чего ты от меня хотел. Больше так продолжаться не может. Отныне всякий раз, когда ты будешь выходить из себя и накидываться на меня с криками, я ни на какие уступки не пойду. Если ты хочешь о чем-то меня попросить по-настоящему, как свою жену, я обязательно с уважением отнесусь к твоей просьбе и по возможности выполню ее, но никогда не

буду поощрять в тебе тирана и поддаваться на твои неистовства». Сделав такое заявление, вы должны проявить последовательность и выполнять то, что обещали.

Сила реальной жизни

Помните, что принципы реальной жизни в первую очередь требуют, чтобы мы несли ответственность за собственные взгляды. Супруги, страдающие от словесного унижения, должны в первую очередь перестать придавать значение всем негативным словам, которые им говорят злоречивые мужья и жены. Мы должны укреплять в себе чувство собственного достоинства, несмотря на все, что слышим от них. Только после того как мы начнем видеть в себе личность со всей ее ценностью и достоинствами, мы сможем предпринимать позитивные шаги, которые способны изменить нашу семейную жизнь к лучшему. Мы понимаем, что не можем изменить манеру разговора своих супругов, но в состоянии на них повлиять.

Помните, что склонность к словесному унижению говорит о низкой самооценке злоречивого человека и его неспособности справиться со своим гневом конструктивным путем. Мы должны понимать, что наши действия не подвластны эмоциям. Боль, гнев или апатия могут подтолкнуть нас к тому, чтобы мы сложили руки, капитулировали, но в наших силах предпринять конструктивные Действия и дать решительный отпор негативным эмоциям. Мы понимаем, что несовершенны, как несовершенны наши мужья и жены, однако это вовсе не означает, что мы неудачники. Признавая свои недостатки, мы имеем полное право бескорыстно любить мужей и жен.

Принципы реальной жизни учат, что любовь является мощным оружием добра. (Смотрите реальность 6 в 4-й главе.) Бескорыстная любовь означает, что я буду относиться к супругу или супруге с добротой и уважением, даже если при этом он или она не ответит мне взаимностью. Помните, что любовь — это не столько чувство, сколько действие и соответствующее этому поведение, при котором человек говорит: «Я буду всегда защищать твои интересы. Как мне помочь тебе?». Это не значит, что любящий человек будет потакать унижениям. Интересно отметить, что даже Бог в Новом Завете любит людей и в то же время при необходимости наказывает их; более того, именно Его любовь служит мотивом для Его наказаний.²³ Любовь иногда должна быть жесткой. Любовь заставляет супругов отдавать отчет в своем неуместном поведении.

Любовь говорит: «Я настолько забочусь о тебе, что не могу сидеть сложа руки и наблюдать, как ты убиваешь меня и себя самого. Я знаю, это не идет тебе на пользу, поэтому не буду тебе потакать». Любовь заставляет предпринимать конструктивные действия для блага любимого человека и не считаться при этом ни с какими трудностями.

Гарантируют ли вышеизложенные предложения, что супруг или супруга перестанут вас унижать? К сожалению, никакой гарантии здесь дать нельзя. Мы не можем определить, какой выбор сделает противоположная сторона. Однако сами мы можем сделать мудрый выбор и проявлять ответственность даже тогда, когда наши супруги оказываются людьми безответственными. Помните: вы не в ответе за поведение супруга. Вы отвечаете за себя. Ваш супруг злоречив не по вашей вине. Вы можете определить свой ответ на его унижения. Самыми распространенными ответами на словесное унижение являются возмездие (ответ «ударом на удар»), капитуляция (сдача «на милость победителя» и готовность быть «половиком») и отрешенность (решение действовать так, будто ничего особенного не произошло). Но ни один из них нельзя назвать здоровым.

Дэниел, фермер из Айовы, о котором я уже говорил в первой главе, является прекрасным примером супруга, терпевшего словесные унижения, но последовавшего принципам реальной жизни. Помните, как он сказал: «Я всегда считал себя сильным человеком. Я делаю все, что в моих силах, чтобы неудача меня не постигла, но постоянная критика со стороны жены меня просто убивает. Кому-то другому на моем месте было бы, наверное, гораздо легче. Но когда жена постоянно пилит меня, — это как кинжал в сердце. Причем она так относится не только ко мне, но и ко всем остальным, и вообще к жизни в целом. В такой депрессии она пребывает целую вечность... Она считает, если ее жизнь ужасна, значит, она должна быть такой же ужасной и у меня. С некоторых пор я стал замечать, что стремлюсь держаться подальше от дома и от нее».

Я познакомился с Дэниелом на одном из своих семинаров по проблемам семейной жизни и, выслушав его историю, настоятельно посоветовал ему обратиться за консультациями о том, какие конструктивные перемены он может совершить в своей семейной жизни. Он пожаловался на то, что ближайший от его фермы консультант находится в восьмидесяти километрах. Я заверил его, что ради такого дела не жалко потратить бензин. Спустя два года я опять был в Айове и снова встретился с Дэниелом. (Чтобы посетить этот семинар, он проехал 240 километров.) На этот раз он был с женой и во время одного из перерывов рассказал мне, что произошло в его жизни за это время.

Открытия фермера

Первое открытие Дэниела в процессе консультаций состояло в том, что он понял, почему критика жены в его адрес была для него так болезненна. Этому способствовали два фактора. Первый — семья, в которой он вырос. Родители тоже часто его критиковали. Что бы он ни делал, отец всегда был им недоволен. Поэтому Дэниел вырос с ощущением, что он неудачник. Будучи мальчиком, он все время думал: «Когда я вырасту, то буду удачливым. Я докажу, что отец был неправ, добьюсь признания своих сверстников». Став взрослым, Дэниел осуществил эту мечту. Его упорный труд и добросовестное отношение к делу принесли ему достойное вознаграждение; он стал преуспевающим фермером и был известен не только в своем графстве, но и во всем штате. Его действительно уважали в обществе, но человек, чье признание и поощрение было бы для него самым дорогим, — его жена — постоянно напоминал ему о критике и недовольстве отца. Она стала ежедневным напоминанием о том, что он всю жизнь пытался в себе побороть.

Второй фактор, который помог Дэниелу лучше понять себя, — это то, что его главным языком любви были поощрительные слова. Если он слышал поощрительные и ободряющие слова по отношению к себе, то понимал, что его любят и признают. Поэтому, когда жена выражала в его адрес недовольство, а не поощрение, она тем самым говорила с ним на враждебном ему языке, лишенном всякой любви. Ее слова были тем более для него болезненными, что он страдал от ощущения полного отсутствия любви в семье. Они были подобны пулям, бьющим в самое сердце. Дэниел был истощен эмоционально.

В то же время он открыл для себя некоторые потребности своей жены. Поступки Дебби были обусловлены ее неудовлетворенными потребностями. Он выяснил, что ее главным языком любви было время, которое они с Дэниелом могут провести вместе, а поскольку он очень много часов проводил на ферме, желая быть преуспевающим фермером, ему редко удавалось уделять ей внимание. В первые дни после свадьбы Дебби умоляла его уделять ей больше времени — вместе ходить в кино, на церковные мероприятия, вместе проводить летние отпуска или

выходные в городе. Но Дэниел был слишком занят работой, и ему некогда было обращать внимание «на такие пустяки».

Теперь он понимал, что годами не разговаривал с женой на ее главном языке любви, и ее критика была отчаянным призывом к любви. Чувство депрессии родилось, у нее от ощущения безнадежности, а усиливающееся в ней отсутствие интереса к сексуальной жизни было явным свидетельством того, что она практически не чувствовала от него эмоциональной любви.

«Поняв все это, — сказал Дэниел, — я смог предпринять конструктивные действия. Я признался жене, что с помощью специалиста многое понял о самом себе и о нашей семье. Я сказал ей, что понял, каким оказался плохим мужем для нее, и теперь с Божьей помощью хочу все это изменить.

В то утро, когда я сказал, что хотел бы поехать с ней на пикник на ближайшее озеро, она была в шоке, — рассказывал он. — Поначалу Дебби отнеслась к моим словам с недоверием. Тем не менее когда я пришел в то утро с работы раньше обычного и отправился в душ, она начала собираться. Мы провели тогда вместе три часа, гуляли, сидели, разговаривали. Я сказал о своем сожалении, что все эти годы так мало времени уделял ей, и о желании, чтобы наше будущее было совсем другим. Она пошла на разговор и рассказала, как ей было больно все эти годы, напомнив о тех временах, когда умоляла меня быть внимательнее к ней. Я уже воспринимал ее слова не как критику, а как искреннее выражение ее потребности в любви. Когда день клонился к вечеру, мы обнаружили, что давно обнимаемся и целуемся. Казалось, будто мы вновь были на свидании».

На следующие два месяца Дэниел запланировал еще несколько таких бесед с женой, и каждый раз он слушал, какие у нее произошли события за прошедшие дни. Тогда же он обратил внимание на то, что Дебби стала меньше времени проводить в постели, депрессия стала покидать ее. Она стала более отзывчивой в сексуальной жизни, а со временем и ее облик преобразился. Она больше не критиковала Дэниела, а прочитав мою книгу *«Пять языков любви»*, тут же поняла, что главным языком любви ее мужа являются поощрительные слова. Теперь ей проще было высказывать такие слова, потому что она чувствовала любовь в своем сердце, проводя много времени в общении с Дэниелом.

Дебби поехала с мужем на следующий семинар по проблемам семейной жизни и сказала мне, что означают для нее все эти перемены: «Дэниел ездил на такой семинар, и наша семейная жизнь полностью изменилась. Я рада, что в этом году мы смогли приехать вместе. Я уверена, что обязательно узнаю что-то полезное, способное помочь нам обоим». На следующий день, когда они покидали семинар, она сказала: «Теперь я понимаю, что произошло с моим мужем в прошлом году. Он обрел новую надежду на наше семейное счастье. И теперь я так счастлива, что мне не терпится приехать домой и применить на практике все, что я узнала здесь, на семинаре». Дэниел и Дебби стали на путь укрепления семейного счастья в первую очередь потому, что Дэниел решил следовать принципам реальной жизни. Несмотря на свои негативные ощущения и даже чувство безнадежности, он обратился за помощью, нашел в себе силы изменить свои взгляды и поведение, после чего приступил к конструктивным действиям по улучшению ситуации в семье. И он понял самое главное: мы не можем изменить своих супругов, но наши положительные действия способны оказать существенное благотворное воздействие на их поведение.

Глава 11. **АГРЕССИВНЫЕ СУПРУГИ**

Насилие в семье в наше время стало настоящим бедствием. Статистические данные о физическом насилии в отношениях между супругами неуклонно растут. Многие полицейские участки просто разрываются от телефонных звонков, в которых сообщается об очередных таких случаях. Средства массовой информации вообще называют насилие в семье национальной проблемой. Но при всем том внимании, которое общественность уделяет этим вопросам, факт остается фактом — миллионы супругов каждый год продолжают страдать от насилия в своих семьях. Физическое насилие оказывает разрушительное воздействие не только на жертв насилия, но и на детей, которые в таких семьях растут. Результаты часто становятся просто страшными.

Под физическим насилием следует понимать всякое действие, при котором причиняется физическая боль или возникает прямая угроза причинения такой боли. Это могут быть удары, толчки, пинки, швыряние предметами, применение оружия. Уровень жестокости физического насилия может варьироваться от пощечины до убийства. Если словесное насилие способно привести к смерти духовного мира человека, физическое насилие способно привести к смерти самого человека. Социологи проследили определенную закономерность, когда и где происходит физическое насилие в отношениях между супругами. Типичным местом совершения насилия является дом супругов, а в доме чаще всего оно происходит либо в гостиной, либо в спальне. В спальне чаще всего происходит убийство одного из супругов. Если говорить о времени, то чаще всего семейное насилие совершается в период с шести часов вечера до полуночи. Физическому насилию, как правило, предшествуют бурные споры. Эти споры чаще всего возникают по поводу воспитания детей и разногласий в вопросе, как распорядиться деньгами. Чаще насилие происходит в выходные дни, а не в будничные. И чем чаще оно в семье происходит, тем более жестокие формы принимает.²⁴

Этапы насилия

Исследования показали, что физическое насилие в семье проходит три этапа.²⁵ Первый этап — *возникновение напряженности*. Это период, когда обидчик периодически испытывает раздражение. Его недовольство этим раздражением нарастает, и эмоции внутри закипают. По мере того как эмоции становятся все более интенсивными, муж начинает устно выражать свою неприязнь. В этот момент жена может попытаться умиротворить его, успокоить и избежать дальнейшей конфронтации. Это способно на короткое время разрядить обстановку, но напряженность внутри обидчика продолжает нарастать. Муж по-прежнему выражает словами свою агрессивность. Когда жена понимает, что бессмысленно его умиротворять, она старается ретироваться. Муж это видит и реагирует еще более интенсивной агрессивностью. Такой этап возникновения напряженности может длиться от часа до нескольких месяцев.

Далее следует этап *взрыва*, когда, собственно, и происходит физическое насилие. Обидчик вовсю проявляет свою агрессию по отношению к супруге. Этот этап заканчивается только тогда, когда больше нет сил его продолжать. С окончанием этого этапа снижается и напряженность.

Третий этап — это *угрызения совести*. После взрыва наступает период относительного спокойствия. Обидчик может начать рассыпаться в извинениях, проявлять к жене доброту, уверять ее, что это больше никогда не повторится. Причиной такого поведения часто становится чувство вины за боль и обиду, нанесенные жертве, а также боязнь эту жертву потерять. Во время этого этапа супруг-обидчик может начать искренне верить, что такое насилие больше никогда, никогда не повторится. Жертва верит ему, и, таким образом, отношения

сохраняются. Во время такого «примирения» отношения между супругами могут стать гораздо лучше, чем они были когда-либо раньше, но постепенно раздражение у обидчика накапливается снова. Снова нарастает напряженность, и все возвращается на круги своя.

Бет так рассказывала о своем агрессивном муже: «Когда он просит прощения, то говорит так искренне! Даже со слезами на глазах. Он признается, что был неправ, просит меня простить его и обещает, что такого больше никогда не повторится. И все это кажется таким искренним, что я невольно начинаю ему верить, но каждый раз все начинается сначала». Было очевидно, что Бет хотела верить мужу, но на самом деле семейное насилие только совершало свой очередной виток и прочно укреплялось в его поведении.

Попустительство насилию

В подавляющем большинстве случаев жертвой семейного насилия является жена. Случаи, когда жены физически притесняют мужей, бывают, но процент их ничтожно мал. Женщины часто терпят насилие месяцами, а иногда и годами. Исследования показывают, что, прежде чем обратиться за помощью в полицию и к специалистам, жены в среднем до тридцати пяти раз терпят физические унижения от своих мужей.²⁶ Почему же жены так долго не решаются на активные действия? Давайте рассмотрим некоторые общеизвестные факторы.

Чаще всего первые эпизоды насилия возникают в семье уже в первый год после свадьбы. Поначалу жена начинает винить себя, думая, что, если бы она повела себя иначе, муж не был бы таким жестоким. Между первыми несколькими эпизодами проходят длительные промежутки времени. Муж обычно просит прощения, а жена прощает. По мере того как взрывы происходят все чаще, она перестает верить в его извинения. Достаточно часто к тому времени, когда жена понимает, что насилие в ее семье приняло серьезный характер, она уже чувствует себя опустошенной и беспомощной. Многие женщины сами росли в семьях, где в той или иной степени царил насилие. Поэтому поначалу жена воспринимает унижающие ее действия со стороны мужа как нечто должное. Она может также страдать от низкой самооценки, укоренившейся в ней с детства, и во взрывах супруга винит саму себя, отчаянно стремясь удовлетворить потребности мужа, чтобы сделать его счастливее.

Некоторые жены, оказавшиеся жертвами семейного насилия, по своему характеру являются спасателями. Свое предназначение они видят в том, чтобы помогать нуждающимся. Многих жен агрессивных мужей поначалу тянуло к таким мужчинам именно по этой причине: они видели, что подобные мужчины отчаянно нуждаются в чьей-то поддержке. Жен часто устраивают подобные отношения, когда не возникает насилия. Женщина привязана к проявлениям нежности со стороны мужа, потому что он по-прежнему удовлетворяет некоторые ее потребности в любви.

Другая причина, по которой некоторые страдающие от насилия жены долго не решаются на активные действия против насилия своих мужей, состоит в их самоизолированности. Хороший пример тому — Полли. Когда я спросил, почему она не рассказала о своих проблемах родным, Полли ответила: «Я не хотела, чтобы они знали о наших проблемах. Перед свадьбой мама говорила мне, что я не должна выходить за Билла. Наверное, она видела в нем что-то такое, чего не видела я. И мне было стыдно сказать ей, что у нас происходит. Я уединялась на время, пока мои раны заживали; иногда я неделями общалась со своей семьей только по телефону». Полли также рассказала, что оставила курсы при местном техническом институте, где она пыталась повысить свою квалификацию по работе с

компьютерами. Причина была та же самая — она не хотела, чтобы кто-то знал о ее семейных проблемах. Такая изоляция не дает страдающим супругам найти ту помощь, в которой они на самом деле нуждаются.

Еще одним фактором, удерживающим страдающих жен от активных действий, является страх. Они знают, что их мужья сделали с ними в прошлом, и теперь боятся, что, если они обратятся к родным, пастору, другу или в полицию, насилие станет лишь еще более жестоким. Такие жены часто находятся в эмоциональной и экономической зависимости от своих мужей. После многих лет насилия в них практически не осталось уверенности в своих силах. Муж для них является олицетворением безопасности. Перспектива положить конец семейной жизни и этой безопасности кажется им невыносимой. Эти женщины, являясь зависимыми от своих мужей в финансовом отношении, даже работая вне дома, могут быть совершенно неуверенными в том, что проживут на свою зарплату.

Впервые я познакомился с Дженнифер за год до того, как она вышла замуж за Митча. Это была счастливая, хотя и застенчивая девушка, которой шел двадцать второй год. Она пришла ко мне обсудить проблемы собственной самооценки. Она влюбилась в Митча, хотя родители не очень одобряли ее выбор. Дженнифер призналась, что иногда жених ее бывает «туповат», но понимала, что «у каждого свои недостатки». Она очень хотела выйти за него замуж и была уверена, что он — мужчина ее мечты. После свадьбы они переехали в другое место, где Митч мог получить более выгодную работу. Спустя десять лет, когда я снова встретился с Дженнифер на семинаре по семейным проблемам, который проводил в том городе, где они жили, это была молодая мама, подавленная страхом. Она рассказала мне о физическом насилии в своей семье — настолько жестоком, что за последние два года ей три раза пришлось оказаться в больнице, в палате интенсивной терапии. Родители Дженнифер ничего не знали о том, что происходит в ее семье. У нее не было никакой работы и никаких друзей. Финансово она полностью зависела от Митча. Она была буквально узницей в собственном доме, постоянно ощущая отчаяние и беспомощность. Ее ситуация типична и для многих других жен. Может ли Дженнифер, как и тысячи других подобных ей женщин, страдающих от насилия в семье, на что-то надеяться? Могут ли принципы реальной жизни дать им настоящую надежду? Я убежден в положительном ответе на эти вопросы. Женщина, страдающая от физических унижений в семье, способна совершить в своих семейных отношениях позитивные перемены, но я убежден, что она не может сделать это в одиночку. Ей необходима помощь квалифицированного консультанта, поддержка родных и друзей, а самой при этом нужно использовать свои духовные силы. Позвольте мне в качестве примера рассказать историю Митци, которой принципы реальной жизни помогли не только вернуться к настоящей жизни, но и восстановить нормальные семейные отношения.

Принципы реальной жизни: история Митци

Митци, как вы, наверное, помните, в середине июня сидела в моем кабинете в темных очках и свитере с длинными рукавами. Когда она сняла очки, я увидел под глазами синяки — результат последнего дебоша в семье. Когда она сняла свитер, я увидел, что ее руки покрыты синяками и кровоподтеками, причиной которых также был ее разбуянившийся муж Брюс.

— Доктор Чепмен, мне нужна помощь, — сказала она. — Мой муж полностью потерял контроль над собой. Он постоянно избивает меня; вот результат того, что он швырнул в меня бутылкой «Кока-Колы». Я так больше жить не могу.

Когда я спросил, случалось ли с ним такое раньше, она ответила:

— Да, случалось раньше несколько раз, но я об этом никому не говорила... На этот раз все было гораздо хуже, и теперь я знаю, что так больше продолжаться не может. Мне надо принять решение, что делать дальше.

В ходе нашей дальнейшей беседы я выяснил, что она выросла в семье, в которой отец также унижал физически ее мать. Саму Митци отец не избивал, но ей приходилось страдать от словесного унижения. Она хорошо помнит день, когда отец сказал ей, что она ничего в этой жизни не добьется, она такая же, как и ее мать, и ему жалко того мужчину, за которого она выйдет замуж. Теперь я понимал, почему в течение двенадцати лет, которые прошли со дня их свадьбы, Митци воспринимала побои Брюса как нечто само собой разумеющееся. Просто она воспринимала слова отца как некое пророчество.

Митци никому не говорила о побоях из чувства страха, в том числе и родителям, потому что не хотела услышать от отца: «Что заслужила, то и получила». К тому же в глубине души она знала, что у ее матери нет достойного ответа на насилие в семье. Она боялась рассказать об этом своему работодателю, думая, что останется без работы, боялась рассказать друзьям в церкви, стыдясь того, что происходит в ее семье. И только самый последний — и самый жестокий — эпизод заставил ее обратиться за помощью.

В мой кабинет она вошла с твердым убеждением, что единственным разумным выходом из сложившейся ситуации является развод, и в то же время она не знала, как ей покинуть Брюса, понимая, что на одну свою зарплату она с шестилетним сыном не проживет. Митци знала, что просить финансовой помощи у родителей не стоит: ничего, кроме осуждения, она не получит. Она понимала, что без Брюса просто не выживет, но и насилия в семье больше терпеть не могла. Она боялась, что, если уйдет из дома, Брюс либо убьет ее, либо что-нибудь сделает с сыном. В Митци я увидел многие характерные черты, присущие страдающим от семейного насилия женам: низкую самооценку, изолированность, чувство беспомощности, страх и финансовую зависимость от мужа.

Как консультант, я понимал, что, прежде чем Митци обретет достаточно эмоциональных сил для совершения позитивных шагов по изменению семейной ситуации, необходимо решить проблемы, связанные с ее личностными качествами. Я надеялся, что мы сможем добиться в этих аспектах какого-то прогресса еще до того, как в ее семье произойдет следующий взрыв насилия. Митци сказала, что обычно после такого взрыва наступают два или три месяца относительного спокойствия, после чего Брюс взрывается снова. Я сказал Митци, что буду готов помочь ей, если она пообещает работать со мной в течение года и приложить все усилия к выполнению того, что я ей скажу.

— Доктор Чепмен, я готова делать все, что вы мне скажете, — ответила она. — Ведь мне нужна помощь.

Во время той — первой — встречи я высказал Митци три просьбы. Во-первых, я попросил ее приходить ко мне раз в неделю в течение последующих трех месяцев, во время которых мы делали все, чтобы помочь ей подняться до такого уровня, с которого она могла бы предпринимать конструктивные действия по изменению ситуации в семье. Во-вторых, я попросил ее начать со следующей недели посещать местную группу поддержки жертв семейного насилия. Я знал, что там она научится рассказывать свою ситуацию другим людям и найдет со стороны группы определенную моральную поддержку. Я знал также, что в этой группе она узнает о местном приюте для женщин, страдающих от семейного насилия, и если в ее семье наступит серьезный кризис, у нее будет место вне дома, где она сможет находиться круглые сутки. И, наконец, я попросил ее прочитать книгу *«Поиск значимости»*,²⁷ которая помогает понять основы самооценки человека. Она согласилась и стала последовательно исполнять все три мои просьбы.

К концу трех месяцев Митци стала смотреть на себя в совершенно новом свете. Она поняла, что является личностью, достойной уважения, обладает нормальным интеллектом и такими же способностями, как и любой другой человек. Она начала понимать, что ответственна за свои взгляды и образ действий, и, несмотря на невозможность изменить поведение Брюса, она может повлиять на его поведение собственными поступками. Она также стала понимать, что очень важно уметь высказать мне и группе поддержки все свои эмоции, понимая в то же время, что эмоции не должны контролировать ее поведение. Невзирая на чувство страха, она могла предпринимать позитивные действия. Короче говоря, она заложила фундамент для принципов реальной жизни.

По словам Митци, Брюс в течение первых двух месяцев после последнего взрыва был достаточно спокоен. Но на третий месяц она стала чувствовать, как в нем снова возникает напряженность. Он стал все чаще критиковать ее по малейшему поводу и проявлять некоторую раздражительность. Мы оба почувствовали, что новый взрыв не за горами. Я знал, что Митци настала пора применить метод «жесткой любви» по отношению к поведению Брюса. Митци снова стала испытывать все усиливающийся страх. «Я понимаю в глубине души, что вы правы, — говорила она, — но все равно боюсь того, что он сделает».

Я прекрасно понимал ее чувство страха, потому что знал: оно имеет под собой реальную почву. В любой момент, как только она попытается повлиять на поведение мужа, он, скорее всего, ответит новым взрывом физического насилия. Однако если она вообще никаких действий не предпримет, такой взрыв тем более наступит. И мы оба решили, что метод жесткой любви здесь будет лучшим вариантом, нежели метод под названием «сидеть и ждать».

В группе поддержки Митци познакомилась с одной женщиной, которая ушла от мужа и теперь ищет соседку, чтобы вместе снять жилье. Поговорив с руководителем группы, я согласился с Митци в том, что будет хорошо, если она поживет в этом месте несколько недель или месяцев. Я предложил ей написать Брюсу письмо и сказать в нем о своей боли, разочаровании от последней вспышки насилия, дать ему понять, что, любя его, она не может больше терпеть таких отношений и смотреть, как он убивает ее и в конечном счете себя самого; сейчас она решила, что будет лучше, если она уйдет от него до тех пор, пока он не найдет объяснения своему поведению. Это письмо должно показать ее готовность строить их семейные отношения, но только после того, как он пройдет квалифицированный курс консультаций, чтобы научиться справляться со своим гневом и разочарованием; а пока он такой помощи не получит, она не сможет жить с ним под одной крышей.

Митци написала такое письмо. В конце послания она прибавила, что, если он хочет обратиться к специалисту, она предлагает ему позвонить в мой кабинет, и приписала номер моего телефона. Друзья из группы поддержки помогли Митци перевезти вещи, и она оставила письмо на кухонном столе.

Реакция Брюса не заставила себя ждать. Не успел мой секретарь прийти на работу на следующее утро, как там Уже было оставленное Брюсом сообщение с просьбой о встрече. Через четыре дня он был в моем кабинете. Он был зол, обескуражен и высказывал готовность раскаяться и «сделать все, чтобы Митци вернулась». Я заверил Брюса, что рад видеть его у себя. Потом я сказал, что, надеюсь, его мечта о возвращении Митци когда-нибудь исполнится, и убежден, что Митци готова к этому. Но тут же добавил, что для этого понадобится не одна неделя и не один месяц. Я сказал, что горжусь Митци за предпринятые ею действия, убежден, что этот поступок говорит о ее искренней любви к нему, и если он любит ее и хочет, чтобы их брак был восстановлен, ему придется проделать немалую работу, чтобы

научиться справляться со своим гневом и более эффективно проявлять к Митци свою любовь.

— Этот процесс займет недели, а может быть, и месяцы, — сказал я ему, — но если в вас действительно есть такое желание, я буду рад порекомендовать вам моего коллегу, который специализируется на помощи подобным мужчинам. Он будет держать меня в курсе всех ваших дел, и как только он решит, что настало время для примирения, буду рад начать работать с вами и Митци, чтобы добиться этой цели. — Затем я предупредил Брюса, что всякая его попытка связаться с Митци или применить к ней физическое насилие уменьшит его шансы на восстановление семейных отношений. — Сейчас настала пора не для мести, а для развития вашего брака, — сказал я. — Консультант, к которому я вас отсылаю, руководит группой поддержки для мужчин, которые физически унижают своих жен. Присоединяйтесь и вы к этой группе, Брюс. Я убежден, что у вас прогресс пойдет быстрее, если помимо индивидуальных консультаций вы будете работать и в группе. — Я знал, что мой коллега скажет ему то же самое, но мне хотелось дать Брюсу время, чтобы он мог как следует все обдумать.

На следующей неделе Брюс стал посещать консультанта, а еще через неделю присоединился к группе поддержки. Он далеко не во всем следовал моим рекомендациям, поэтому ему не удавалось связаться с Митци как минимум месяц. В течение первого месяца он трижды пытался связаться с ней. Однажды он позвонил ей на службу; в другой раз он ждал ее на автостоянке, когда она выходила с работы, и хотел поговорить с ней. К счастью, она была не одна, а со знакомыми, с которыми и прошла к своей машине, хотя они оба видели друг друга. В третий раз он показался в ее кабинете, и неизвестно, чем бы все кончилось, если бы начальник Митци не попросил его удалиться. Обо всех этих инцидентах мне сообщала Митци, а я в свою очередь — консультанту Брюса, который встречался со своим подопечным и уверял его, что таким путем семейные отношения восстановить невозможно, в свое время мы сами устроим им встречу с Митци, а сейчас ему необходимо сосредоточиться на собственном росте и понимании своих проблем.

В течение последующих четырех месяцев консультант Брюса и группа поддержки помогали ему понять, что выражение гнева в такой жестокой форме — это уже устоявшаяся привычка, от которой необходимо отвыкать. Он должен отвечать за вспышки насилия; такие взрывы никогда не могут быть конструктивными; ему необходимо учиться контролировать свой гнев. Брюс постепенно начинал понимать, что насилию в браке не может быть никакого оправдания, и если он хочет, чтобы его семья сохранилась, бесконтрольному выражению гнева должен быть положен конец. Он научился распознавать, когда у него внутри начинает расти напряженность, как справляться со своим раздражением, пока оно не приобрело взрывоопасные формы.

Брюс стал понимать, что в первую очередь его поведение было обусловлено низкой самооценкой, и, проявляя насилие, он пытался доказать себе и другим, что чего-то в этой жизни стоит, но такие усилия никогда не достигали успеха, и каждый взрыв гнева приводил к усилению чувства собственной никчемности. В своей группе поддержки он изучал методы разрешения конфликта и все больше понимал, что в дальнейших вспышках гнева и насилия нет совершенно никакой необходимости. Главная цель работы с агрессивными супругами состоит не в устранении чувства гнева, а в замене жестоких выражений такого гнева положительными эмоциями. Одним из преимуществ групповой терапии является то обстоятельство, что члены группы, как правило, общаются между собой более непосредственно, чем с терапевтом. На агрессивного супруга очень эффективно действует пример другого человека, который говорит: «Мне не нравится то, что я делаю, и я хочу положить

этому конец» . Общение в группах помогает также людям преодолевать эмоциональную изоляцию. После того как группа начинает работать, люди в ней часто тянутся друг к другу, особенно в минуты кризиса. Такая группа поддержки помогает агрессивным мужьям примерно так же, как алкоголикам — общество «Анонимные алкоголики».

Возвращение домой

Спустя несколько недель консультант Брюса устроил ему встречу с Митци. Разговор, однако, шел вовсе не о восстановлении семейных отношений. Говорили о том, как они реагировали на чувство гнева в прошлом и как планируют справиться с ним в будущем. Во время этой встречи Митци заверила Брюса, что, если он научится справляться со своим гневом и они смогут по-настоящему любить и поддерживать друг друга, она будет готова говорить о восстановлении семейных отношений. Эти слова послужили Брюсу стимулом для продолжения работы с консультантом. Для большинства мужчин самой сильной внешней мотивацией при обращении к помощи специалистов является нежелание расставаться с женами. Часто у таких мужчин просто не остается другого выхода, поскольку жены говорят им: «Обратись к консультанту, а не то...». В конечном счете эта мотивация неразрывно связана с искренним желанием супруга изменить свое агрессивное поведение, несостоятельность которого он теперь осознает. Мало кто из подобного рода мужей обращается к специалистам, не испытывая при этом такого нажима. Важно, чтобы жена не вернулась домой слишком быстро, лишив тем самым мужа мотивации продолжать работать с консультантами.

Только спустя девять месяцев после первого обращения Брюса к консультанту мы вместе решили, что настало время проводить консультации по вопросам семейных отношений. Я стал встречаться с Митци и Брюсом каждую неделю в течение месяца и дважды в месяц в течение двух последующих месяцев. И в конце третьего месяца мы решили, что Митци может вернуться домой, где не была больше года. В течение трех месяцев семейных консультаций они с Брюсом раз в неделю встречались за ужином. Таким образом, Митци могла не просто консультироваться со специалистами, чтобы обрести уверенность в своих силах, но и понять, что у нее есть возможность пообщаться с мужем наедине и они могут поговорить безо всяких взрывов гнева. Домой она возвращалась с полной уверенностью в улучшении их отношений, а я продолжал проводить с ними консультации каждые две недели в последние три месяца, а потом раз в месяц в течение еще полугода. В этот период они посещали трехмесячные курсы по проблемам семейных отношений в клинике, организованной одной поместной церковью, где раз в неделю занимались и выполняли домашние задания. Оба понимали, что счастливый брак требует к себе постоянного внимания, и теперь они нацелились только на укрепление своих семейных отношений.

Моя последняя встреча с Митци и Брюсом состоялась восемь лет назад, но я до сих пор время от времени поддерживаю с ними связь. Они неуклонно следуют двум советам, которые я им дал во время нашей последней встречи. Один из них состоял в том, чтобы они раз в год посещали курсы по проблемам семейных отношений. В какие-то годы занятия на них проходили только по выходным дням, а в какие-то едва ли не ежедневно, в течение шести или восьми недель. Второй мой совет состоял в том, чтобы они каждый год читали и обсуждали книги, посвященные проблемам брака. Эти два способа сохранить здоровые семейные отношения пошли им на пользу. За восемь лет, которые прошли после нашей последней встречи, Брюс ни разу физически не обидел Митци. Между ними возникали нормальные разногласия и конфликты, которые они решали конструктивным

образом. Иногда они повышали голос и сердились друг на друга, но они уже научились брать тайм-аут, пока гнев в них не уляжется, после чего опять же успешно разрешали конфликт.

Росту их самооценки способствовало то, что они оба ответственно подошли к проблеме физического насилия и научились выстраивать между собой здоровые отношения. Брюс и Митци не скрывали от своих друзей, что кризис, возникший в их семейных отношениях, оказался для них самым большим уроком в жизни. Обоим теперь становится не по себе от одной мысли, что могло бы с ними произойти, если бы Митци не воспользовалась методом жесткой любви в ответ на насилие Брюса. Теперь они сами проводят организованные их поместной церковью семинары и занятия на специальных курсах по семейным проблемам, посвященных эмоциональным кризисам в семье. Где еще можно найти более квалифицированных руководителей по таким вопросам?

Принципы в действии

Позвольте мне кратко обобщить, каким образом Митци применила на практике принципы реальной жизни. В первую очередь она поняла, что сама в ответе за собственные взгляды. Перед тем как обратиться за помощью к специалисту, она думала: «Мой брак ужасен, развод — это единственный выход». В процессе консультации ее взгляд стал другим: «Мой брак ужасен, и я через него всеми силами начну познавать себя». Позднее ее взгляд опять изменился: «Я понимаю, почему я была такой пассивной в отношениях со своим агрессивным мужем. Теперь я буду стремиться к конструктивным действиям». Она осознала, что не может изменить поведение Брюса, однако может предпринять позитивные шаги, необходимые для воздействия на его поведение. Она понимала, что негативные эмоции не должны контролировать ее поступки. Она предпринимала позитивные действия даже тогда, когда продолжала испытывать страх и неопределенность. Такие действия в результате благотворно повлияли на поведение Брюса. Они побудили его обратиться за консультацией, которая была ему необходима, чтобы лучше познать и понять самого себя и затем совершить конструктивные перемены в своей жизни. Митци показала, что любовь является самым мощным оружием добра в этом мире, даже если такой любви приходится быть жесткой. Вместе они научились удовлетворять эмоциональные потребности друг друга в любви, свободе, значимости, чувстве собственного достоинства, отдыхе и мире с Богом. Принципы реальной жизни в отношениях с агрессивными супругами не всегда приводят к таким удовлетворяющим всех результатам, но они всегда стимулируют рост личности того человека, который решает следовать этим принципам на практике. Хочу сказать еще раз, что я не верю в способность супруги, долгое время страдающей от физического насилия в семье, предпринять такие конструктивные действия без помощи квалифицированных специалистов. И если вы оказались жертвой несчастного брака, я призываю вас немедленно обратиться к такому консультанту. Чтобы совершить конструктивные перемены во всем, что привело к деструктивному браку, не нужно жалеть времени, усилий и денег.

Глава 12.

СЕКСУАЛЬНО ПОДАВЛЕННЫЕ И ПОДАВЛЯЮЩИЕ СУПРУГИ

С Джастином я познакомился на курсах выходного дня по вопросам семейных отношений, которые проводились в Колорадо Рокиз. Это был спортивного вида мужчина, весь облик которого говорил, что он радуется жизни. Но за закрытыми дверями он поведал мне то, что скрывал в своем сердце.

— Доктор Чепмен, мы женаты уже пятнадцать лет, и наш брак можно назвать удачным. Моя жена прекрасная женщина и хорошая мать, но есть в наших отношениях одна проблема, которую нам пока так и не удалось решить. Моя жена практически не проявляет интереса к сексу. Более того, она настроена против всякого сексуального желания, которое я проявляю. Она говорит, что не испытывает никакого комфорта по отношению ко всему, что связано с сексом, и даже не позволяет мне ласкать ее грудь. Нормально ли это, доктор Чепмен? Я видел, насколько такая ситуация была для Джастина болезненной, и попытался сразу добраться до сути проблемы, спросив:

— Вам не известно, подвергалась ли она в детстве сексуальному насилию?

Он, кивнув головой, ответил:

— Да. Я узнал об этом несколько лет назад. Она рассказала об этом мне, а потом своему пастору. Мы помолились, и я думаю, она простила своего отца. После этого мы практически не говорили на эту тему.

Джастин и его жена страдали от болезненных последствий сексуального насилия по отношению к детям. К сожалению, такая проблема характерна для тысяч супружеских пар.

Дети, оказавшиеся жертвами сексуального насилия, неизбежно становятся взрослыми людьми. Многие из них вступают в брак и обнаруживают, что время не излечило их ран. В этой главе мы приоткроем запертые двери и рассмотрим две болезненные реальности, относящиеся к сексуальному насилию: первая — это тяжесть жизни с супругами, которые в детстве подверглись сексуальному насилию; вторая — это боль матери, которая узнает, что ее муж подвергал сексуальному насилию собственных детей. В обоих случаях эмоции достигают неимоверной силы, и боль остается практически на всю жизнь. Часто кажется, что выхода из такой ситуации не найти, и разочарование может стать главной эмоциональной составляющей на всю жизнь. Сексуальное влечение является неотъемлемой частью нашей человеческой природы, и если его нарушают уже в детстве, оно начинает отравлять саму основу общения с людьми, когда жертва насилия становится взрослым человеком.

Могут ли принципы реальной жизни помочь человеку восстановить нарушенные связи сексуального самосознания и обрести интимность в семейных отношениях? Я убежден в положительном ответе на данный вопрос, но процесс этот требует времени, терпения и помощи квалифицированных специалистов. Реальная жизнь здесь начинается с осознания того, что сексуальное насилие является нравственным преступлением; оно оказывает разрушительное эмоциональное и физическое воздействие на человека, который этому насилию подвергается. Под сексуальным насилием я подразумеваю всякое действие сексуального характера, как словесное, так и физическое, которое производится одним человеком в отношении другого, помимо согласия последнего с целью удовлетворения сексуальных желаний первого. Такой акт, совершенный с детьми, вызывает целый ряд эмоциональных и физических реакций, оказывающих пагубное воздействие на нормальный процесс полового созревания ребенка.

Этот недуг остается с ребенком и тогда, когда он становится взрослым, что часто и порождает проблемы в отношениях между супругами. Жертвам сексуального насилия часто трудно наслаждаться здоровыми сексуальными отношениями со своими супругами. Многие испытывают чувства стыда, вины, гнева и отвращения к сексу как таковому. Эти глубоко пустившие корни эмоции часто сопровождаются неумением радоваться поцелуям, прикосновению к груди или половому члену, а иногда и отвращением при взгляде на обнаженное тело, в том числе и собственное. Такой человек не хочет испытывать негативных эмоций по отношению к сексуальной жизни, но других чувств по этому поводу он испытывать не умеет.

Таким образом, мы имеем дело с очень серьезным препятствием на пути к здоровым отношениям в семье.

Давайте рассмотрим шаги, которые можно предпринять, чтобы помочь супружеской паре преодолеть такие препятствия и обрести интимную близость, которую они хотят обрести. Мы также посмотрим, как поступать с сексуально подавляющим супругом, рассмотрев случай с Робби, матерью, которая обнаружила, что ее муж совершал сексуальное насилие над двумя их детьми в первые годы семейной жизни. Когда мы понимаем мотивы таких явлений и применяем на практике принципы реальной жизни, мы можем найти надежные и продиктованные любовью решения проблем.

Последствия сексуального насилия: противоречивые чувства по отношению к сексу

Люди, которым довелось в детстве быть жертвами сексуального насилия, часто стараются тщательно скрыть подобный факт. Жена или муж такого человека порой об этом даже не подозревает. Давайте вернемся к истории с Джастин.

— А до брака вы знали о том, что ваша жена подвергалась сексуальному насилию со стороны своего отца? — спросил я Джастина во время очередного перерыва на семинаре в Роки Маунтин.

— Нет, — ответил он, — и это не дает мне покоя. До свадьбы она вроде бы отзывалась на мои сексуальные побуждения. Хочу признаться, что мы жили сексуальной жизнью еще до свадьбы. От интимной жизни она стала отходить только после года или двух нашей жизни в браке. Если сексуальное насилие было такой серьезной проблемой, тогда я не понимаю, почему она не отказывалась от секса до свадьбы и в первые годы после нее. Поэтому я никогда не считал это серьезной проблемой.

Я сказал Джастину, что для женщин, подвергшихся в детстве насилию, в зрелом возрасте характерно двойственное отношение к сексу. Временами им кажется, что единственный путь быть любимой состоит в том, чтобы быть сексуально активной. Иногда они сексуально активны с несколькими партнерами, а иногда отходят от сексуальной жизни вовсе. В браке такая двойственность может оказаться очень разочаровывающей. В какой-то день она может дать супругу понять, что заинтересована в интимной близости. Она даже может начать флиртовать, но когда дело доходит до любовных игр и взаимодействия, она превращается в камень.

— Да, — тут же перебил меня Джастин, — именно так она иногда действует.

— Жертвы сексуального насилия часто страдают от приступов депрессии, при которых им не хочется не только сексуальной жизни, но и жизни вообще, продолжал я. Джастин согласно кивал головой. — Они часто страдают от низкой самооценки и все время негативно отзываются о себе. Редко выражаемым, но часто переживаемым ими является чувство безнадежности эта жизнь уже никогда не изменится к лучшему, «я сам(а) этого заслужил(а)». В таком человеке часто рождается чувство стыда и вины. Жертвы нередко чувствуют себя виноватыми в том сексуальном насилии, в котором они на самом деле не виноваты. В вашей жене живет целый клубок противоречивых эмоций и ложных представлений о том, что с ней произошло, и о последствиях происшедшего. Их преследуют мысли: «Я неудачница, я ни с кем не могу близко сойтись, люди предадут меня, мое тело ужасно, секс — то, чего меня лишили, я никогда не смогу простить своего отца и никогда не смогу простить себя». Эти ложные представления сочетаются с чувствами вины, стыда, а иногда собственной ненужности и держат ее много лет в своих узах. Они, подобно раковой опухоли, съедают ее эмоциональное и духовное состояние. И без квалифицированной помощи ей не вылечиться, — предположил я.

Могу сказать: сказанное мной дошло до Джастина, и он стал понимать, что недооценил силу воздействия пережитого его женой насилия на ее поведение в браке. Я сказал:

— Разрушительные последствия сексуального насилия редко удается преодолеть одним только визитом к пастору. С него следует начать, но это только первый шаг из тех многих, которые необходимо сделать. Если ваша жена хочет обрести исцеление от боли сексуального насилия и вы оба стремитесь обрести сексуальную близость, ей понадобятся ваша помощь, Божья помощь и руководство квалифицированного специалиста. Мало кто из людей вообще находит настоящее исцеление, не обладая этими тремя составными частями.

Я дал Джастину координаты и имя консультанта, работающего недалеко от их дома, и сказал, что его жене, если она, конечно, хочет, необходимо как можно скорее первой обратиться за консультацией. Джастин готов был действовать и надеялся, что его жена тоже.

После перерыва семинар продолжил работу. Когда мы подошли к теме сексуальной близости, я обратил внимание, что жена Джастина почувствовала некий дискомфорт. Но после занятия она подошла ко мне и задала простой вопрос:

— Доктор Чепмен, могут ли на что-то надеяться люди, которые в детстве пострадали от сексуального насилия? Я хочу обладать положительными сексуальными отношениями, о которых вы здесь говорите, но мне кажется, это просто невозможно.

Я постарался донести до нее мое понимание ее противоречивых чувств.

Проработав не один год со многими людьми, оказавшимися в похожей ситуации, я знаю, что нет ничего проще, чем потерять надежду. Я заверил ее, что исцеление от боли прошлого возможно, и она способна обрести здоровые сексуальные отношения со своим мужем. Я посоветовал ей прочитать книгу *«За завесой тьмы: исцеление для жертв сексуального насилия»*²⁸ и сказал, что большинству людей для окончательного исцеления необходима квалифицированная помощь.

Спустя два года меня ждала радостная весть: я получил письмо от Джастина, где он сообщал, что они с женой прочитали эту книгу, вместе обсудили ее и решили, что им нужно обратиться за помощью к специалистам. «Это был самый прекрасный урок в нашей жизни, — писал он. — Мы просто ничего не знали о последствиях сексуального насилия. Мне грустно при одной мысли, что столько лет моя жена молча страдала от боли предательства своего отца. Я понял, что раньше думал только о своем разочаровании нашими сексуальными отношениями и не понимал, как на нее повлияло то насилие.

Воспоминания о прошлом

Джастин рассказал, что поначалу его жена не хотела раскрывать консультанту все подробности насилия. Она не хотела вновь испытывать боль пережитого, но консультант заверил ее, что это необходимо для настоящего лечения, и именно эта боль, которую она тщетно пыталась скрыть, не давала ей покоя столько лет. Он сказал, что эту боль еще никогда никто из нее не вырывал, и самый лучший способ сделать это и стать на путь исцеления состоит в том, чтобы выговориться в его кабинете. Консультант помог ей понять, что за этот поступок ответственность несет ее отец, — будучи ребенком, она не могла нести какую-то ответственность. С помощью консультанта она стала понимать и прорабатывать многие свои противоречивые чувства по отношению к отцу. Поскольку он уже умер, консультант помог ей мысленно сопоставить отца со всем, что тогда происходило. Консультант также помог Джастину осознать, как необходимо помогать жене,

когда она стремится к внутреннему исцелению, как необходимо быть терпеливым, пока она обретает более здоровый взгляд на секс.

Джастин писал: «Поначалу просто держась за руки и перейдя потом к теплым объятиям, мы следовали по этому пути. Я старался не подгонять ее, старался отнестись с пониманием к тем моментам, когда процесс нужно было замедлить. И теперь я чувствую, что и в сексуальной жизни мы начинаем выражать друг к другу истинную любовь. Я знаю, что, если мы будем продолжать учиться и расти, все будет хорошо. Я только хочу, чтобы вы знали: началом нашего исцеления были ваши семинары». Письмо Джастина является еще одним свидетельством: специалисты, проводящие семинары и конференции по вопросам семейных отношений, находятся на верном пути.

Мне хотелось бы высказать несколько наблюдений относительного того прогресса, которого добились Джастин с женой. Во-первых, прогресс наступает только тогда, когда пара начинает *серьезно относиться к сексуальному насилию*. Несерьезное отношение к этой проблеме никогда не поможет избавиться от мучительных эмоций. Во-вторых, оба партнера должны *стремиться сломать стену молчания и поговорить об этой проблеме с кем-нибудь, кто не является членом их семьи*. Жена Джастина пыталась сделать это раньше, когда открыла все мужу, и потом вместе они рассказали об этом служителю церкви. Однако позже они испытали разочарование, поскольку это не привело ни к каким результатам.

Проблемы, связанные с сексуальным насилием, редко разрешаются, если пара не обращается за квалифицированной помощью, и это обстоятельство привело меня к третьему наблюдению: *ключевую роль в процессе исцеления играет квалифицированный консультант*. Редко семейные пары находят настоящее исцеление, не пользуясь при этом помощью квалифицированных профессионалов. Если супруги будут читать хорошие книги по этой теме, они могут начать двигаться в правильном направлении, но истинное исцеление требует помощи человека, который способен услышать боль, определить ее, помочь супругам понять проблему и указать путь к исцелению.

Мужчина — жертва сексуального насилия

Жертвами сексуального насилия являются не только представители женского пола. Исследования показывают рост числа молодых мужчин, которые оказались жертвами сексуального насилия в детстве или в подростковом возрасте, и, вступив в брак, испытывают функциональные нарушения в половой жизни. Наверное, вы помните Бетси, о которой мы уже говорили в первой главе. На тот момент, когда она оказалась в моем кабинете, она была замужем уже шесть лет и жаловалась, что муж все эти шесть лет ни разу не имел с нею интимной близости. Озадаченная тем, что муж не показывает никакой внешней заинтересованности в сексе, она откровенно сказала мне:

— Я хочу, чтобы в нашей жизни была интимная близость, и не собираюсь уходить от мужа, но не знаю, что делать. Мы говорили об этом несколько раз, и он просил меня не беспокоиться, но я не могу. Ведь это ненормально; что-то у нас не так, и я не знаю, что делать.

Придя ко мне, Бетси сделала первый шаг в исполнении принципов реальной жизни. Она преодолела страх и обратилась за помощью. Я похвалил ее за этот смелый шаг и заверил, что помогу совершить позитивные перемены в ее семейной жизни. В ходе последующего диалога она рассказала мне, какие отношения у них с мужем были до свадьбы.

— Мы встречались только год. Он был единственным мужчиной, которого я любила по-настоящему. До свадьбы я не видела в нем ничего такого, что заставило

бы меня усомниться в его сексуальности. Он страстно обнимал и целовал меня. У нас не было интимной близости, и я теперь благодарна судьбе, что он не оттолкнул меня от себя таким образом. Это было одним из качеств, которые я в нем уважала.

— А после свадьбы он продолжал вас обнимать и целовать? — спросил я.

— Да, какое-то время. Но у нас так и не было половой жизни. Он все время говорил: «Давай повременим». Поначалу мне это даже нравилось, но дальше объятий и поцелуев дело так и не двигалось, а потом прекратились и они. Во всем остальном, доктор Чепмен, он прекрасный муж. Он трудолюбив, относится ко мне по-доброму и с уважением, нам нравится проводить время вместе. У нас прекрасный брак... если не считать одной его стороны.

— После шести лет замужества, — сказал я, — очевидно, что эта проблема сама собой не решится, и вы правильно сделали, обратившись за помощью. Однако без непосредственного участия вашего мужа мы далеко не продвинемся. Поэтому сейчас я советую вам прийти домой и в течение двух-трех дней поговорить с мужем о том, что вы много думаете о вашей семейной жизни, и он самый удивительный муж, о котором вы только могли мечтать. Отметьте его положительные качества, но в то же время скажите, что очень разочарованы сексуальной стороной семейной жизни и теперь решили обратиться к специалистам, чтобы попытаться выяснить, как можно решить эту проблему, и хотите пригласить его пойти вместе с вами.

— Он не пойдет, — с досадой произнесла она. — Я ему уже предлагала. Я знаю, он не пойдет на консультацию.

— Не сомневаюсь, что вы правы, однако он не может вам запретить приходить ко мне. Ваши действия говорят ему о тех шагах, которые вы предпринимаете. Он никогда не сможет сказать, будто вы что-то делаете за его спиной. Вы говорите ему о мотивации своих действий. Вероятно, вы правы: он не захочет пойти с вами. Но в любом случае позвоните мне, и мы договоримся о следующей встрече. Сообщите ему, когда вы собираетесь встретиться со мной, и еще раз пригласите его пойти с вами. Если он все равно не захочет пойти, тогда приходите без него. Он будет знать, что вы были у меня. Это даст мне право позвонить ему после нашей следующей встречи и сообщить, что вы рассказали мне кое-что о проблеме, которая существует в вашем браке. Я смогу заверить его в том, что вы совершенно искренни в стремлении работать над этой проблемой, но я не смогу ничем помочь, если не встречу с ним хотя бы один раз, чтобы выяснить его взгляд на эту ситуацию. Как правило, когда я звоню мужьям в подобных случаях, они приходят хотя бы на одну консультацию.

Бетси согласилась последовать моему совету, и все произошло именно так, как я ожидал. Ее муж Brent не захотел пойти с ней, но потом пришел ко мне сам. Во время нашей первой встречи он рассказал мне, как в детстве стал жертвой сексуального насилия сначала со стороны своего любимого дяди, а позднее и двоюродного брата. Это привело к тому, что во время учебы в старших классах он стал вести образ жизни гомосексуалиста, вступая в половые контакты с несколькими партнерами. Будучи студентом колледжа, он вступал как в гомосексуальные, так и в гетеросексуальные половые связи. Более того, он стал просто одержим сексом, что привело к исключению из колледжа после второго курса. Вскоре после этого он обратился к вере. Его чисто внешнее отношение к сексу быстро изменилось, но внутреннее стремление привело к чрезмерной мастурбации.

Познакомившись в церкви с Бетси, он не мог поверить, что такая чистая и благородная девушка заинтересовалась именно им. Конечно, она ничего не знала о его сексуальной жизни в прошлом, а сам он не собирался об этом рассказывать, боясь ее потерять. Выстраивая свои отношения с Бетси до свадьбы, Brent начинал

испытывать отвращение к своему прежнему образу жизни и хотел стать таким же чистым, как она. Он начинал с отвращением относиться к своим сексуальным качествам, поэтому и сам секс стал для него чем-то страшным, пугающим. В результате такой внутренней эмоциональной и глубоко личной войны со своим прошлым он стал импотентом.

До свадьбы эта импотенция служила противовесом его искушению быть сексуально активным с Бетси, но после свадьбы ему стало ясно, что он не может иметь нормальных сексуальных отношений с женой. Brent надеялся: эта проблема скоро исчезнет и Бетси никогда не узнает, что с ним происходит. Но проблема не уходила, что и привело его ко мне и заставило впервые в жизни поделиться своей историей.

Избавление от прошлого

Поскольку Brent открылся, я знал, что он находится на пути к возрождению. Иному мужчине надо встретиться со мной несколько раз, прежде чем он сможет рассказать мне такое, о чем Brent рассказал с первого раза. Я выразил ему признательность за то, что он решил повидаться со мной и не стал от меня ничего скрывать. Я заверил его, что это первый шаг на пути к исцелению. Потом я выразил убеждение, что жена поддержит все его усилия в этом направлении, и вместе мы сможем решить их проблему.

Я спросил Brentа, не хотел бы он в следующий раз прийти ко мне вместе с женой и рассказать ей в моем присутствии то, что рассказал мне. Он ответил согласием, но тут же признался: это будет самым тяжелым из всего, что он делал в своей жизни. «Наверное, вы правы, — сказал я, — и все же это будет самым лучшим из всего, что вы когда-либо делали». Позднее я позвонил Бетси и спросил ее, не могла бы она зайти ко мне на несколько минут за день до нашей совместной встречи. Она согласилась. Я попытался подготовить ее к тому, что ей предстояло узнать, и сказал, как я рад решению ее мужа поделиться со мной своими тайнами; теперь он готов все рассказать и ей. Я не стал говорить, что именно узнал о Brentе, но предупредил, что услышанное может повергнуть ее в шок и даже пробудить в ней чувство гнева и другие подобные эмоции.

Я знал, что Бетси — глубоко верующий человек, и предложил молиться, чтобы Бог дал ей силы принять истину и преодолеть эти проблемы. Я сказал, что считаю ее ключевым элементом в готовности Brentа открыть мне свои тайны и убежден, что с ее поддержкой он предпримет все действия, необходимые для исцеления.

Совместная встреча прошла так, как я и ожидал. Brent открылся; он рассказал жене о своих гомосексуальных наклонностях, которые остались в прошлом. При этом он искренне выразил Бетси свое чувство вины и сказал, что, если теперь она не сможет его больше принять, он отнесется к этому с пониманием. Бетси со слезами на глазах сказала: «Я глубоко разочарована, но я люблю тебя. Я не брошу тебя, и с Божьей помощью мы обязательно найдем выход». Она нашла. И они вместе нашли.

После этого Brent консультировался со мной раз в неделю. Мы «проходили» через его прошлое. Прикладывая огромные усилия воли, но ничего при этом не боясь, он встречался лицом к лицу с теми, кто его унижал с самого начала. Они реагировали так, как обычно в таких случаях и реагируют, — отрицали факт совершения чего-то предосудительного. Но, встречаясь с ними, Brent все увереннее шел по пути собственного исцеления. Предоставив их Богу, он избавлялся от чувства обиды и понимал: несмотря на все, что они сделали с ним в детстве, он может теперь, будучи взрослым человеком, обрести исцеление. После первых двух наших встреч я снова повидался с Бетси и сказал ей, что в течение последующих нескольких

недель ее муж начнет проявлять заинтересованность в физической близости с нею. Я попросил ее быть отзывчивой на его инициативы, но при этом не «подталкивать» мужа, не торопить события, а дать ему возможность идти своим путем. В течение трех недель он действительно держал ее за руки, когда они вместе смотрели телевизор. А спустя еще неделю он страстно обнимал и целовал ее. В течение трех месяцев импотенция прошла. После этого я начал проводить с ними консультации по вопросам семейной жизни, помогая при этом видеть свои отношения в целом и развивать позитивные способы общения друг с другом.

Как только сексуальный барьер был преодолен, они быстро пошли по пути прогресса. С тех пор прошло несколько лет, и теперь у них есть то, что они сами считают нормальной сексуальной жизнью. Бетси теперь жалеет только о том, что не обратилась за квалифицированной помощью раньше.

Ни одно сексуальное насилие над детьми не проходит без далеко идущих последствий для жертв. Эти пагубные последствия у каждой жертвы свои, поскольку все мы как личности разные, но выход из создавшегося положения практически один — честно смотреть в глаза фактам и пользоваться квалифицированной помощью. Жертвы, готовые следовать принципам реальной жизни, должны признать свой недуг и не брать на себя ответственность за то насилие, которое было когда-то совершено над ними. Они должны понять, что их мысли и эмоции изуродованы; им необходимо перебороть свои чувства страха и стыда, чтобы обратиться за помощью. Большой поддержкой на пути к исцелению являются супруги, готовые оказать таким жертвам всяческую помощь, и именно им часто приходится брать на себя инициативу в том процессе, который в конечном счете приводит жертву к исцелению.

Когда мужчина . совершает сексуальное насилие над своими детьми

Прежде чем закончить раздел, посвященный сексуальному насилию, я хотел бы подробнее рассказать о Робби, которая посетила один из моих семинаров в Бирмингеме. По ее щекам обильно текли слезы, когда она рассказывала: — Недавно я узнала, что мой муж насильничал обеих наших дочек. Одной из них сейчас шестнадцать лет, а другой восемнадцать. Очевидно, это продолжалось несколько лет, но я об этом узнала только месяц назад. Моя старшая дочь обратилась в свой студенческий кампус за консультацией. Так все это и стало известным. Потом она сказала об этом нашей младшей дочери и узнала, что с ней происходило то же самое. Как только я об этом услышала, я забрала из дома младшую дочь, и теперь мы живем с моей матерью. Я ненавижу его и больше не хочу его видеть.

С тех пор как Робби ушла из дома, она разговаривала с мужем только один раз. Он сказал ей, что понимает весь ужас содеянного, раскаивается во всем, просил у нее прощения и обещал, что, если она вернется, он никогда этого не повторит. Робби говорила:

— Сейчас я в такой растерянности, что не знаю, как поступить.

Обычно я не догматичен, но тогда предложил Робби:

— Я могу сказать, что вам делать. Продолжайте жить у матери, пока ваш муж не пройдет основательный курс лечения, чтобы справиться с этой проблемой. И когда консультант заверит вас, что муж действительно поборол свой порок, вы вдвоем можете обратиться за консультацией по семейным проблемам. Я думаю, что курс лечения займет примерно от шести до девяти месяцев. Еще столько же времени потребуется на консультации по семейным вопросам. Если вы вернетесь, не решив этой проблемы, можете не сомневаться: все повторится. Если ваш муж

действительно хочет измениться, он обратится за консультацией, а также будет оказывать вам и дочерям финансовую помощь, пока вы будете жить у матери. Если же он не желает основательного лечения, а намерен переложить свою вину на вас или хочет вами манипулировать с целью заставить вернуться домой и не оказывать вам никакой финансовой помощи, то знайте наверняка: примирения быть не может, пока он не переменит свои взгляды и поведение.

Почему я был так категоричен с Робби? Потому что исследования убедительно показывают, что отец, который долгое время совершал насилие над детьми, не изменит своего поведения только по причине того, что об этом стало известно другим людям. Он может плакать, говорить, что раскаивается в содеянном, давать самые разные обещания, но ничему этому нельзя верить. Его действия окажутся красноречивее слов. Если он обратится за квалифицированной помощью, тогда можно будет надеяться на исцеление и примирение с семьей. Если же он не хочет такой помощи, ни о каком исцелении речи идти не может.

Самое действенное, что в такой ситуации может сделать Робби для своего мужа, — это воспользоваться методом жесткой любви, и самое действенное, что в такой ситуации она может сделать для дочерей, — это дать им возможность видеть, как она это делает. Ей и дочкам было дано, если можно так выразиться, домашнее задание, которое необходимо выполнить. Обе дочери нуждаются в консультациях, и в них должна принимать участие их мать, поскольку не исключена обида дочерей на нее за то, что мать допустила случившееся. Она могла действительно не знать о происходящем, но могу гарантировать: в глубине души они считают, что и она каким-то образом виновата. Если девочки будут стремиться справиться с последствиями такой ситуации, они смогут исцелиться и оказаться сильнее ран, нанесенных в результате сексуального насилия. Если же настоящего исцеления не последует, прошлое наверняка окажет свое пагубное воздействие и на их семейные отношения в будущем.

Я не знаю, как потом сложились дела у Робби, ее мужа и дочерей. После той встречи мы больше не виделись; но я знаю точно, что супружеские пары в подобных ситуациях обретали исцеление. Я был свидетелем возобновления отношений между дочерьми и отцами. Я видел, как матери и дочери старались преодолеть последствия конфликтов, связанных с сексуальным насилием, совершаемым главами семей, а также видел, как после такого опустошающего личностного насилия жены и мужья действительно помирились друг с другом. Но я никогда не сталкивался с подобными фактами, если насильник не желал открыто, честно и тщательно работать над собой.

В процессе исцеления очень важен духовный фактор. Признание существования нравственных границ и готовность взять на себя ответственность их за нарушение составляют важную часть процесса исцеления. Признание пагубности таких деяний, прощение и обретение мира с Богом очень важны при восстановлении разрушенных отношений. Однако религиозные учения никогда нельзя использовать, чтобы подталкивать жертву к преждевременному и чисто внешнему прощению, а обращение к вере нельзя рассматривать в качестве быстрого решения проблемы насильника. Обращение открывает все возможности для позитивных перемен, но нельзя слишком упрощенно смотреть на этот процесс, считая, что такое обращение тут же разрешает все проблемы. Религиозное обращение может задать курс исцелению, но вот путь согласно этому курсу надо пройти самостоятельно.

Всем, кто пережил сексуальное насилие, и тем, кто живет с супругами, совершающими это насилие, я искренне желаю, чтобы эта глава послужила путеводителем к исцелению. Ваша ситуация наверняка не во всем будет совпадать с тремя описанными мною, но я уверен, что в них вы найдете и сходные черты,

характерные для всех жертв сексуального насилия и для всех последствий этого насилия. Время само по себе не залечивает раны, оставшиеся от такого деяния. Исцелению должна предшествовать ломка барьеров, созданных чувствами никчемности, вины, стыда, гнева и страха.

Все это начинается с одного простого шага. Кто-то должен обратиться за помощью. Обычно таким человеком становится супруг, переживший сексуальное насилие. Вы можете принести в свою семейную жизнь позитивные перемены, которые в конечном счете помогут принять помощь, необходимую для того, чтобы обрести внутреннее исцеление, и со временем — исцеление в семье.

Глава 13.

НЕВЕРНЫЕ СУПРУГИ

Жених и невеста на свадебной церемонии говорят: «Я клянусь тебе в верности». Произнося эти слова, они подразумевают и сексуальную верность друг другу. Если присмотреться к порядку как современных свадебных церемоний, так и давно ставших историей, мы заметим, что о сексуальной верности там говорится не один раз. Когда жених и невеста идут под венец, они понимают, что с этого дня ограничивают свою сексуальную жизнь только отношениями друг с другом, и теперь, когда они станут мужем и женой, у них не будет интимных отношений с кем-либо еще.

Кто из нас мог бы со спокойной совестью сказать: «Если моя супруга (мой супруг) захочет вступить в половую связь с кем-либо еще, я этому буду только рад (рада)»? Такие слова могут исходить из уст лишь тех людей, чей брак уже умер, или тех, которые сами живут половой жизнью с другими людьми и ищут удобного повода положить конец своему браку.

Да, мы заботимся о верности в семейных отношениях. И это не просто нравственный или религиозный аспект, хотя большинство религий действительно призывает к сексуальной верности в брачных отношениях. Стремление к сексуальной верности в браке уходит своими корнями в нашу человеческую природу, которая связана с честностью, характером и с нашей эмоциональной потребностью в любви. Она исходит из желания человека иметь исключительные отношения с тем, кто будет ценить его выше остальных людей и кому — единственному — он будет верен. Именно это внутреннее чувство верности делает брак стабильным. Сексуальная неверность разрушает это чувство стабильности, сеет в человеке страх, сомнения, недоверие, ощущение предательства.

Наверное, нет ничего более болезненного для человека и более разрушительного для брака, чем момент, когда выясняется, что супруг оказался сексуально неверным. Неверность поражает сам стержень семейного единства.

Сейчас мы поговорим о разновидностях и причинах сексуальной неверности, а также о продиктованных любовью решениях, помогающих восстановить брак, пострадавший от неверности.

Существуют разные виды и степени сексуальных отношений вне рамок брака. Так называемый «секс на одну ночь» — это краткая, мимолетная сексуальная связь, которую можно назвать сексом без серьезных отношений. С другой стороны, длительные отношения начинаются с эмоциональной страсти, которая в конечном счете приводит к сексуальным связям. Существует такая разновидность, при которой супруг или супруга вступает в половые отношения вне брака со множеством партнеров. Есть и такие люди, которые вне брака вступают в гомосексуальные или лесбийские отношения. И хотя каждый случай особый, все они оказывают пагубное воздействие на интимную близость в брачной жизни.

Бурные эмоции

Прежде чем один из супругов узнает о неверности другого, эта неверность медленно губит брак. После того как о неверности становится известно, этот факт вызывает у обманутого супруга бурные эмоции и соответствующую реакцию. Подобную информацию никто не воспринимает с таким спокойствием, с каким мы слушаем прогноз погоды. Реакцию обманутого супруга на такую весть можно сравнить, пожалуй, с реакцией больного, который узнает, что он неизлечимо болен. Самым первым нашим ответом может стать нежелание признавать этот факт, но, как правило, оно быстро проходит. Факты становятся настолько очевидными, что игнорировать их нет больше смысла.

Если вы узнаете, что супруг оказался вам сексуально неверен, или он вам сам об этом сказал, вы, скорее всего, испытаете каскад самых разных эмоций. Боль, гнев, горечь, ощущение предательства, стыд, в какой-то степени чувство вины могут сразу всплыть на поверхность.

Рафаэль испытал все эти чувства. Рафаэль, этакий бронзовый Адонис, с которым мы познакомились еще в первой главе, без труда привлекал к себе внимание многих женщин, но при этом оставался верным своей жене Джоанне. Первые годы брака были для них сплошным праздником, но со временем он стал чувствовать, что в их совместной жизни, длившейся пятнадцать лет, возникает какая-то отдаленность. Он пытался поговорить с Джоанной о своих чувствах, но она не хотела — до того дня, когда слова сами вырвались из ее уст. Она сказала Рафаэлю, что любила другого мужчину, с которым вместе работала; они симпатизировали друг другу уже много лет, а последние два года у них развивались интимные отношения.

Джоанна сказала, что жалеет о содеянном и не хотела его обидеть — именно поэтому она не говорила ему об этом раньше. И когда тот мужчина уехал в другой штат и заявил жене Рафаэля, что их отношениям пришел конец, она чувствовала себя совершенно подавленной, потому что эмоционально была сильно привязана к нему. Временами она испытывала острое чувство вины за все то, что сделала. Рафаэль всегда был хорошим мужем. Временами она понимала, что пойдет на измену снова, если представится такая возможность. Даже сейчас, если ее любовник позвонит, она тут же полетит к нему первым рейсом в Нью-Йорк. Для Рафаэля признания Джоанны не стали полной неожиданностью. Он знал, что в последнее время их отношения нельзя было назвать нормальными. И все же он почувствовал сильную боль от одной мысли, что Джоанна была в руках другого. Он испытывал гнев по отношению к тому мужчине и жалость к Джоанне, оттого что она позволила себе вступить в такие отношения. Он любил жену и надеялся восстановить свой брак, но ему не давала покоя мысль, что, возможно, эта неверность была у нее не первой. В начале их брака у нее существовали отношения с одним мужчиной, с которым она познакомилась во время игры в теннис. С ним она не вступала в интимную связь. По крайней мере, она не говорила об этом Рафаэлю. Однако знание этого факта уже не давало ему покоя, как не давала покоя и мысль: не было ли за эти годы у нее других связей? Но больше всего его беспокоил вопрос: «А не повторится ли это опять?». Горечь, боль, гнев и беспокойство временами становились просто невыносимыми. Иногда его посещала мысль о самоубийстве или убийстве того, другого, мужчины. Несмотря на все происшедшее, он по-прежнему любил Джоанну, но теперь не знал, может ли впредь по-настоящему доверять ей.

Спустя три года после того, как я познакомился с Рафаэлем, у меня состоялся с ним долгий разговор, во время которого он рассказал мне, что произошло, когда Джоанна призналась ему в неверности. То, что он рассказал, является, пожалуй,

классическим примером правильного следования принципам реальной жизни в ответ на неверность супруга или супруги. В оставшейся части главы я хотел бы рассказать вам историю Рафаэля и показать, насколько важен ответственный подход к разрешению кризиса в личной жизни.

Правильная реакция

1. Отвергните мифы

Во-первых, позвольте мне напомнить вам четыре мифа, которые необходимо отвергнуть, чтобы следовать принципам реальной жизни.

Миф первый. Мое состояние определяется моим окружением.

Миф второй. Люди не могут меняться.

Миф третий. Если ваш брак оказался несчастливym, существуют только два пути: обречь себя на безысходную жизнь или развестись.

Миф четвертый. Существуют безнадежные ситуации, и моя — как раз из их числа.

Рафаэлю пришлось иметь дело со всеми четырьмя мифами. Любой из них мог помешать ему предпринять правильные действия. Сразу после признания Джоанны сильнее всего были боль и горечь. После того как она изложила все факты, он проплакал добрых полчаса. Он ничего не говорил — просто не мог говорить от переполнявшего его горя. Затем наступил взрыв гнева — сначала на того мужчину, а потом и на Джоанну. Потом накатила депрессия — чувство безнадежности: казалось, будто уже ничего нельзя сделать, чтобы исправить ситуацию, брак теперь не восстановить.

Все эти и другие эмоции не давали Рафаэлю покоя в течение первой недели. Он не предпринимал никаких резких шагов, не говорил Джоанне никаких злых слов; он обнаружил, что сторонится ее, поздно просыпается по утрам, и к концу первой недели решил на один день воздержаться от работы и провести какое-то время в полном одиночестве.

Именно в тот день Рафаэль понял, что у него есть выбор: либо жить во власти своих эмоций и всю последующую жизнь оставаться озлобленным и подавленным человеком, либо, несмотря на все свои болезненные чувства, предпринять активные действия и приложить все силы к тому, чтобы его будущее — с Джоанной или без нее — стало лучше. Он не знал, каким путем в конце концов пойдет Джоанна, но в глубине души понимал, что его будущее зависит от него самого, его родителей и друзей. В течение последующих двух недель он боролся со вторым, третьим и четвертым мифами. *«Люди не могут меняться, — думал он. — Если Джоанна за пятнадцать лет нашей совместной жизни состояла в эмоциональных отношениях с двумя мужчинами и в сексуальных по меньшей мере с одним, то где гарантия, что это не повторится в течение следующих трех лет? В конце концов, особенности поведения изменить очень тяжело, особенно если они касаются эмоций и сексуальной жизни».* Он задумался о том, не совершал ли каких-то просчетов или ошибок в стремлении быть хорошим мужем и не подтолкнул ли тем самым Джоанну к отношениям вне брака; если да, то может ли он это как-то изменить? Он знал: если любовные похождения Джоанны повторятся, он уже не сможет предать свою жизнь пустому отчаянию. Он просто не желает посвящать этому всю свою дальнейшую жизнь.

Он долго думал о перспективе развода, мысль о котором ему подсказывал третий миф. В чем-то эта мысль казалась ему привлекательной. Если ей понравился другой мужчина, так пусть живет с ним, а он пойдет своей дорогой. Он будет строить собственное счастье, а она когда-нибудь пожалеет, что покинула его.

Однако он понимал, что развод избавит его от одной проблемы, но неизбежно породит другие. Он знал, что такой выбор нанесет болезненный удар не только по нему и Джоанне, но и по его родителям, и по всем родным и близким людям, которые смотрели на них как на идеальную пару.

На его сознание тяжелым грузом навалился четвертый миф: существуют безнадежные ситуации. *«Может быть, я бьюсь головой о стену? Изменится ли вообще что-нибудь? Если нет, то не лучше ли бросить все прямо сейчас, чем тратить годы на мечты о невозможном?»*. Все эти мифы сжали его голову плотным кольцом, но к концу второй или третьей недели он нашел в себе силы все их отбросить. Он знал людей, которые сражались за свое семейное счастье и победили. Люди могут меняться, и они с Джоанной смогут предпринять все необходимое, чтобы сделать свой брак счастливым. Развод нельзя считать приемлемым решением — по крайней мере, не предприняв всех усилий для примирения. Зачем сразу сдаваться? Если уж дойдет дело до развода, почему бы не рассмотреть этот вариант в последнюю очередь? Возможно, ситуация с Джоанной была безнадежной, но он отказывался верить в это. Сражаясь с мифами и победив их, он готов был применить на практике принципы реальной жизни.

2. Примите принципы реальной жизни

Давайте вкратце повторим принципы реальной жизни. 1. Я сам в ответе за свои взгляды. 2. Действия определяются взглядами. 3. Я не могу изменить других людей, но могу влиять на них. 4. Мои действия не контролируются моими эмоциями. 5. Если я признаюсь в своем несовершенстве, это не означает, что я неудачник. 6. Любовь является самым мощным оружием добра в этом мире. Рафаэль понял, что он сам в ответе за свои взгляды. Несмотря на то что поступки Джоанны породили в нем сильные эмоции, он решил отреагировать на них конструктивно. Он знал, что может направить все свои силы на что-то негативное или позитивное. Рафаэль мог постоянно беречь в себе боль и гнев и в конце концов стать брюзгливым человеком, а мог осознать их и подумать, как с ними справиться; искать ответы, а не подставляться под опустошающие душу удары. С таким позитивным подходом он готов был предпринимать конструктивные действия.

Он попросил одного из своих друзей назвать ему консультанта, который когда-то помог тому в нелегкий период семейной жизни. На следующий день Рафаэль позвонил этому специалисту и договорился о встрече. Затем он спросил Джоанну, не хочет ли она пойти к консультанту вместе с ним, и она согласилась — это произошло ровно через шесть недель после ее признания. Все это время Джоанна жила в состоянии сильной депрессии, принимая какие-то лекарства, которые врач ей предписал, чтобы она могла нормально спать. Она сама не могла разобраться в своих чувствах и не знала, хватит ли у нее сил дойти до консультанта, но все равно согласилась отправиться к нему с Рафаэлем. Так начался длинный и упорный путь к исцелению от трясины сексуальной неверности и восстановлению брака.

В процессе консультаций Рафаэль, помимо прочего, понял, что он не может изменить Джоанну, но своим поведением способен повлиять на ее эмоции, в чем и состоит третья реальность. Он не мог получить гарантии, что Джоанна теперь всегда будет ему верна, однако понял: если они будут вместе строить такой брак, при котором оба будут отвечать на эмоциональные потребности друг друга, он окажется величайшей защитой против неверности в будущем.

С помощью консультанта Рафаэль и Джоанна стали задумываться о своих потребностях в семейных отношениях и размышлять, каким образом они отвечали или не отвечали на них в прошлом. Они понимали, что каждая из этих

потребностей по-своему неповторима, и если они хотят сохранить гармоничную семью, то должны уважать свои индивидуальные особенности и прилагать все усилия, чтобы удовлетворить нужды друг друга.

3. Не давайте эмоциям брать над вами верх

Иногда кто-то один из супругов решает положить конец консультациям; такие же чувства испытывал и Рафаэль. Ему казалось, что консультант и Джоанна всеми правдами и неправдами пытаются свалить на него вину за сексуальную неверность Джоанны, давая понять, что, если бы он отвечал на ее потребности, она не стала бы вступать в интимные связи с другими мужчинами. И временами ему хотелось прекратить эти встречи.

Когда он поделился своими мыслями с консультантом, тот заверил его, что они совершенно естественны.

— Это естественная эмоциональная реакция, когда супружеская пара только начинает реально смотреть на свою семейную жизнь. Вы можете оставить процесс консультаций в любой момент, как только захотите, — сказал он Рафаэлю, но при этом напомнил тому четвертый принцип реальной жизни: наши действия не должны контролироваться эмоциями, мы должны понимать свои эмоции и знать, в каком направлении они нас ведут, но при этом иметь силы двигаться и в противоположном направлении, веря в общий благоприятный исход таких усилий. Рафаэль решил продолжать консультации, и процесс примирения стал двигаться дальше.

Самым трудным моментом консультаций для Рафаэля оказался тот, когда нужно было признать, что в действительности он далеко не все сделал для удовлетворения эмоциональных потребностей Джоанны. Например, он понял, что Джоанна часто чувствовала себя ненужной, потому что во многих случаях он принимал решения, не посоветовавшись с ней. Рафаэль был сильным, уверенным в себе и умным бизнесменом. Ему каждый день приходилось принимать на работе непростые решения, и он гордился тем, что умеет это делать. Когда же надо было принимать какие-то решения в семейной жизни, он постоянно думал о нуждах и потребностях Джоанны и всегда принимал решения, считаясь с ней. Более того, в большинстве случаев его решения радовали Джоанну, но даже тогда она чувствовала себя изолированной от активного процесса семейной жизни. На Рафаэля она смотрела скорее как на отца, который должен принимать все решения за своих детей. Себя же она начинала считать ребенком, а не партнером, чьи мысли достойны уважения и рассмотрения наравне с другими.

Такой взгляд — как на отца, а не на партнера — отчасти стал причиной, побудившей ее искать интимной близости с кем-либо другим. Понимание и признание такой эмоциональной динамики оказалось для Рафаэля крайне болезненным. И тут ему помог пятый принцип: «Если я признаюсь в своем несовершенстве, это не означает, что я неудачник». Консультант помог Рафаэлю понять, что его намерения были позитивными; его метод принятия решения был продиктован любовью и альтруистическими чувствами по отношению к Джоанне, но все это не отвечало ее эмоциональной потребности в общении. Такое признание не означало, что он неудачник; это просто означало, что существует более совершенный способ принятия решений, который подразумевает общение с Джоанной. С помощью консультанта муж и жена обсудили те перемены, которые им предстояло совершить в процессе принятия решений.

За время консультаций обнаружили и другие открытия, позволившие Рафаэлю понять перемены, которые необходимо было осуществить в отношениях с Джоанной. Они учились высказывать друг другу свои чувства, мысли и желания,

не обличая при этом другую сторону, учились выражать просьбы, а не требования. Они познавали радость от этих перемен, иными словами, они проделывали большую работу по восстановлению близких отношений в браке.

Как в большинстве случаев, эта супружеская пара проходила консультации и вместе, и в индивидуальном порядке. Во время индивидуальных встреч с консультантом мы, как правило, работаем с личными взглядами и эмоциями каждого из супругов в отдельности. Консультант Джоанны помог ей преодолеть глубокие эмоции, которые она испытывала по отношению к другому мужчине. Она поняла, что эти эмоции не покинут ее в одночасье; память о тех временах будет иногда вспыхивать в ее сознании, и желание интимной близости, которое они тогда испытывали, часто будет не давать ей покоя. После того как консультант убедил ее, что эти эмоции не должны определять ее действий, она стала дальше работать над восстановлением отношений с Рафаэлем. Набравшись сил, она смогла ответить отказом на два или три телефонных звонка из Нью-Йорка. В глубине души она чувствовала, что продолжение отношений с тем мужчиной может завести только в смертельный тупик. Она знала, что Рафаэль всегда был верен ей и она любит его, иначе он не мог бы простить ей измену. На протяжении примерно года консультаций ее чувство близости с Рафаэлем становилось сильнее, а воспоминания о другом мужчине понемногу рассеивались. Она знала, что находится на пути исцеления.

Прощайте — и просите о прощении

Один из самых трудных периодов для Джоанны наступил после девяти месяцев консультаций, когда она начала острее испытывать любовь со стороны Рафаэля и понимать, какую рану нанесла ему. На ранней стадии консультаций все ее внимание было приковано к ошибкам Рафаэля, и ей казалось, что в ее неверности виноват в большей степени он. Однако постепенно она поняла, что их отношения — это дорога с двусторонним движением, и ей надо отвечать за свои действия. Вина легла на нее тяжелым грузом, и она поняла, что никогда искренне не просила Рафаэля о прощении.

На ранней стадии восстановления отношений она чисто интеллектуально понимала: то, что она сделала, — нехорошо, и просила Рафаэля простить ее. Но сейчас она нуждалась в его прощении на гораздо более глубоком уровне. Теперь она остро осознавала собственную вину и понимала тот дар прощения, который Рафаэль давал ей. И она снова повторила слова: «Пожалуйста, прости меня за всю ту боль, которую я тебе причинила». И Рафаэль ответил ей: «Прощаю».

С глубокими чувствами и со слезами на глазах они обнялись. Оба знали, что исцеление от прошлого приняло необратимый характер. Теперь ее сексуальная неверность стала просто шрамом, но не открытой раной.

На ранней стадии восстановления отношений Рафаэлю было очень тяжело от мысли, что его жена по-прежнему испытывает сильные чувства по отношению к тому мужчине, с которым жила активной половой жизнью. Эта реальность становилась для него порой невыносимой. Ему так хотелось распрощаться с этим прошлым! Но это было очень трудно, потому что он знал: она по-прежнему думает о том мужчине. Консультант заверил Рафаэля, что его состояние является фазой процесса исцеления, и если бы она не призналась в своих чувствах, они не смогли бы выстроить нормальных отношений. Важнее в этот момент было то обстоятельство, что Джоанна уже сделала выбор в пользу Рафаэля, а не того мужчины. Она не позволила эмоциям контролировать свои действия, и Рафаэль должен быть благодарен своей жене если не за чувства, то хотя бы за ее выбор.

После того прощения Рафаэль знал, что его длительная борьба подошла к концу; Джоанна теперь понимает его боль и по-настоящему скорбит обо всем, что ему пришлось из-за нее пережить. Он знал теперь, что ее чувства принадлежат ему, и брак их эти чувства только укрепит.

Для восстановления брака после измены прощение является самым главным фактором. Оно состоит из двух ключевых элементов: исповедания и просьбы о прощении со стороны изменившего супруга, а также искреннего прощения со стороны обиженного. Прощение означает обещание: «Я никогда не буду за это держать на тебя зла». Такое прощение происходит на разных эмоциональных уровнях; так, Джоанна хотела повторить процесс прощения спустя девять месяцев после начала консультаций. Когда мы прощаем, то должны иметь в виду не только сексуальную неверность, но и другие просчеты и неправильные поступки, которые всплывают на поверхность, когда мы честно смотрим на семейные отношения. У Рафаэля и Джоанны процесс консультаций продолжался еще несколько месяцев, но теперь уже в супругах чувствовалась уверенность, а не та неопределенность, с какой они впервые пришли к консультанту. Рафаэль и Джоанна могли теперь гораздо полнее жить друг для друга, их взаимное доверие возродилось, и в верности друг другу ни один из них уже усомниться не мог. Гнев, вина, страх и беспокойство ушли в прошлое. Они теперь демонстрировали друг другу шестой принцип реальной жизни: любовь является самым мощным оружием добра в этом мире. Когда мы проявляем любовь, признаваясь в своих ошибках, прощая других людей и искренне стремясь удовлетворить потребности друг друга, близость и интимность между супругами становятся реальностью. Иллюзорные мечты перестают быть таковыми.

Неправильная реакция

Рассказав, какой путь к исцелению проделали Рафаэль и Джоанна после сексуальной неверности, я хочу рассмотреть теперь типичные ошибки, которые сбивают супружеские пары с пути реальной жизни. Как я уже говорил, когда один из супругов узнает об измене другого, такое событие подобно взрыву мощной бомбы. Дальше жизнь не может продолжаться нормально. Наша реакция на случившееся и дальнейшие решения приведут нас либо к возрождению семьи, либо к разводу.

Боль и гнев являются самыми распространенными эмоциями обманутого супруга, только что узнавшего об измене. Это глубокие и сильные эмоции, они могут подтолкнуть к несдержанности и даже к убийству. В гневе мы можем нажать на курок и убить виновного в измене, а можем уйти из дома и больше никогда не вернуться. Один выбор приводит к смерти, другой — к разводу, но ни один из них не помогает справиться с неверностью; оба лишь создают целый ряд проблем, которые затем приходится решать.

Боль и гнев являются вполне здоровыми эмоциями. Они говорят о том, что мы люди и нам небезразличны свои семейные отношения. Они показывают, что мы считаем себя личностями, достойными уважения, с которыми поступили несправедливо. Они говорят, что мы вправе требовать правильного и честного отношения к себе. И с этими эмоциями необходимо квалифицированно работать. В первые минуты здоровой реакцией на боль и гнев являются крик, плач, слезы. Однако организм не способен совершать такие действия бесконечно долго, поэтому периоды слез чередуются с периодами спокойствия.

Естественным проявлением гнева является открытое словесное выражение боли и гневных эмоций в адрес неверного супруга. Лучше выражать свой гнев, чаще используя при этом местоимение «я», а не «ты», поскольку в последнем случае

имеет место обличение, способное спровоцировать защитные и даже агрессивные действия изменившей стороны. Вот некоторые примеры выражений с местоимением «я»: «Я чувствую себя обманутым... Мне больно; я чувствую: за моей спиной что-то творится... я чувствую, ты меня не любишь; я чувствую, что ты никогда не могла меня полюбить... У меня такое ощущение, что я больше никогда не смогу к тебе прикоснуться».²⁹ Все эти утверждения показывают ваши мысли и чувства по отношению к супругам. Они откровенны, открыты; они доносят боль, раны и гнев, от которых вы страдаете. Всякое исцеление требует, чтобы изменившая сторона слышала и понимала всю глубину боли и гнева обманутой стороны.

С другой стороны, постоянное употребление местоимения «ты» не только приводит к обличению, но и провоцирует еще более негативную реакцию изменившей стороны. Например, если вы используете приведенные ниже высказывания, выражая те же самые чувства, они, скорее всего, приведут к столкновению, а не к пониманию. «Ты меня предал... Ты меня обидела... Ты просто воспользовался моим положением... Ты не любишь меня... Ты никогда меня не любила». Такие утверждения звучат как обвинение и порождают негативную реакцию, тогда как утверждения с местоимением «я» просто открывают другому человеку ваши эмоции.

Еще один способ преодолеть в себе гнев и боль состоит в том, чтобы рассказать о них консультанту, служителю церкви или другу, которому вы доверяете. Высказать боль и гнев кому-либо еще — это здоровый способ направить свои болезненные эмоции на путь положительного разрешения.

С другой стороны, существуют и негативные реакции на чувство гнева, которые только усугубляют проблему в целом. Если в гневе вы начнете швырять посудой, вы можете не просто нанести увечья своим супругам и потом отвечать за это по всей строгости закона, но и понапрасну уничтожить дорогое имущество. Если же вы будете совершать это в присутствии детей, то можете навсегда испортить их представление о том, какими должны быть родители. Исправить в себе это представление им будет очень нелегко, а порой и невозможно. Вспышки гнева, сопровождаемые угрозами физической расправы или же непосредственной расправой, могут привести к тому, что вы окажетесь за решеткой, от чего решение проблемы вообще станет призрачным. Кроме того, подобная реакция может дать изменившей стороне повод свалить на вас часть вины, ведь ваше поведение в таком случае убедительно покажет, что вы являетесь безрассудным и неспособным контролировать себя человеком. Если вы дадите ему или ей повод свалить на вас свою вину, это никогда не приведет к процессу исцеления и примирения, а только подтолкнет вас к разводу.

Еще одной типичной, но при этом совершенно неконструктивной реакцией на неверность супруга или супруги является месть. Так, например, обманутый супруг может уйти из дома и все пустить на самотек, чтобы показать изменившей супруге, каково быть обманутым. В других случаях обманутый супруг может заявиться к ней на работу и устроить там сцену, сопровождаемую разговором на повышенных тонах и криками. Если же неверная супруга уходит из дома и начинает жить с другим мужчиной, мстительный муж может начать устраивать под окнами их жилища самые разные невыносимые для них действия — швырять в окна камнями; постоянно звонить по телефону и либо молчать в трубку, либо шуметь; пинать по ночам их машину так, чтобы под окнами орала автосигнализация; или, как это было в моей консультационной практике, красть из их машины аккумулятор. Такая тактика носит чисто инфантильный и вредоносный характер, хотя и чревата для вредителя серьезными осложнениями в отношениях с законом.

Всякие попытки мести заранее обречены на провал. Принцип «око за око» практически всегда дает изменившей стороне повод для оправдания своих поступков и вызывает только желание ответить ударом на удар. Таким образом, проблема лишь набирает обороты, а не находит разрешение.

Необходимость обратиться к специалисту

После признания одного супруга в измене возникает необходимость ответить на многочисленные вопросы и принять множество решений. В этом обманутому супругу могут помочь квалифицированные специалисты или надежные друзья, которые всегда подскажут, какие шаги необходимо предпринять в первую очередь. Иногда изменивший супруг может отказаться от консультаций. Тогда идите без него. Начните процесс. Если изменник или изменница не хочет решать эту проблему, займитесь собственными эмоциями и подумайте над теми решениями, которые вы можете принять со своей стороны. Вы наверняка сумеете принять мудрые решения, если воспользуетесь помощью людей, эмоционально не вовлеченных в эту проблему.

Если вы ходите на консультации, ваш супруг или ваша супруга в конце концов может присоединиться к вам, если с его или ее стороны не было такого желания с самого начала. Если изменившая сторона к вам так и не присоединится, можете самостоятельно пойти по пути реальной жизни, и тогда брак либо восстановится, либо вы начнете жить гораздо лучшей жизнью, чем та, которой вы когда-то жили. На мой взгляд, когда кто-то из супругов изменяет, восстановление семьи должно стать целью, в направлении которой необходимо двигаться. Но, очевидно, такое возможно далеко не всегда. Изменившая сторона может не захотеть прерывать сексуальную связь; или же партнер может обещать положить конец таким отношениям, а на самом деле продолжать их. Он или она может и в самом деле положить конец этим отношениям, а спустя какое-то время начать новые. Мы не способны решать проблемы, связанные с другими людьми, но мы можем работать над собственными. Задача принципов реальной жизни состоит в том, чтобы человек нес ответственность за свои мысли и поступки и стремился предпринимать все самое конструктивное в каждой трудной ситуации. Это самые лучшие принципы для нашего умственного и духовного здоровья. Они дают дополнительную возможность для стимулирования позитивных перемен в жизни каждого из супругов.

Глава 14.

АЛКОГОЛИКИ И НАРКОМАНЫ

Алкоголизм — семейная проблема. Потребление спиртного и последующее поведение алкоголика губит не только его жизнь, но и всех, кому приходится иметь с ним дело. О пагубности воздействия родителей-алкоголиков на детей написано бесчисленное количество книг. В этой главе мы будем говорить о том, как алкоголизм влияет на брак.

Откровенно говоря, ничто так не губит интимный характер отношений между мужем и женой, как алкоголизм. Более того, исследования показали, что у брака, в котором один из супругов является наркоманом или алкоголиком, шанс сохраниться равен примерно десяти процентам.³⁰ Если верить данным, согласно которым в Соединенных Штатах насчитывается двенадцать миллионов алкоголиков, приходится признать, что мы имеем дело с проблемой колоссальных масштабов.

Наркомания оказывает на брак не менее разрушительное воздействие. Почему же именно эти два фактора — алкоголизм и наркомания — так губительно действуют на брачные отношения? Ответ надо искать в поведении, характерном для алкоголика или наркомана. Такой человек живет в эгоцентричном мире. Это, разумеется, актуально в той или иной степени для всех нас, но у алкоголиков и наркоманов данное обстоятельство выражено наиболее ярко. Алкоголик или наркоман живет своей болью и своими наслаждениями; таким образом, центром его жизни становится он сам. Подобный эгоцентризм уродует его повседневную жизнь и отношения с людьми. Такие особенности его поведения неизбежно губят и отношения в семье.

В чем же заключаются эти разрушительные особенности? Самой серьезной проблемой является нечестность. Стараясь скрыть свое пристрастие, наркоман и алкоголик становятся мастерами обмана, самого лютого врага интимной близости. Он воздвигает между мужем и женой глухую стену. Другими аспектами поведения алкоголика являются нежелание честно взглянуть на свою проблему, эмоциональная отчужденность от супруга или супруги, отсутствие эмпатии и то, что внешне проявляется как отсутствие интереса к близким. Пристрастие делает алкоголика или наркомана совершенно равнодушным к чувствам тех, кто о них заботится. Его высшим приоритетом становится потребление спиртного или наркотиков. Чтобы удовлетворить эту потребность, он не остановится ни перед чем. Такой человек прекрасно знает, что потребление спиртного или наркотиков причиняет его супруге мучительную боль, однако продолжает потакать своему пристрастию, чтобы жена страдала и дальше.

Находясь под воздействием спиртного или наркотиков, алкоголик или наркоман начинает проявлять особенности поведения, в конечном счете разрушающие семью. Сексуальная неверность является для алкоголика нормой. Тот факт, что в момент измены он был пьян, для обманутой жены служит жалким утешением. Физическая и эмоциональная вражда и насилие для алкоголика также вполне естественны. Даже когда он не агрессивен, его речь и поведение не могут вызвать у супруги ничего, кроме жалости и гнева. Жизнь с алкоголиком или наркоманом делает интимные отношения практически невозможным.

Чувство безнадежности

Барбара, с которой мы уже познакомились в первой главе, познала на себе чувство безнадежности, порожденное жизнью с алкоголиком. Она рассказала, что ее муж Дэн выпивал еще до того, как они поженились, но после свадьбы его пьянство приняло просто угрожающие формы. Последние десять лет его пагубное пристрастие к алкоголю шаг за шагом разрушало их брак. Дома это постоянно приводило к скандалам, а на службе — к увольнению. Каждый раз, когда Дэн в очередной раз оставался без работы, он уходил в запой, за которым следовал период относительного затишья и поиска нового места. Новая работа вселяла надежду, но потом пьянство возобновлялось, и все шло по кругу.

Барбара уже умела предсказывать, что будет сегодня, через день и т.д. Она не хотела развода, но ситуация только ухудшалась, несмотря на ее глубокие религиозные убеждения и бесчисленные выяснения отношений с Дэном.

— Я дошла до того, что уже не знаю, что делать. Я замечаю, что моя любовь умирает, а на смену приходят жалость и гнев. Я хочу уважать его. Я хочу любить его. Я хочу помочь ему, но не знаю, как, — сказала она.

Десять лет показались Барбаре вечностью, и теперь она стала всерьез думать о том, о чем никогда не хотела, — о разводе.

«Пособники»

В ходе дальнейшего разговора с Барбарой мне стало ясно, что во многом она является классическим «пособником». Сама того не желая, она помогала Дэну идти дальше по пути пьянства. Ее отец был алкоголиком, что вполне характерно для тех женщин, которые потом сами выходят замуж за алкоголиков. В детстве она научилась не замечать вызывающего поведения отца, стремясь сохранить в семье мир, прощать все его выходки и надеяться, что в один прекрасный день все переменится. И вот теперь она точно так же вела себя по отношению к Дэну, тем самым поощряя его алкоголизм.

«Пособник» считает, что обязан любой ценой не допустить в семье хаоса, воцаряющегося по вине алкоголика или наркомана. В результате «пособник» только потворствует или алкоголизму, и наркомании. Без такого «пособника» алкоголику или наркоману было бы труднее идти по пути, который ведет его в тупик. «Пособник» часто испытывает гнев, скрытый за искренней заботой о ближнем. Такой человек терпелив и бескорыстен, часто защищает алкоголика или наркомана и пытается помочь, даже когда в этом нет острой необходимости. Расплатой за такой поверхностный мир становится невозможность сохранять интимную близость.

Я знал, что если Барбара серьезно настроена на внесение позитивных перемен в семейную жизнь, ей нужно изменить образ мыслей и поведение. Ей следовало было понять, что нельзя взваливать себе на плечи ответственность, которую должен нести муж; нужно отвечать только за свое поведение. Ей нужно было предоставить Дэну возможность самому страдать от последствий алкоголизма. И такие шаги необходимо предпринимать многим супругам алкоголиков и наркоманов; они должны понимать, что только страдания от последствий собственного образа жизни могут заставить таких людей решиться на избавление от своего недуга и обращение за помощью. Только тогда алкоголик или наркоман способен понять: продолжая катиться вниз, они потеряют все, что им дорого. А такое понимание приходит только в результате какого-либо кризиса. Это может быть потеря работы, тяжелая болезнь, арест, уход супруга или супруги или нежелание родных и друзей больше с ним общаться. И только когда собственный образ жизни становится ему ненавистен, он начинает искать пути избавления от своей алкогольной или наркотической зависимости.

Барбара обратилась ко мне за консультацией по семейным вопросам, но я знал, что, пока не решена проблема алкоголизма и наркомании в семье, такие консультации давать бесполезно. Дальнейшее существование в семье пьянства и наркомании сводит на нет все усилия по решению семейных проблем. В первую очередь я посоветовал Барбаре начать посещать местное отделение общества «Анонимные алкоголики». Оно является национальной организацией, предоставляющей полезную информацию и оказывающей членам семей алкоголиков разнообразную поддержку. В частности, общество помогает им обрести практическое понимание ситуации в семье и эмоционально готовит к тому, чтобы они начали проводить в своих домах позитивные перемены. С помощью этой организации они начинают понимать, что хотя и не могут контролировать поведение своих пьющих супругов, но все же способны воздействовать.³¹

Алкоголизм, как и другие пристрастия подобного рода, часто приводит семью к изоляции. Стыд, неопределенность и страх неизвестного часто заставляют супругов таких людей в бессилии опускать руки. В местном отделении общества Барбара поняла, что не одинока в своей беде. Миллионы мужчин и женщин, состоящих в браке с алкоголиками, страдают от подобных проблем. Их семейная жизнь стала такой же неуправляемой. Но в этом обществе Барбара обрела и

надежду. Первый реальный шаг к переменам состоял в том, что она взяла на себя ответственность за собственные действия. Второй — она возложила на Дэна ответственность за его поступки. Барбара поняла, что не виновата в пьянстве мужа, не может его контролировать, как не может и вылечить. Она также поняла, что попытки нежно оберегать алкоголика только ухудшают ситуацию. Она осознала, и алкоголизм и наркомания приводят к эмоциональной деградации, делают человека крайне незрелым, и алкоголики ради удовлетворения своих болезненных потребностей умеют манипулировать, жульничать и лгать. Их истории и оправдания выглядят настолько правдоподобными, что супруги в большинстве случаев склонны им верить.

Барбара научилась смотреть в лицо фактам — чтобы продолжать пить и дальше, все эти годы Дэн ловко манипулировал ею. И вот теперь настало время перестать быть для него пешкой и стать крепкой опорой жесткой любви. Она поняла, как можно искренне любить человека, не желая сохранять с ним мир любой ценой, придумывать ему оправдания или ограждать от последствий его поведения. Она хорошо помнит, как ей было нелегко бросить мужа в местной тюрьме, несмотря на все его просьбы, чтобы она помогла ему выбраться оттуда. Она позвонила знакомым из общества «Анонимные алкоголики». Вместе они помолились по телефону. Мысль, что Дэну придется провести в заключении всю ночь, была для Барбары невыносима, но она знала, что отказ внести за него залог является самым сильным проявлением любви в тот момент.

Жесткая любовь в действии

В течение года она наблюдала, как Дэн остался без работы, зная, что, если бы она не выдержала и бросилась ему помогать, рабочее место осталось бы за ним. Но она понимала, что есть вещи гораздо важнее, чем работа Дэна, а именно — необходимость помочь мужу понять, что он сам отвечает за собственное поведение и его последствия.

Оставшись без работы, Дэн ушел в очередной запой. И тогда Барбара забрала детей и уехала к матери. Для Дэна это был ощутимый удар.

Он стал всячески умолять Барбару вернуться. Он уверял, что больше никогда не будет пить и урок не прошел для него впустую. При поддержке друзей из общества «Анонимные алкоголики» Барбара нашла в себе силы ответить отказом. Она решительно заявила, что не вернется к нему до тех пор, пока он не пройдет специальный курс лечения, а потом — уже вместе — курс консультаций по семейным вопросам. Быстрых решений не будет. И если Дэн не захочет покончить с пьянством и потом строить с нею нормальную семью, она вообще никогда не вернется.

На следующий вечер Дэн опять пришел и умолял Барбару вернуться. Он обещал начать лечиться, если только она вернется. Барбара поняла, что это была еще одна попытка манипулировать ею. Ее ответом был добрый, но твердый отказ.

— Я очень тебя люблю, и именно поэтому не вернусь к тебе сейчас, — сказала она. — Я не допущу, чтобы наш восстановительный процесс закончился, даже не начавшись. Я вернусь, но это будет только после того, как ты победишь пьянство и мы решим наши семейные проблемы.

Она рассказала ему о специальной программе лечения, которая проводится в ближайшем городе, и пообещал приложить все силы, чтобы он стал участником этой программы, а она и дети будут приезжать для совместных консультаций.

— Дэн, у нас серьезная проблема, — продолжала она. — Сама по себе она не решится. Нам всем нужна помощь. И сейчас тебе предоставляется шанс сделать

выбор: или ты останешься с нами, с семьей, или всю оставшуюся жизнь будешь пить.

Через три дня Дэн попал в этот лечебный центр, а в течение последующих трех месяцев он открывал для себя новый мир — мир реальности; мир, где все отвечали за свои поступки и эмоции; мир, в котором люди учились понимать себя и ценность общения с окружающими. Он много узнавал об алкоголизме, но еще больше о самом себе. Впервые Дэн стал понижать, что жизнь в реальном мире может быть гораздо интереснее и гармоничнее, чем в иллюзорном мире алкоголизма.

По окончании девятидневной лечебной программы (в которой Барбара и дети также принимали участие под руководством опытного специалиста) Дэн покинул центр, ясно понимая, что они с Барбарой не будут жить вместе до тех пор, пока не пройдут квалифицированный консультационный курс, который поможет им исцелиться от эмоциональных ран и выстроить новые семейные отношения. На этот раз он уже не умолял Барбару вернуться. Он жил в реальном мире и знал, что последние десять лет причинял Барбаре мучительную боль своим эгоистичным и деструктивным поведением, и теперь для исцеления необходимо время. Он также понимал, что ему многое нужно осознать и многому научиться, чтобы выстроить здоровые отношения с женой и детьми.

Мы начали длительный курс консультаций по вопросам семьи и брака, который спустя девять месяцев закончился тем, что Барбара и дети вернулись домой. В период наших консультаций Дэн продолжал раз в неделю посещать собрания общества «Анонимные алкоголики». Барбара со своей стороны тоже чувствовала необходимость в личном росте и продолжала еженедельные встречи с друзьями из этого общества. В течение этих девяти месяцев у Дэна случился только один рецидив. Он был на деловой встрече и решил, что может позволить себе пригубить немного спиртного, не напиваясь при этом до неприличия. Но за первым бокалом последовал второй, и прежде чем вечер кончился, его пришлось везти домой на такси. После этого он в течение недели каждый день ходил на собрания «Анонимных алкоголиков» и рассказывал о случившемся своей группе поддержки. Об этом он рассказал также Барбаре и мне во время консультации. Такая открытость уже не имела ничего общего с его прежним стремлением не признавать своей вины и лгать. Теперь Барбара и Дэн видели, что их брак станет совсем не таким, каким был предыдущие годы. С тех пор как они снова стали жить вместе, мы продолжали встречаться раз в месяц в течение полугода, а потом раз в полгода на протяжении последующих двух лет.

Эту историю я написал спустя пять лет после того, как последний раз консультировал их, но каждое Рождество я получаю письмо, в котором они кратко рассказывают мне, что знаменательного произошло за прошедший год, и всякий раз благодарят меня.

Случай с Барбарой и Дэном можно назвать историей со счастливым концом. (Здесь имеет место именно успех, но не лечение. Алкоголик только избавляется от алкогольной зависимости.) К сожалению, в большинстве случаев браки с алкоголиками заканчиваются разводом. Чего только супруги ни делают — проводят душеспасительные беседы, читают гневные лекции, перестают разговаривать, плачут, умоляют, пытаются всеми силами сохранить лицо, придумывают оправдания, стараются склеить осколки — и после этого надеются, что их пьющие супруги изменятся.

На самом деле большинство алкоголиков и наркоманов не меняются — до тех пор, пока их боль не становится просто нестерпимой. Она может оказаться результатом естественных последствий их пристрастия — потери работы, болезни, утраты друзей. Но самая сильная боль, которую может испытать алкоголик или наркоман,

— мысль о потере супруга или супруги либо другого очень дорогого для него человека. Именно она заставила Дэна начать лечиться, как это происходит и с другими алкоголиками и наркоманами. Мысль о потере человека, который является для него самым дорогим в этом мире, оборачивается достаточно сильной болью, чтобы заставить алкоголика или наркомана обратиться за помощью. Это значит, что супруг или другой человек, решившийся помочь алкоголику и наркоману, должен быть достаточно сильным, чтобы не поддаваться на манипуляции алкоголика, добрым и в то же время твердым, что крайне необходимо для долгого лечения, которое подразумевает встречи в обществе «Анонимные алкоголики» и в других группах поддержки. Большинству супругов не хватает таких качеств, чтобы следовать принципу жесткой любви, не пользуясь при этом помощью и поддержкой «Анонимных алкоголиков». В конце концов, в большинстве случаев такие супруги по десять или пятнадцать лет были «пособниками». И подобные привычки изменить нелегко. Даже когда кто-то из супругов начинает следовать принципу жесткой любви, друзья и «доброжелатели» могут начать упрекать их, что они излишне суровы. Таким образом, первый позитивный шаг, который должен предпринять всякий член семьи алкоголика, состоит в том, чтобы примкнуть к обществу «Анонимные алкоголики».

Программы, доступные для алкоголиков и наркоманов

Еще один важный шаг в процессе позитивных перемен — узнать о доступных центрах лечения и реабилитации, чтобы, когда ваш пьющий супруг будет готов обратиться за помощью, вы тут же могли назвать адрес. Существуют три основных вида лечения. Одним из них является *амбулаторное лечение*. Оно, как правило, подразумевает детоксикацию, еженедельные посещения врача, индивидуальные и совместные консультации и анализы мочи. Очень важную роль играет совместная консультация с участием других алкоголиков или наркоманов: в таких случаях ни один не может обмануть других. Подобные беседы оказывают на больных сильное воздействие. Осознание, что тебя будут проверять на пристрастие к наркотикам, является сильным сдерживающим фактором, побуждающим наркомана отказываться от искушений. Амбулаторные программы не так дороги, меньше отрывают человека от работы и семьи. Эффективнее всего они помогают тем, кто не жалуется на здоровье и испытывает сильное желание избавиться от наркотической зависимости.

Более интенсивной программой является *стационарное лечение*. Оно подразумевает достаточно долгий срок и постоянное присутствие специалистов, в результате чего наркоман может научиться жить без наркотиков. Такие программы длятся обычно от шести месяцев до года. Они могут быть продуманы с таким расчетом, чтобы пациент все время был занят лечением, не имел доступа к наркотикам и не встречался с наркоманами. Стационарная программа предполагает проживание в помещениях, похожих на общежитие, ежедневное выполнение обязанностей по содержанию помещения и имущества в порядке, семейные завтраки, обеды, ужины и строгий распорядок. Предусмотрено также общеобразовательное и профессиональное обучение и самые разные коллективные виды деятельности. Консультационный процесс, как правило, обращает внимание не только на лечение от наркотической зависимости, но и на основные проблемы, связанные с эмоциями и отношениями с окружающими. Стационарные программы предназначены в основном для подростков или молодых людей, реже для людей старшего возраста.

Одни лечебные программы оказываются более успешными, другие менее — результат определяется жизнью, свободной от наркотиков, а также осознанием

собственной ответственности и позитивно развивающимися отношениями с людьми после лечения. Самые успешные лечебные программы характеризуются следующими элементами: 1) искренним стремлением иметь свободное от наркотиков окружение и добиться полного воздержания, 2) компетентным медицинским обслуживанием, 3) большим вниманием к духовной жизни человека, 4) образовательными программами, помогающими понять пагубность наркотиков, 5) как групповыми, так и индивидуальными терапевтическими процедурами, 6) участием в процессе лечения других членов семьи больного (супругов, детей и т.д.), 7) обязательным включением больного в работу группы поддержки после первоначальной лечебной программы.

Информацию о доступных лечебных центрах можно узнать в местном отделении «Анонимных алкоголиков», у консультанта или служителя церкви, в наркологическом диспансере или у друзей. В начале процесса всегда необходимо как можно больше узнать о лечебной программе, чтобы в тот момент, когда супруги будут готовы обратиться за помощью, вы уже могли им предоставить всю необходимую информацию. В рамках большинства лечебных программ специалисты всегда готовы увидеться с родными больных и обсудить с ними методы и стоимость лечения. Она бывает самой разной. Большая часть программ медицинского страхования предусматривает и лечение от наркотической и алкогольной зависимости. Все эти детали необходимо знать и понимать уже задолго до того, как нуждающийся в помощи супруг будет готов за этой помощью обратиться.

Самая распространенная ошибка супругов, живущих с алкоголиками и наркоманами, состоит в бездействии и надежде, что однажды этот наркоман или алкоголик проснется и решит раз и навсегда покончить со своим губительным образом жизни. В реальности так почти никогда не происходит. Когда человек уже стал наркоманом, одного его желания избавиться от наркотиков явно недостаточно. Его организм попадает в физиологическую зависимость от наркотиков и заставляет человека постоянно удовлетворять свои потребности. И чтобы покончить с разрушительной привычкой, наркоман нуждается в помощи извне.

Роль супругов, стремящихся изменить жизнь в семье к лучшему, состоит в том, чтобы дать алкоголику или наркоману возможность в полной мере испытать все последствия своего пристрастия. И чем скорее он окажется у последней черты, тем раньше обратится за помощью. Часто проходит несколько лет, прежде чем алкоголизм доводит человека до такого состояния, что об этой проблеме узнают даже за пределами его семьи. И супругам необходимо не ждать этого момента, а смотреть правде в глаза; они должны сделать все, чтобы их пьющие и употребляющие наркотики мужа и жены поняли, что дальше так жить невозможно. Дальше жизнь может идти только по другому пути. Когда супруги всеми своими действиями показывают, что их пьющим или принимающим наркотики мужьям и женам ничего не будет сходить с рук, они тем самым начинают успешно следовать принципу жесткой любви. Алкоголику и наркоману теперь открывается только один путь — к квалифицированной помощи, отчего резко возрастает возможность перемен к лучшему. Без такой жесткой любви возможность практических перемен равна нулю.

И, наконец, не следует недооценивать важной роли духовной жизни — как для самих алкоголиков и наркоманов, так и для их супругов. Исследования показывают, что в большинстве случаев успешными являются те лечебные программы, которые указывают больному на помощь и исцеляющую силу Бога. Более того, первые два принципа двенадцатиступенчатой программы «Анонимных алкоголиков» утверждают, что без Божьей помощи мы ничего не можем изменить к лучшему,³² и многие, у кого не было никакой духовной силы раньше, теперь

начинают понимать потребность в ней и взывают к Божьей помощи. В этом нет ничего плохого или малодушного. Наркоман или алкоголик не способен измениться самостоятельно, но с Божьей помощью каждый обретает надежду. Что касается супругов алкоголиков и наркоманов, которые стремятся изменить семейную жизнь к лучшему, то видеть, как катятся вниз родные им люди, порой становится просто невыносимо. Ваше ощущение изоляции от друзей и родных может вызвать мучительное чувство одиночества. Вы тоже нуждаетесь в Божьей помощи и Божьих служителях — людях, которые любят, заботятся, знают, как нужно работать с наркоманами и алкоголиками. Самый важный шаг, который вы можете предпринять, — молиться о Божьем водительстве, а затем обратиться за помощью к другу, пастору, консультанту или в местное отделение общества «Анонимные алкоголики».

С помощью Бога и других людей вы можете встать на путь жесткой любви — только она действительно поможет алкоголику или наркоману, если таковыми стали ваши жены или мужья.

Глава 15. СУПРУГИ, ПРЕБЫВАЮЩИЕ В ДЕПРЕССИИ

Джон, активный бизнесмен, которому едва перевалило за сорок, был всегда предан своему делу. Теперь он мог с полным правом гордиться теми дивидендами, которые приносит созидательный труд, но когда он оказался в моем кабинете, мне нетрудно было определить, что передо мной несчастный человек.

— Доктор Чепмен, я всегда упорно трудился. Последние три года я переживал глубокий стресс. Некоторые люди говорили мне, что с моим бизнесом ничего не получится, но я не собирался отступать. И теперь я знаю, что мы своего добились. Наш бизнес обрел твердую почву, и в ближайшие несколько лет я могу ни о чем не беспокоиться. Моя проблема связана не с бизнесом, а с женой.

Она постоянно выглядит глубоко несчастной и грустной. Я уже не помню, когда она улыбалась. Она все воспринимает пессимистически. Последние полтора года она только и делает, что предсказывает крах моего бизнеса. Утром она долго лежит в постели, а потом весь день ходит по дому как неприкаянная. Ей ничего не нужно. Когда дети приходят из школы, она готовит им что-нибудь поесть, спрашивает, как они провели день. Но мне по вечерам приходится самому приносить домой еду: у нее нет сил готовить. По вечерам она редко садится с нами за стол, чтобы поужинать. За последний год она потеряла в весе более сорока фунтов. По ночам она то и дело встает; говорит, не может заснуть. От этого, конечно, не могу заснуть и я. Ее беспокоит буквально все.

Скажу честно, обстановка в доме стала удручающей. Мне неловко перед детьми, хотя им она уделяет больше внимания, чем мне. Но я знаю, и они уже видят, что с их матерью происходит что-то неладное. Она все время выглядит такой подавленной!

В этом кратком повествовании Джона видны типичные симптомы депрессии, в которой пребывает человек: настроение постоянно грустное, мысли негативные, а в делах и поступках не видно жизненной энергии. В физиологическом аспекте у такого человека могут проявляться отсутствие аппетита, потеря веса, плохой или чрезмерный сон, отсутствие интереса к сексуальной жизни. Все эти симптомы иногда сопровождаются чувством общего беспокойства. Для пребывающего в депрессии человека характерны ощущения страха, неопределенности, нерешительности. Тысячам людей понятно охватившее Джона чувство безысходности, поскольку многие живут с такими угнетенными супругами, пребывающими в подавленном состоянии. К сожалению, мало кто знает причины

депрессии и методы борьбы с ней. Люди просто не понимают, почему их супруги не могут «плюнуть на это и начать жить». Отсутствие понимания часто порождает разочарование, а советы и упреки только усугубляют проблему.

Три категории депрессии

Понять, что такое депрессия, нелегко, поскольку существует много ее типов, и для каждого характерны свои причины и степень. В рамках одной главы просто нет возможности дать полный анализ такого явления, как депрессия, поэтому я ограничусь только кратким обзором. В первую очередь, необходимо знать три категории депрессии. Во-первых, депрессия может быть *побочным эффектом соматической болезни*. Например, когда вы поражены тяжелой формой гриппа, вам уже безразлично, что происходит на работе, просто хочется как можно больше лежать и спать, пропадает всякий интерес к тому, что происходит в мире. На какое-то время вы отключаетесь; сознание и эмоции погружаются в состояние депрессии. Таким образом природа защищает вас от постоянного беспокойства о том, по чему вы скучаете в реальном мире. К счастью, грипп проходит, и ваше подавленное настроение поднимается, хотя некоторые симптомы депрессии еще дают о себе знать в течение одного-двух дней после того, как симптомы болезни прошли. Сознанию необходим еще некоторый срок, чтобы вернуться в нормальное состояние.

Второй вид депрессии часто называют *реактивной депрессией*, или психогенной. Она порождается определенной болезненной ситуацией в жизни человека и является реакцией на болезненные переживания. Большинство таких переживаний связано с какой-нибудь утратой, например, потерей супруги или супруга в результате смерти или развода, потерей работы, отъездом детей на учебу, смертью родителей, потерей друга, утратой денег. Депрессия может возникать в результате расставания с заветной мечтой, например, о счастливом браке, потери чувства любви, которое вы когда-то испытывали к своему супругу, или утраты всяких надежд на то, что ваш брак когда-нибудь станет таким полноценным, о каком вы ранее мечтали.

К третьей категории относится депрессия, связанная с биохимическими нарушениями, которые вводят наше сознание и наши эмоции в состояние неустойчивости. Иногда такую депрессию называют *эндогенной*, то есть «происходящий внутри организма», так как ее причиной становятся биохимические перемены в теле человека. Этот тип депрессии является уже разновидностью соматического заболевания.

С точки зрения биологии, существует несколько форм депрессии. Некоторые напрямую связаны с мозгом, где происходят определенные нарушения электрического и нейрохимического обмена. Другие связаны с нарушениями в эндокринной системе. Образующие ее железы внутренней секреции (щитовидная, паращитовидная, вилочковая, или зобная, поджелудочная, гипофиз, надпочечники, женские и мужские половые железы) производят гормоны, которые поступают в кровь и выполняют самые разные функции. Пониженный или повышенный уровень содержания этих гормонов в крови может породить депрессию. Третьи формы депрессии могут являться следствием нарушения обмена веществ. Организм постоянно потребляет пищу, расщепляет ее на вещества, которые могут храниться и использоваться в качестве источника энергии. Когда в данном процессе происходят нарушения, это может привести к изменениям поведения. Например, эмоциональная неуравновешенность может быть вызвана слишком низким содержанием сахара в крови.

Физиологические особенности являются причиной того, что женщины больше склонны к депрессии, чем мужчины. Известно, что женские детородные органы ответственны за скачки настроения. Предменструальный синдром — депрессия в период менструации — это обычное явление. Часто женщины испытывают приступы депрессии в период менопаузы. Подобные явления в значительной степени воздействуют на психическое состояние женщин.

К счастью, проблемы, связанные с депрессией, порожденной физиологическими причинами, благополучно решаются современной медициной. Однако приходится с сожалением констатировать, что подобные депрессии составляют лишь треть от общего их числа. Гораздо чаще депрессии носят психогенный характер. И если такая депрессия длится непродолжительное время и не успевает воздействовать на биохимическую структуру организма, чисто медицинские методы лечения оказываются малоэффективны, а порой и просто бесполезны. Действительно, продолжительная депрессия, какая бы причина ее ни породила, может привести к сбоям в системе нейробиохимического обмена головного мозга. Тогда частью программы лечения становится и чисто медицинское вмешательство.

Все мы время от времени испытываем на себе психогенные депрессии. Это естественная реакция на проблемы повседневной жизни. Как правило, на нас эти чувства не оказывают сильного воздействия, мы не позволяем им контролировать свое поведение, и через несколько дней депрессия проходит, не оказывая существенного влияния на общее течение нашей жизни. Однако бывают случаи, когда депрессия оказывается весьма серьезной, так называемой *клинической*. Чаще всего этим термином называют состояние, которое длится много недель или даже месяцев и вызывает нарушение нормальных жизненных функций, например сна, аппетита, трудоспособности, отношений с людьми. Человек, пребывающий в состоянии клинической депрессии, нуждается в лечении; с течением времени эта проблема не исчезнет сама собой. Если не проводить лечения, депрессия, скорее всего, станет еще глубже, и человек начнет все больше отдаляться от жизненных реалий. Определить причины депрессии и назначить соответствующий курс лечения — дело квалифицированных врачей.

Роль врача, роль консультанта

Люди, пребывающие в глубочайшей депрессии и нуждающиеся в помощи, в первую очередь обращаются к врачу. Однако у большинства врачей нет времени проводить тщательный анализ и определять причины депрессии. Поэтому они часто выписывают таким пациентам препараты, всем известные как антидепрессанты. Если депрессия вызвана физиологическими причинами, такие лекарства могут оказаться полезными. На то, чтобы определить эффективность их использования, требуется три-четыре недели. Если один препарат не привел к улучшению, врач, как правило, прописывает другой. Прежде чем врач убедится, что дела у пациента пошли на поправку, он испробует на нем три или четыре типа медикаментов.

Однако если депрессия вызвана не физиологическими причинами, от препаратов будет мало толку. Поскольку только треть депрессий относится к вышеназванному разряду, впавшему в состояние депрессии человеку лучше обратиться к квалифицированному консультанту, знающему, как таким людям помочь. В силу особенностей своей профессии консультант располагает большим запасом времени для определения главной причины депрессии. Если она носит психогенный характер, главным методом лечения становится консультация. И наилучшим образом проблему можно решить в процессе общения с консультантом. Если же он определит, что причина депрессии носит биохимический характер, пациенту, как

правило, советуют обратиться к психиатру, который в свою очередь предписывает медикаментозное лечение. Лучшим методом лечения для таких людей является сочетание применения медицинских препаратов с консультациями.

Что касается депрессии, возникшей как побочный результат соматических заболеваний, например гриппа, рака или какого-нибудь хронического недуга, необходимо лечить болезнь, вызвавшую депрессию. Как правило, здесь в одинаковой степени важна роль врача и консультанта, каждый из которых будет работать с разными аспектами одной и той же проблемы пациента.

Во всех видах депрессии важную роль играет духовный аспект жизни пациента. Большинство специалистов признают, что между физическим, психологическим и духовным аспектами существует неразрывная связь. Консультант, который не хочет заниматься вопросами духовного обновления пациента, на мой взгляд, упускает из внимания самый важный аспект. С другой стороны, всегда надо остерегаться опасности, исходящей от религиозных «энтузиастов», которые любую депрессию считают духовной проблемой и тем самым всю вину за это взваливают на страдающего человека. Самый здоровый путь преодоления данной проблемы — честно и тщательно оценить все три элемента: физиологический, психологический и духовный. Депрессия вовсе не является неизлечимой. Даже люди, пребывающие в таком состоянии месяцами и годами, при правильном подходе могут обрести исцеление.

Когда Джон сидел в моем кабинете и рассказывал о проблемах, связанных с поведением своей жены, было ясно, что у него нет никакого представления обо всем, сказанном выше. Он сознавал, что состояние Дебби мучительно для них обоих, но не знал, в чем именно состоит ее проблема, и не имел ни малейшего представления, как ей помочь. Какое-то время он сочувственно выслушивал ее, давал советы, как поступить. Но потом, не видя никакого улучшения, все больше расстраивался. Прошло время, и он уже стал читать ей гневные лекции с такими выводами: «Ты губишь нашу семью и даже не представляешь, как это отражается на наших детях. Просто живешь в своем выдуманном мире».

То, что Джон пришел ко мне, было его последней попыткой исправить ситуацию. Он уже стал подумывать о разводе, считая, что дальше так семья жить не может. Я прекрасно понимал беспокойство Джона, но в глубине души знал, что развод не решит проблемы. Первым делом я предложил ему прочитать одну книгу о депрессии. Я знал, что, пока он не поймет природу депрессии, он не сможет предпринять никаких усилий, чтобы переломить ситуацию к лучшему. К следующей нашей встрече, спустя неделю, он прочитал эту книгу и, придя ко мне, сказал:

— Все ясно. Дебби пребывает в депрессии. Налицо все характерные черты. Не знаю, носит ли ее депрессия биологический или ситуационный характер, но ясно, что она в депрессии.

Я понял, что он тщательно ознакомился с книгой.

Теперь, когда мы оба были единодушны в мнении, что у его жены депрессия, вопрос состоял в том, как оказать ей ту помощь, в которой она нуждается. Я спросил:

— Как вы думаете, придет Дебби ко мне, если вы ей скажете, что говорили со мной о своих проблемах, и я попросил ее договориться со мной о встрече?

— Не знаю, — ответил Джон. — Последние две недели она вообще никуда из дому не выходит. Не знаю, как она отреагирует на это.

— Может быть, стоит попытаться? — продолжал я. — Просто скажите ей, что вы были у меня, поделились своей обеспокоенностью вашей семейной ситуацией, и я попросил ее позвонить мне и назначить встречу. — Потом я спросил Джона: — Если в течение недели она не позвонит, могу ли я сам позвонить ей и сказать, что

говорил с вами и очень хотел бы, чтобы она пришла ко мне? Я скажу ей, что не смогу вам помочь без разговора с ней.

— Хорошо, — согласился Джон. — В конце концов, мне уже нечего терять.

— Только одна просьба, — предупредил я. — Не произносите при Дебби слова «депрессия». Просто скажите, что говорили со мной о своей обеспокоенности нынешним положением в семье. — Я не хотел, чтобы у Дебби сложилось впечатление, будто мы вдвоем сговорились, вместе определили диагноз и теперь настроились на то, чтобы вылечить ее. Джон согласился.

Разговор с Дебби

Следующая неделя прошла, но от Дебби не было никаких вестей. Тогда я сам позвонил ей и попросил прийти ко мне. Через четыре дня она сидела в моем кабинете, исхудавшая настолько, что платье висело на ней, а лицо не выражало никаких эмоций. Я объяснил, почему попросил прийти ко мне: после того как Джон рассказал мне о происходящем в их семье, я решил, что не смогу разъяснить ситуацию, пока не узнаю мнение о ней самой Дебби. Потом я попросил ее ответить на несколько вопросов, только честно.

Вопросы мои были самыми обыкновенными: как долго они состоят в браке, сколько у них детей; затем я попросил определить по десятибалльной шкале, насколько здоровой, по ее мнению, является их семейная жизнь в настоящий момент. Она поставила цифру «2». Ну что ж, по крайней мере, она осознавала эту реальность.

Когда я спросил, всегда ли их семейная жизнь была такой несчастной, она ответила:

— Нет; в первые годы все складывалось удачно, но потом, когда умерла моя мама, мне стало казаться, что я никогда не оправлюсь от этого удара. Во мне погасла искра жизни, и больше она не возвращалась. Я потеряла всякий интерес к детям, к Джону, ко всему. Поначалу меня посещало чувство вины перед Джоном: я понимала, что фактически перестала быть ему женой. Но после его возмущенных слов я стала думать, что он вообще не заслужил моей любви, и интерес к семейной жизни стал еще меньше. Теперь меня вообще ничего не интересует. Мне уже хочется умереть. Так будет лучше и для меня, и для моей семьи.

— Как бы вы описали свои чувства? — спросил я.

— Во мне совершенно нет энергии, — сказала она. — Меня ничего не интересует. Я только пытаюсь как можно больше спать.

— Вы испытываете раздражение по отношению к Джону? — поинтересовался я.

— Нет. К Джону я вообще ничего не испытываю.

— А вы говорили со своим врачом о ваших чувствах, об отсутствии энергии?

— Сразу после смерти матери я однажды посетила его. Он сказал, что у меня депрессия, и выписал какие-то антидепрессанты. Я их принимала раза два или три, но у меня от них кружилась голова, и я перестала.

— И больше вы к врачу не ходили?

— Нет, — ответила она, — мне не хотелось говорить с ним о том, что я не принимала предписанных им лекарств.

— А вы были знакомы с кем-нибудь, кто страдал от депрессии?

— Пожалуй, нет, — сказала она. — Мама, правда, рассказывала мне о деде — он умер от депрессии, после того как погиб на войне его сын, брат моей матери. Но я никогда не знала своей бабушки.

— Как вы считаете, все люди, страдающие от депрессии, умирают от нее? — спросил я.

— Не знаю, — ответила Дебби.

— Я знал многих людей, страдающих от депрессии, — продолжал я. — И никто из них не умер. Более того, они уже не страдают от депрессии и живут счастливо. — Я рассказал Дебби о симптомах, причинах, методах лечения депрессии, а затем спросил, действительно ли она считает, что пребывает в депрессии.

— Я страдаю от депрессии, — сказала она. — Только не знаю, что делать. Я просто не уверена, что смогу с нею справиться.

— Иногда, пребывая в депрессии длительное время, — сказал я, — люди начинают испытывать чувство безнадежности, им кажется, что лучше уже никогда не будет. Но я хочу, чтобы вы знали: депрессия излечима. На это требуется время, но, когда болезнь будет побеждена, вы снова почувствуете себя счастливой. Вы с Джоном сможете снова обрести счастливую жизнь и станете той матерью, какой всегда хотели быть. У меня есть хорошая знакомая, которая оказывает квалифицированную помощь людям, пребывающим в депрессии. Если я организую вам встречу, вы согласитесь посещать ее в течение нескольких недель? Она помогла бы вам пройти через долину депрессии и перейти на ту сторону гор, где сияет солнце и цветут прекрасные цветы.

— Не знаю, хватит ли у меня сил, доктор Чепмен.

— Понимаю, — согласился я, — но разве вам не хотелось бы попытаться?

— Попытаться можно, — согласилась она. (Большинство людей, пребывающих в депрессии, не горят особым желанием начать курс лечения и консультаций.

Согласие иногда приходит далеко не сразу.)

— Хорошо, — сказал я, — тогда я договорюсь с ней о том, чтобы вы повидались, а потом созвонились с нею. После шести ваших встреч я хотел бы снова встретиться с вами и выяснить, как у вас идут дела.

Дебби согласилась и покинула мой кабинет так же медленно, как и вошла в него.

На следующей неделе я встретился с Джоном, рассказал ему о встрече с Дебби и изложил стратегию, с помощью которой он поможет ей встать на путь исцеления.

Я попросил его быть с Дебби настолько оптимистичным, насколько это возможно, и представил ему изложенные ниже списки: «Что нужно» и «Чего нельзя», когда он будете стараться помочь ей. Этот же перечень я рекомендую и вам, если вы (или ваши друзья и знакомые) состоите в браке с пребывающими в депрессии людьми.

Чего нельзя

1. Говорить, что ей не из-за чего впадать в депрессию.
2. Говорить, что все будет хорошо.
3. Говорить что-нибудь вроде: «Выкинь ты эту дурь из головы» или «Да возьми ты себя в руки».
4. Говорить, что это проблема духовная.
5. Говорить, что эта проблема уходит корнями к ее предкам.
6. Говорить, почему, на ваш взгляд, она впадала в депрессию.
7. Давать советы, вместо того чтобы всячески подводить ее к решению обратиться к квалифицированному консультанту.

Что нужно

1. Говорить ей о том, как вы рады, что она обратилась за помощью к специалисту.
2. Давать ей понять: если она хочет поговорить, вы хотите ее выслушать.
3. Принимать ее чувства без осуждения. Если она говорит: «Я чувствую пустоту», ваш ответ может и должен быть: «Ты не хочешь рассказать мне об этом?».
4. Продолжать заботиться о детях и о доме.

5. Следить за угрожающими жизни симптомами (суицидальные разговоры или попытки).
 6. Сообщать консультанту о таких разговорах.
 7. Говорить ей, что вы верите в нее и знаете: она выберется из кризиса.
 8. Поощрять ее попытки принимать решения, но не торопить.
- Помните: вы можете поощрять ее, способны быть ей опорой, можете создать в семье климат, способствующий ее исцелению, — сказал я Джону, — но вы не можете быть терапевтом.

Мы договорились, что станем регулярно с ним видаться, пока Дебби будет проходить курс консультаций, а также я сказал, что, как только ее консультант сочтет возможным, я начну вести для них консультации по семейным вопросам.

Лечение Дебби

Увидев Дебби после первых шести встреч с ее консультантом, я заметил существенные перемены. Она уже держалась увереннее, чаще смотрела на меня. Она больше не выглядела очень несчастной и немного поправилась. Главный вопрос, который она задала: «Как пользоваться медикаментами?». Консультант Дебби предложила ей встретиться с психиатром и поговорить с ним о возможности принимать какие-нибудь препараты. Дебби не хотелось этого делать. Я все же посоветовал ей следовать рекомендациям работающего с ней специалиста. При этом я заверил ее: эта женщина работала со многими людьми, подавленными депрессией, и если у нее есть подозрения, что депрессия Дебби может носить биологический характер, это стоит проверить. В таком случае медикаменты могут оказаться полезными. (Я заверил ее, что антидепрессанты не вызывают у человека наркотической зависимости, и принятие медикаментов является признаком не слабости, а мудрости.)

Спустя восемь месяцев, когда я начал проводить с этой парой консультации по семейным вопросам, консультант Дебби с ее разрешения открыла мне, что депрессия Дебби, с одной стороны, была спровоцирована смертью матери, но на самом деле ее корни спрятаны в том факте, что отец совершал над ней сексуальное насилие, когда она была еще ребенком. Смерть матери способствовала повторному обострению пережитых в детстве чувств, что и повергло Дебби в депрессию. В течение года эта депрессия воздействовала на Дебби физиологически. После этого неотъемлемой частью лечебного процесса стало принятие соответствующих медикаментов. Для меня в тот момент было очевидно, что у Дебби намечался ощутимый прогресс. Кроме того, она уже улыбалась, иногда даже шутила. Она больше не лежала в постели целыми днями, а активно занималась кухней, уборкой дома и другими обязанностями. Она снова ходила в церковь, делала с детьми покупки, они с Джоном стали регулярно ходить по ресторанам.

Примерно через шесть или семь месяцев консультаций по семейным вопросам я распрощался с Джоном и Дебби. Это было пять лет назад. Сегодня у них развиваются здоровые семейные отношения, они поддерживают активные связи с родственниками, играют активную роль в жизни своей церкви, занимаются на специальных курсах по развитию умений, связанных с родительскими обязанностями.

Пример Джона и Дебби показывает, что причины депрессии далеко не всегда лежат на поверхности. И сам человек, пребывающий в депрессии, и его супруг далеко не всегда могут в полной мере понять ее источник. Мы можем справиться с обычным чувством депрессии, длящимся день, неделю, но когда депрессия не уходит и начинает воздействовать на наше повседневное поведение, значит, настает время обратиться за квалифицированной помощью.

Горе утраты

Главным во всяком лечении ситуационной депрессии является умение помочь человеку заново пережить тот процесс, который стал причиной горя. Практически всегда ситуационная депрессия связана с какой-нибудь утратой — работы, родителей, детей, принципиальности или мечты. И если человеку не дать возможности погоревать над этой утратой, он, как правило, впадает в депрессию. Муж Мэри Билл впал в депрессию практически сразу после смерти отца. К счастью, Мэри незадолго до этого ознакомилась с книгой, посвященной вопросам депрессии, пытаясь помочь своей подруге. Она увидела типичные симптомы депрессии и поняла, что за серьезной утратой часто следует именно это чувство. Она также поняла, что горе человека можно облегчить, если поговорить с ним об утрате. И она стала задавать Биллу вопросы об отце — гораздо больше, чем когда-либо задавала в своей жизни, — и Билл разговорился.

Она слушала его приятные воспоминания, как они с отцом — в раннем детстве и потом, когда Билл стал подростком, — часто ходили на рыбалку. Она также слушала и не очень приятные воспоминания о том, как отец, бывало, сурово его наказывал. Мэри продолжала задавать ему вопросы, а Билл продолжал говорить. Она понимала, что помогала ему пройти еще раз через свое горе и «выговорить» свою депрессию.

Поначалу Билл не хотел говорить о своем отце. Он все время отнекивался: «Его уже нет. Нет нужды и говорить о нем». Но Мэри не сдавалась. Она знала, что Биллу нужно поговорить, а она хотела его выслушать. Она понимала, что утрата, постигшая Билла, — это не только смерть отца, но и то обстоятельство, что эта смерть затронула боль Билла, связанную с его детством, — воспоминания о том, как он играл в футбол, а его отца не было у боковой кромки поля среди болельщиков; как отец часто отпускал крепкие слова; но никаких воспоминаний о том, чтобы отец когда-нибудь сказал ему «Я люблю тебя». Она слушала приятные воспоминания Билла о том, как отец давал ему все необходимое, но при этом Билл испытывал какой-то затаенный страх по поводу того, что на самом деле отец о нем не заботится. Билл никогда и ни с кем не делился этими мыслями и чувствами, но у Мэри хватило мудрости вытянуть их из него и внимательно все выслушать, не пытаясь при этом заниматься лечением.

В течение первых шести месяцев после смерти отца Билла у них было несколько таких разговоров. Затем каждые три месяца она снова заводила разговор об его отце. Она продолжала эти разговоры в течение двух лет. После этих двух лет чувство горя у Билла прошло, и он смог вернуться к нормальной жизни. Он никогда не впадал в глубокую депрессию, потому что у него была возможность переживать свои утраты. Однако, если бы с ним рядом не оказалось Мэри, скорее всего, после смерти отца Билл впал бы в глубокую и длительную депрессию. А это потребовало бы серьезного лечения. Когда мы помогаем людям выговориться, мы тем самым прибегаем к превентивной медицине. Такие меры часто предотвращают наступление серьезной депрессии.

Будьте готовы

Предвидя возможные житейские беды, мудрый супруг старается заранее узнать как можно больше о природе таких явлений, как депрессия и горе. Рано или поздно, но мы все переживаем утраты, которые могут привести либо к здоровому чувству — горю, либо к нездоровому — депрессии. Супруги, понимающие, что это такое, могут оказать в минуты кризиса неоценимую помощь. Те же, кто этих процессов не понимает, могут только усугубить страдания ближних. В любой библиотеке можно

найти многочисленные книги и статьи по вопросам как горя, так и депрессии, и они могут научить, как можно облегчить горе и предотвратить депрессию.

Позвольте обобщить некоторые ключевые элементы помощи пребывающим в депрессии. Люди, впавшие в глубокую депрессию, редко способны помочь себе сами. В жизни они видят только темные стороны. Беспомощность является их постоянным спутником. *Будьте заботливы*, проявляя сострадание и оказывая всестороннюю поддержку. Роль заботливого супруга крайне важна. Если депрессия длится несколько недель, помогите своим супругам встретиться с консультантом, служителем, врачом. Если все усилия оказываются тщетными, скажите, что сами обратитесь за помощью, поскольку не можете сидеть сложа руки и наблюдать, как они страдают.

Я предлагаю вам *связаться с консультантами или служителями и высказать им свою обеспокоенность состоянием супругов*, а также тем, как их депрессия воздействует на вас самих. *Попросите специалистов посоветовать вам необходимую для ознакомления с этим вопросом литературу и дать рекомендации, как можно стать полезными для своих супругов*. Узнайте о депрессии все, что только можно. Повторите перечни «Что нужно» и «Чего нельзя» на страницах 215 и 216.

Хочу надеяться, что эти усилия станут побудительным мотивом, который заставит ваших супругов обратиться за профессиональной помощью. Каким бы ни был источник депрессии, всегда остается надежда, если только пребывающий в депрессии человек воспользуется надлежащей медицинской, психологической или духовной помощью.

ЭПИЛОГ

Вы уже, конечно, поняли, что эта книга — не для чтения на досуге. Она требует серьезного изучения. Обсуждаемые в ней вопросы оказывают огромное влияние на брак и семью в частности и на общество в целом. Но самое важное — эта книга призывает действовать. Я искренне надеюсь, что пассивный читатель, который является членом неблагополучной семьи, посмотрит в глаза реальности и предпримет активные шаги, способные привести позитивные перемены в его семейную жизнь.

Люди, с которыми вы познакомились на страницах этой книги, возможно, пережили не совсем такие ситуации, в каких оказались вы, но эти ситуации наверняка достаточно близки к тем, которые не дают вам покоя. Гораздо важнее, чтобы эти истории побудили вас по-новому взглянуть на собственную боль. Я вовсе не желаю, чтобы вы и дальше упивались ею, но призываю вас реально посмотреть на свою семейную жизнь. Понимаю: это может оказаться нелегко, особенно если ваша неблагополучная семейная жизнь длится уже долго. По крайней мере, вы будете знать, что время само по себе не лечит те проблемы, которые описаны в этой книге. Возможно, это знание побудит вас предпринять активные шаги.

Самая распространенная реакция на неблагополучный брак состоит в том, чтобы устранился и не сталкиваться с проблемой. Так человек удаляется от супруги, детей, иногда даже от самой жизни, надеясь, что ситуация так или иначе пройдет. Человек закапывает голову в песок, впадает в спячку, после чего часто наступает депрессия. Такой подход только усложняет проблему. Кто-то прямо сейчас должен заботиться о детях и, в конце концов, о вас. Такое бегство от проблем приводит только к ухудшению ситуации.

Еще одна форма реакции — забрать детей, уйти с ними из дома и никогда туда не возвращаться. Временная разлука в такой ситуации может оказаться полезной,

тогда как длительная создает множество других проблем. Фактически это метод ухода от проблемы, ее непризнание и нежелание иметь дело с реальными вопросами брачной жизни. Конструктивным такой подход не назовешь. Мы должны не уходить, а действовать — чтобы найти реальное решение, продиктованное любовью. И эти решения, основанные на принципах реальной жизни, могут оказаться эффективными.

Путь к позитивным переменам в семейной жизни начинается с того, что вы говорите «нет» общепризнанным мифам, о которых говорилось в третьей главе. Пока вы будете находиться в плену этих мифов, вы никогда не сможете предпринять позитивных шагов по направлению к реальной жизни. Позвольте мне повторить эти мифы и попросить вас ответить на два вопроса.

1. Верил(а) ли я этим мифам в прошлом?

2. Буду ли я продолжать верить этим мифам в будущем?

Если вы ответили на первый вопрос положительно, то я надеюсь, что на второй вы ответите отрицательно. Вот эти мифы.

1. *Мое состояние определяется моим окружением.* Приходилось ли вам бывать в плену представления, будто счастье определяется поведением супруги или супруга?

2. *Люди не могут меняться.* Казалось ли вам когда-нибудь, что супруг или супруга никогда не изменит своего ужасного поведения?

3. *Если брак оказался несчастливym, существуют только два пути — обречь себя на безысходную жизнь или развестись.* Случалось ли вам ощущать себя попавшим в ловушку, мучаясь вопросом: «Как мне покончить с этим браком и начать жить так, как я хочу?». Или, может быть, вам приходилось загонять себя в тупик выводом: «Моя жизнь ужасна, но я ничего с ней не могу поделать». Ни один из этих путей не приведет к счастливому браку.

4. *Существуют безнадежные ситуации.* Казалось ли вам, что сложившаяся ситуация безвыходна? Поверить в этот миф — значит недооценить силу собственного потенциала. Он порождает пораженческие настроения, подавляющие позитивную мотивацию.

Возможно, в прошлом вы верили в какие-то из этих мифов. Надеюсь, истории, рассказанные в данной книге, помогли вам понять, что это не более чем мифы. Окружение не определяет вашего счастья. Поведение ваших супругов не может помешать вашей счастливой и полной жизни. Люди могут меняться и часто меняются, когда у них есть к этому правильная мотивация. У тех, чья семейная жизнь складывается неудачно, имеются возможности не только продолжать тягостное существование или разводиться. Вы можете изменить семейную жизнь к лучшему. Не существует безнадежных ситуаций. Поскольку мы люди, то способны к переменам. Когда мы меняем свой образ мыслей и поведения, меняется и ситуация. Да, даже в самой ужасной семейной жизни остается надежда на лучшее. Отказываясь верить в эти общепризнанные мифы, вы тем самым готовитесь совершить положительные перемены в семье, применив на практике принципы реальной жизни. Повторю их.

Реальность первая. Я сам в ответе за свои взгляды. Этот принцип утверждает, что я в ответе за свой образ мыслей. Я сам выбираю, что мне думать о том или ином явлении или человеке. Эта реальность помогает избавиться от описанных выше мифов. Мы сами выбираем, во что нам верить. Вы можете поверить, что брак безнадежен, а можете поверить, что есть способ повернуть этот брак на путь позитивных перемен. Каждый выбирает свои взгляды.

Реальность вторая. Действия определяются взглядами. Наши взгляды играют очень важную роль, потому что определяют действия. Под действиями я подразумеваю поступки и слова. Если в нас живут пессимистические,

пораженческие и другие негативные взгляды, это отразится в негативных словах и негативном поведении.

Если мы предпочитаем мыслить оптимистически, это будет видно по нашим словам и поведению. Вы не можете контролировать свое окружение, но под вашим контролем находятся мысли об этом окружении и взгляды, которые формируют ваше поведение.

Реальность третья. Я не могу изменить других людей, но могу влиять на них. В большинстве случаев супруги убеждены, что не могут изменить друг друга, но они упускают из виду, что могут влиять — и влияют — друг на друга. Поскольку мы являемся общественными творениями, на нас воздействуют слова и поведение тех, кто нас окружает. Мы не можем заставить своих супругов изменить то, что считаем нежелательным, но своими словами и поведением можем благотворно влиять на них. На этой реальности построено все в человеческом обществе. Если я оказываю определенное влияние на свою супругу, в этом скрыт удивительный потенциал для стимулирования позитивных перемен.

Реальность четвертая. Мои действия не контролируются эмоциями. Эмоции — это спонтанные чувства, которые мы переживаем, сталкиваясь с жизненными ситуациями. Однако человек состоит не только из эмоций. Эмоции стимулируют в нас активность, заставляют действовать, но должны сдерживаться мыслями и желаниями. В противном случае негативные эмоции всегда будут приводить к негативным поступкам. Однако если я осознаю, что поведение моей супруги вызывает во мне гнев, но при этом испытываю желание построить гармоничный брак, я буду знать, что в первую очередь должен задать вопросы: «Чем вызвано такое поведение? Что происходит внутри нее, и какой должна быть самая продуктивная реакция на это ее поведение?». Если я буду сдерживать эмоции мыслями и желаниями, это, скорее всего, приведет меня к конструктивным действиям. Эмоции не должны контролировать моих действий.

Реальность пятая. Если я признаюсь в своем несовершенстве, это не означает, что я неудачник. У каждого из нас свои недостатки. Вы можете прийти к выводу, что главной проблемой вашего брака является ужасное поведение супруги. Даже если вы правы, это еще не значит, что ваше собственное поведение выше всяких похвал.

Зачастую первым шагом к позитивным переменам служит признание, что в прошлом оно было далеко не идеальным. Если вы признаетесь в этом самому себе и своей супруге, это подготовит почву для позитивных перемен. Если вы признаетесь в своем несовершенстве, это не значит, что вам придется взять на себя всю ответственность за неудачный брак. Это значит, что вы готовы отвечать за собственные неправильные действия. И принятие такой ответственности не означает, что вы неудачник, — это, скорее, говорит о вашей зрелости.

Реальность шестая. Любовь является самым мощным оружием добра в этом мире. Когда один из супругов отвечает на потребность другого в любви, он тем самым открывает путь для позитивных перемен в поведении последнего.

Поскольку любовь является самой сильной эмоциональной потребностью, человек, который удовлетворяет эту потребность, оказывает сильное воздействие на нашу жизнь. Возможно, в прошлом вы не проявляли своими словами и поведением любви по отношению к своим супругам. Может, потому, что поведение ваших супругов вовсе не способствовало росту в вас теплых чувств по отношению к ним. В таком случае вам нужно вспомнить четвертую реальность и понять, что ваши действия не должны контролироваться эмоциями. Вы можете любить своих супругов даже тогда, когда не испытываете к ним теплых чувств.

Помните, что любовь по сути своей — это не чувства; это образ мыслей и поведения, Любовь — это принцип, носитель которого готов утверждать: «Я всегда

буду отстаивать твои интересы. Как я могу тебе помочь?». Такой принцип приводит к проявлению любви в активных действиях, а они в свою очередь — к удовлетворению потребности ваших супругов в любви; это стимулирует в них положительные эмоции, помогает отвечать взаимностью на вашу любовь. Если вы будете понимать, каков главный язык любви ваших супругов, этот процесс будет проходить гораздо эффективнее.

Если нежные и добрые проявления любви не дадут положительного результата, значит, настал черед доброй, но в то же время жесткой любви. В главах этой книги мы приводили множество примеров жесткой любви в действии. Помните, что жесткая любовь — это не проявление жестокости или отсутствия любви. Более того, во многих случаях это единственная любовь, которая может благотворно подействовать на некоторых супругов. Прибегнуть к такой любви бывает очень нелегко. Для этого необходимо преодолеть в себе страх перед тем, что будут делать ваши супруги, когда вы начнете действовать в рамках такой любви. Но вспомните еще раз четвертую реальность: наши действия не должны контролироваться эмоциями. Любовь всегда заставляет ставить вопрос: «Какое самое важное дело я могу совершить для своего супруга?». Нежная или жесткая, но любовь является самым мощным оружием в мире.

Применение шести принципов реальной жизни на практике может оказаться самым трудным из всех дел, за которые вам когда-либо доводилось браться, но заверяю вас: именно этот принцип таит в себе огромный потенциал, способный обеспечить ваше семейное благополучие. Сторонники принципов реальной жизни никогда не признают ситуацию безнадежной. Вместо этого они утверждают веру в возможность человека изменить ситуацию к лучшему и признают, что на всех нас оказывают определенное воздействие люди, общение с которыми составляет часть нашей повседневной жизни. И чем более интимный, близкий характер носят эти отношения, тем сильнее воздействие. Таким образом, отношения между супругами таят в себе удивительный потенциал для взаимного воздействия и, как результат, перемен к лучшему. Важно только знать, как наилучшим образом его оказывать. Я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам привнести позитивные перемены в семейную жизнь.

Когда вы будете применять изложенные в книге принципы на практике, вам может понадобиться помощь и поддержка друзей, служителей, консультантов. Если вы обратитесь за помощью, это будет свидетельствовать о вашей зрелости. Мы созданы не для того, чтобы жить в изоляции. Потенциал каждого человека возрастает только тогда, когда мы трудимся вместе. Вы можете рассказать об этой книге своему консультанту и дать ему возможность практически применить изложенные в ней принципы к вашей жизни и семейным отношениям.

Если, применяя принципы реальной жизни к своей конкретной ситуации, вы почувствуете значительный рост и преодолите, казалось бы, непреодолимые препятствия, о которых уже говорилось, пожалуйста, расскажите свою историю другим. Это может побудить страдающих от семейного неблагополучия обратиться за помощью. Если все мы будем более открытыми в том, что касается семейных проблем и шагов, которые мы предпринимаем, чтобы добиться перемен к лучшему, то сможем создать атмосферу надежды, которой так не хватает современному обществу. Если вы расскажете свою историю, а я свою, вместе мы сможем изменить мир.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Отчет Уоллерстайн, основанный на длительном исследовании последствий разводов, был опубликован в 1989 г. Смотрите Judith Wal- lerstein and Sandra Blakeslee, *Second Chances* (New York: Ticknor and Fields, 1989).
2. Wallerstein, *Second Chances*, 3-4.
3. Ibid., 29-30.
4. Ibid., 11-19.
5. Ibid., 19.
6. Цит . по Billy and Janice Highey, *A Rainbow of Hope* (El Reno, Okla.: Rainbow Studios, 1994), 190.
7. Филиппийцам 4:6-8.
8. Цит . по George Sweeting, *Who Said That?* (Chicago, Moody, 1995), 57.
9. Цит . по George Sweeting, *Who Said That?* (Chicago: Moody, 1995), 313.
10. Ibid.
11. Цит . по Sweeting, *Who Said That?*, 171..
12. Матфея 7:12.
13. Ефессянам 5:25. Согласно авторам книг Библии, смерть Иисуса Христа на кресте была добровольным актом, чтобы искупить грехи мужчин и женщин. Это был акт жертвенной любви, чтобы привести живущих врозь мужчин и женщин назад к Богу. См. Матфея 16:21; Иоанна 10:17-18; Римлянам 5:6-10.
14. Титу 2:4.
15. Более подробное объяснение этой концепции см . в Gary Chapman, *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Spouse* (Chicago: Northfield, 1995).
16. Цит . по Sweeting, *Who Said That?*, 306.
17. William Glasser, *Control Theory: A New Explanation of How We Control Our Lives* (New York: Perennial, 1985), 2.
18. George Sweeting, *Who Said That?* (Chicago: Moody, 1994), 209. 304.
19. Псалтирь 7:12.
20. Матфея 26:37.
21. Притчи 29:20; 29:11.
22. Притчи 18:21.
23. Евреям 12:5-7.
24. M.A.Straus, R.J.Gelles, and S.K.Steinmetz, *Behind Closed Doors: Violence in the America Family* (Garden City, N.Y.: Anchor, 1980), 31-50.
25. Lenore Walker, *The Battered Woman Syndrome* (New York: Springer, 1984), 95-96.
26. E.Carpenter, «Traumatic Bonding and the Battered Wife», *Psychology Today* (June 1985), 18.
27. Robert S. McGee, *Search for Significance* (Houston: Rapha, 1990).
28. Cynthia Kubetin and James Mallory, M.D., *Beyond the Darkness: Healing for Victims of Sexual Abuse* (Dallas: Word, 1992).
29. В зависимости от особенностей личности, обманутый супруг может испытывать самые разные чувства и по-разному реагировать. Вполне приемлемо сказать любую из предложенных здесь фраз, чтобы выразить свое разочарование или свой гнев: «Мне кажется, что я сейчас задохнусь... Мне иногда так хочется умереть... Мне кажется, что я смогу убить того человека... Мне кажется, что я смогу убить тебя... Я не понимаю, что происходит... Я думал, у нас с тобой хорошая семья... Я думаю, что, может быть, я тебя чем-то обидел... Я думаю, тебе лучше уйти... Наверное, мне лучше уйти отсюда навсегда».
30. Stephen Van Cleave, Walter Byrd, and Kathy Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction* (Dallas: Word, 1987), 90.

31. Чтобы разыскать местное отделение общества «Анонимные алкоголики», узнайте телефон этой организации в местном телефонном справочнике или позвоните в национальную штаб-квартиру общества по телефону 1-800-344-2666.

32. Первыми двумя принципами двенадцатиступенчатой программы общества «Анонимные алкоголики» являются следующие: 1. Мы признаем, что бессильны перед алкоголем и наша жизнь стала неуправляемой. 2. Мы верим, что Сила свыше может вернуть нас к здоровой жизни.

Решения, продиктованные любовью
Loving Solutions
Автор: Гэри Чепмен
Переводчик М. Думчев
Издательство: Библия для всех; 2010 г.
ISBN 978-5-7454-1223-3
Страниц 240 стр.
Формат 84x108/32 (130x205 мм)
Тираж 3000 экз.
Мягкая обложка