

Более 7 000 000 проданных книг



*ДАЙ
ЛЮБВИ
ШАНС*

~11~

шагов к преодолению
семейного
кризиса

ГЭРИ ЧЕПМЕН

автор бестселлера
«ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ»



Двое. Психология отношений

Гэри Чепмен

**Дай любви шанс. 11 шагов к
преодолению семейного кризиса**

«ЭКСМО»

2014

УДК 159.9
ББК 88.5

Чепмен Г.

Дай любви шанс. 11 шагов к преодолению семейного кризиса /
Г. Чепмен — «Эксмо», 2014 — (Двое. Психология отношений)

ISBN 978-5-04-164095-8

Гэри Чепмен уже 40 лет консультирует супругов, которые разочаровались в своем браке, и уверен, что развод – не единственный выход из ситуации, когда семейная жизнь не похожа на сказку. Он написал книгу для тех, кто хочет найти выход из тупика и трансформировать отношения с партнером, учитывая свои потребности и желания супруга. В этой книге: – 9 возможностей по-другому посмотреть на партнера, а значит, и на ваш союз; – 6 ориентиров, которые не дадут вам свернуть с пути восстановления брака; – умение бережно выражать гнев и критику по отношению к партнеру; – шанс построить новые отношения, в которых вы и ваш партнер будете счастливы. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-164095-8

© Чепмен Г., 2014

© Эксмо, 2014

Содержание

Введение	6
1. Что случилось с нашей мечтой?	8
Маленькая смерть	9
Въезд запрещен!	11
Примирение и покаяние	13
Задание	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Гэри Чепмен

Дай любви шанс. 11 шагов к преодолению семейного кризиса

Посвящается многим парам, которые, переживая болезненный семейный кризис, приняли трудное решение – во что бы то ни стало стремиться к примирению, а также позволили мне поведать об этом пути

Gary Chapman

ONE MORE TRY: WHAT TO DO WHEN YOUR MARRIAGE IS FALLING APART



This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title One More Try, copyright © 2014 by Gary Chapman. Translated by permission. All rights reserved

В оформлении обложки использована фотография: chuanpis / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Аревкина Ю., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

«Я так больше не могу»

Эмили умела четко выразить свои мысли. Даже слишком четко. Она всегда правильно выбирала слова. Но теперь, спустя пятнадцать лет брака, все чаще ссорясь с мужем Тимом, она начала выражать свои эмоции гораздо резче. Деньги. Трудности Тима с работой. Непростое воспитание приемного ребенка с глубокими эмоциональными проблемами. Все это наложились на давно уже забытые детские травмы.

Чувствуя себя подавленным и разбитым, Тим, который по своей натуре был более спокойным, начал думать: «Я так больше не могу. Стоит ли это того?» Некоторые из его друзей советовали разойтись с женой. Пастор убеждал его не сдаваться. Один знакомый семейный консультант сказал: «Чтобы прийти в себя, вам нужно сделать „паузу“ в отношениях».

Тим никогда еще не был так выбит из колеи...

Элли смотрела телевизор и крутила в руках свой телефон. Время уже было позднее, а Зака все еще не было дома. Рабочий день менеджера службы кейтеринга в гостинице в самом центре города, особенно в разгар сезона, ненормированный. Она знала это. И все же... было еще кое-что. Она чувствовала отстраненность.

Вскоре она поняла, по какой причине.

И из-за кого.

Кевин никак не мог поверить, что услышит подобное от своего пастора. «Кевин, – сказал пастор Дуг, – вы с Тришей должны на какое-то время разойтись, чтобы спасти ваш брак».

«Что? Вы имеете в виду, что мне нужно съехать? Оставить моих детей? Стать „воскресным папочкой“, как тот парень, с которым я работаю?»

«Да, – ответил пастор. – Я в курсе некоторых из проблем, с которыми вы сейчас сталкиваетесь, и знаю, что вы все время конфликтуете. Думаю, это именно то, что вам сейчас нужно».

Представив себя одним в пустой квартире, Кевин снова стал возражать пастору. Но внутренне он признал, что надо что-то предпринять. Он и Триша постоянно ссорились, за исключением тех моментов, когда она вообще с трудом могла даже взглянуть на него. Такая обстановка была абсолютно неприемлемой для детей. Может быть, стоило попробовать.

Конечно, все браки переживают взлеты и падения. Но некоторым из них нужно нечто большее, чем небольшая «настройка» или выходные, проведенные без детей. Некоторые, как те, что я привел в пример выше, надо просто спасать.

Чаще всего требуется вмешательство профессионального специалиста по семейным отношениям. Я посвятил много лет помощи людям, у которых есть трудности в браке. Многие из тех, кто приходил в мой офис, находились на стадии прекращения супружеских отношений. Степень напряженности между ними достигала такого уровня, что один из супругов уходил. Боль от разрыва отношений и реальная угроза развода заставляли их обратиться за помощью.

Другие пока еще не собирались расходиться, но уже подумывали о расставании. Так или иначе, все они стремительно теряли надежду на то, что их брак можно сохранить. Каждый из них уже был на стадии «Я так больше не могу».

Моя роль консультанта частично состоит в том, чтобы давать людям надежду. Независимо от того, разъехались вы или просто чувствуете, что брак разваливается, вам необходимо знать, что вы не одни и надежда есть. Ваш брак стоит того, чтобы за него бороться.

Не стану утверждать, что это просто. Как сказал один семейный консультант: «Влюбиться легко, но бороться за свою любовь очень трудно»¹.

К тому же в нашем обществе это в корне противоречит традиционным культурным ценностям. В этой книге мы разберемся, по каким причинам лучшим выходом из ситуации будет остаться вместе. Честно расскажем о том, что делать, если брак спасти невозможно. Поделимся историями пар, которые сумели отвести свой брак «от края пропасти».

В книге нет простых ответов или точных формул. Как нет и универсального лекарства для исцеления брака, оказавшегося на грани разрыва. Но те, кому действительно нужна помощь, даже если эту пилюлю будет трудно проглотить, читайте дальше. У вас есть хорошие шансы на выздоровление.

Пасторам, семейным консультантам и родственникам, которые хотят помочь тем, кто переживает мучительный разлад в браке или расставание, я попытался дать практические и обнадеживающие ответы на языке, понятном каждому.

Для тех, кто уже разведен, написано много полезных книг. И слишком, на мой взгляд, мало адресовано людям, столкнувшимся с угрозой расставания или задумывающимся о разрыве своего брака.

Как пастор и сказал Кевину, не стоит полагать, что расставание всегда приводит к разводу. Оно может также привести и к его восстановлению, обогащению и укреплению, но этот вариант исхода событий зависит только от вовлеченных в процесс людей. Не следует думать, что семейный кризис, когда один или оба партнера находятся на стадии «Я так больше не могу», неизбежно приводит к разводу.

Конечно, высшая ценность состоит не в прочтении, а в применении истины. Один древний мудрец как-то сказал: «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага».

Надеюсь, эта книга поможет вам сделать этот шаг.

¹ Из письма Сэмюэля Рейни, ноябрь 2013. (Прим. ред.)

1. Что случилось с нашей мечтой?

Джули сидела в приемной у кабинета директора, ожидая встречи с ним. Ее сын что-то натворил. Опять. На этот раз случилось нечто серьезное. Она отправила сообщение своему мужу Тому, который работал недалеко от школы. Тот ответил: «Извини, я на важном совещании, не могу уйти». Джули была вне себя от злости. Типичное поведение Тома – его никогда нет рядом, когда семья нуждается в нем. Это уже стало закономерностью, и Джули всерьез начала задумываться, как долго она сможет еще это терпеть.

Эта пара является примером той реальности, о которой я пишу в книге «Неблагополучные браки»: «каменная стена», которую муж и жена возводят между собой. Каждый ее камень – это событие из прошлого, когда один из них подвел другого².

Затем обратимся к истории Майка. Ему всегда нравилось жить вместе с Джен и хвататься тем, что жена была его «лучшим другом». Но теперь у них родилось двое детей, и казалось, что Джен с головой ушла в материнство и у нее почти не осталось времени на мужа. Почувствовав себя одиноким и покинутым, Майк стал проводить больше времени в местном спорт-баре вместе с приятелями. Потом они с Джен начали ссориться. И между ними стала медленно вырастать та самая каменная стена, о которой я уже говорил.

Некоторые пары не могут перестать ругаться. Кажется, что любая мелочь может разжечь конфликт. Они настолько устают от этого, что физически чувствуют себя больными и теряют уверенность в своих чувствах друг к другу. Им в голову приходят мысли, что, возможно, будет лучше разойтись.

«Мой отец был очень злым человеком, – вспоминала одна женщина. – Они с мамой много ссорились, он кричал, а мама защищалась или просто молчала. Обстановка в нашей семье была довольно напряженной, хотя случались и минуты покоя. Стало бы нам всем лучше, если бы они расстались? Сложно сказать, да и развод в те времена был редкостью. Но конфликт точно накладывает на жизнь свой отпечаток».

² Чепмен, Г. Неблагополучные браки. – М.: Библия для всех, 2011.

Маленькая смерть

Если ваш брак по большей части состоит из конфликтов, а не дружеских отношений, могут возникнуть вопросы: «Куда все делось? Что случилось с мечтой о вечной любви и преданности?»

Если дело дошло до расставания, это может восприниматься как маленькая смерть. Каждый день отсутствия одного из супругов напоминает о том, что вы потеряли. Когда физически вы все еще вместе, но эмоционально далеки друг от друга, тоже может создаться впечатление, будто что-то умирает – мечта или надежда. На ум приходит выражение «долина смертной тени»³. Но тень не равна самой смерти. Кризис брака, расстались вы или еще нет, может стать долиной обновления, а ваша боль – «родовыми болями», предвестниками возрождения семьи.

Однако расставание может стать и началом конца. Чем именно оно обернется, зависит от того, что супруги скажут и сделают в ближайшие пару недель и месяцев.

Брак, переживающий кризис, в прямом смысле слова нуждается в почти такой же интенсивной терапии, как и человек, чье здоровье находится под угрозой. Ваш брак в «критическом» состоянии. Все может измениться в любой момент. Правильное лечение крайне важно, что и является лейтмотивом этой книги. Не исключено даже «хирургическое» вмешательство. Оно потребует участия семейного консультанта или пастора. То, что вы предпримете в ближайшие несколько недель, определит качество вашей жизни на долгие годы. Не сомневайтесь, Господь позаботится об исходе дела. Вы можете рассчитывать на Его чудодейственную помощь.

Сейчас не время сдаваться. Битва за единство супругов не проиграна, пока не подписано свидетельство о смерти. Мечты и надежды, с которыми вы оба вступали в брак, все еще стоят того, чтобы за них бороться. Вы поженились, потому что полюбили друг друга (или думали тогда, что полюбили). И мечтали об идеальном браке, в котором каждый сделает другого невероятно счастливым. Что случилось с этой мечтой? Что пошло не так? Что вы можете предпринять, чтобы все исправить?

Мечта может возродиться, но только если поработать над ней. Такая работа потребует умения слушать, понимать, быть дисциплинированным и готовым к переменам. В итоге вы будете вознаграждены радостью оттого, что мечты сбываются.

Я понимаю, что некоторые из вас скажут: «Звучит хорошо, но это не сработает. Мы уже пробовали. К тому же я не думаю, что супруг(а) вообще захочет попытаться еще раз».

Может, вы и правы, но не стоит думать, что враждебный настрой вашей второй половины продлится вечно. Один из даров Господа всем мужчинам и женщинам – это выбор. Мы имеем возможность меняться, и эти перемены могут быть к лучшему. Возможно, сейчас ваш(а) супруг(а) говорит: «Мне надоело. Все кончено. Я не хочу об этом говорить!» Но две недели или два месяца спустя желание поговорить может появиться. Многое зависит от того, что вы предпримете в тот момент, а также от его или ее готовности стяжать Святой Дух.

Некоторые из вас скажут: «Я не уверен(а), что хочу работать над этим браком. Я уже пытался(ась). Мне приходилось отдавать снова и снова. Это не сработает, и лучше я уйду прямо сейчас!» Я испытываю глубокое сочувствие к таким переживаниям. Понимаю: если из раза в раз пытаться что-то сделать и терпеть неудачу, можно потерять желание пробовать еще. Надежда исчезает, поэтому напрашивается вывод, что не существует иного выхода, кроме как сдать. Оставшиеся эмоции больше не побуждают работать над этим браком. Именно поэтому я никогда не спрашиваю: «Хотите ли вы работать над своим браком?» Но всегда задаю вопрос: «Будете ли вы работать над своим браком?» Во время кризиса утрачивается большинство из

³ «Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла...» – цитата из 22-го Псалма. (Прим. пер.)

наших «хочу». Необходимо помнить о своих ценностях, обязательствах и мечтах, стремиться поступать так, как должно, чтобы оставаться верными им.

Где искать помощи? У христиан есть один надежный источник, к которому мы припадаем, когда нуждаемся в наставлении. Этот источник – Библия. Нехристиане могут обращаться к Библии или нет, но христианина к Писанию влечет Святой Дух. В Библии можно найти не только то, что нужно делать, но и побуждение совершить это. Даже нехристианин, с душевной искренностью ищущий помощи в Библии, может увидеть смысл в словах апостола Павла: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»⁴ (Фил. 4:13). Обращаясь ко Христу, мы находим помощь, в которой нуждаемся, чтобы совершить то, для чего наших собственных ресурсов не хватает.

⁴ Здесь и далее используется синодальный перевод Библии. (Прим. пер.)

Въезд запрещен!

Обращаясь к Библии за наставлением по поводу брака, мы предстаем перед двумя указателями: «Въезд запрещен» и «Объезд». На знаке «Въезд запрещен» написано *развод*. На указателе «Объезд» – *супружеское единство*. Давайте разберемся в их значении и направлении, в котором они ведут.

Согласно Ветхому и Новому Заветам, развод – это всегда неверный путь. В самом начале Бог сказал Адаму и Еве: «Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю» (Быт. 1:28). Он никогда не давал ни малейшего намека на то, что супружеские отношения могут длиться меньше, чем сама жизнь супругов. Впервые развод в Библии упоминается в Пятикнижии Моисея⁵. Моисей разрешил развод, но он никогда не одобрялся или поощрялся Богом. Позже Иисус пояснил фарисеям, что Моисей разрешил развод только «по жестокосердию вашему» (Матф. 19:8), но изначально развод не был частью замысла Божьего. Иисус подтвердил, что воля Божья заключается в моногамных, длиною в жизнь супружеских отношениях. Когда Господь благословил брак, речи о разводе не шло. Не Бог создал развод, так же как и полигамию. Эти новшества придумали люди. Для Бога такое новаторство, конечно, несправедливо.

С другой стороны стоит знак «Объезд» – супружеское единство. Он указывает на то, что вы не упустили из виду цель и не сбились с пути. Скорее всего, вы пошли по объездному пути расставания, ибо мост вашего единства рухнул. Супружеские разногласия ослабили этот семейный мост, и поэтому путь к восстановлению гармонии в вашем браке больше не будет коротким и прямым.

Появление указателя объезда может мгновенно повергнуть вас в стрессовое состояние, но за стрессом кроется надежда. По крайней мере, в нем есть намек на возвращение на главную дорогу, к возрождению семейного единства. Если вы будете следовать по этому пути аккуратно, то значительно повысите шансы найти свою дорогу.

Прямо сейчас вы стоите на развилке вашего жизненного пути. Необходимо выбрать направление, по которому вы будете следовать в ближайшие несколько месяцев. Мы уже увидели, что Господь не поощряет разводы, но он все же предоставляет человеку свободу выбора любого пути. За всю историю человечества люди принимали множество неразумных решений. Бог не истреблял людей за их ошибки. Если бы он избрал такой путь, человечество вымерло бы тысячи лет назад. Господь даровал нам истинную свободу, включая свободу бранить Бога и следовать своим собственным путем.

В Библии сказано, что все мы, в той или иной степени, использовали эту свободу для собственной гибели.

Принцип свободы человека, дарованный нам Богом, изложен в Послании к Галатам 6:7: «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет». Господь просто позволяет человечеству пожинать плоды посеянного им, уповая на то, что люди научатся сеять доброе семя: «Сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную» (Гал. 6:8).

Бог заботится о своих чадах. Господь не сотворил ничего, что должно делать нас несчастными. «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иер. 29:11). Когда Бог сказал, что развод – это неверный путь, он не пытался усложнить нам жизнь. Он указал на процветание и надежду. «Но у нас нет процветания и надежды», – скажете вы. Может, это и так, но прошлые неудачи не должны определять будущее. Неудовлетворенность жизнью, которую вы ощущаете, возможно, берется из одного из трех источников: отсутствие близости с Богом, отсутствие близости с

⁵ См. Лев. 21:14, 22:13; Числ. 30:9; Втор. 24:1–4.

партнером или отсутствие душевного понимания и принятия себя самого. Первое и последнее может быть исправлено без участия супруга(-и). Второе, конечно же, потребует совместной работы мужа и жены. Каждый из трех пунктов можно кардинально изменить, что увеличивает вероятность возрождения вашего брака.

В следующих главах я расскажу о том, как начать изменения в каждой из вышеперечисленных областей. Но сначала я хочу, чтобы вы ясно понимали, что библейский подход к парам, находящимся в семейном кризисе, требует примирения. Возможно, вам его не захочется. Может, вы потеряли надежду на воссоединение или напуганы такой перспективой. Но, несмотря на это, могу ли я призвать вас последовать примеру самого Бога?

Примирение и покаяние

В Библии повествуется о наполненных любовью отношениях Бога с его народом: в Ветхом Завете с Израилем, а в Новом Завете с церковью. Господь неоднократно оказывался отделенным от своего народа не по своей воле, но по людской. В каком-то смысле Библия – это летопись попыток Бога примириться со своим народом. В книге пророка Осии дано наиболее наглядное описание этого процесса.

Гомерь, жена Осии, часто была неверна ему, но Господь сказал: «Иди еще, и полюби женщину, любимую мужем... подобно тому, как любит Господь сынов Израилевых, а они обращаются к другим богам» (Осии 3:1). Несмотря на идолопоклонство и неверность Израиля Богу, Он сказал: «Посему вот, и Я увлеку ее, приведу ее в пустыню, и буду говорить к сердцу ее» (Осии 2:14).

В Новом Завете мы видим, как Иисус страдает от разобщения с народом, когда Он говорит: «Иерусалим, Иерусалим, избивающий пророков и камнями побивающий посланных к тебе! Сколько раз хотел Я собрать детей твоих, как птица собирает птенцов своих под крылья, и вы не захотели! Се, оставляется вам дом ваш пуст» (Матф. 23:37–38).

В книге Иеремии Господь вспоминает о преданности израильтян в пустыне и о том, как Он тогда защищал Израиль от врагов его. Но затем наступила холодность, разобщение. «Забывает ли девица украшение свое и невеста – наряд свой? А народ Мой забыл Меня, – нет числа дням» (Иер. 2:32).

Дальнейшее содержание книги – это призыв к примирению: «...возвратись, отступница, дочь Израилева, говорит Господь. Я не изолью на вас гнева Моего; ибо Я милостив, говорит Господь, – не вечно буду негодовать» (Иер. 3:12).

Но Господь призывает чад своих «возвратиться домой», отказавшись от их греховного поведения, повелевает, «если удалишь мерзости твои от лица Моего, то не будешь скитаться» (Иер. 4:1). Без покаяния нет примирения. В отношениях супругов должно произойти взаимное раскаяние, поскольку почти всегда к кризису причастны обе стороны.

У меня нет намерения преуменьшать обиду, боль, растерянность, гнев, возмущение, одиночество и разочарование, которые вы можете испытывать. И тем более легкомысленно относиться к предпринятым вами усилиям по налаживанию отношений в браке. В первую очередь цель этой главы в том, чтобы призвать вас принять вызов и начать бороться за свой брак. А если вы уже расстались, использовать это время для роста и обучения.

Бывает, что разлука приносит человеку эмоциональный покой. Это умиротворение ошибочно воспринимается как показатель того, что расставание и развод являются правильным выбором. Один мужчина сказал мне: «Это моя первая неделя покоя за многие годы».

Покой наступает, потому что вы покинули поле боя. Конечно, вам спокойно, вы же вышли из конфликта! Однако отступление никогда не приведет к победе. Необходимо вернуться из этого отступления с окрепшей решимостью победить врагов вашего брака.

Во введении к этой книге пастор мудро рассудил, что разлука частично избавляет вас от нескончаемого давления конфликта. Она дает время на ознакомление с библейскими принципами построения осознанного брака, позволяет заняться самоанализом и отделить эмоции от поведения. Возможно, расставание поможет расширить границы открытости в вашем общении, чего раньше не было. Словом, вы окажетесь в пространстве, в котором сможете пересмотреть понимание себя самих и своих супругов. Разлука не обязательно является началом конца. Возможно, это только начало.

А если вы пока еще не расстались, но рассматриваете такую возможность и гадаете, какое будущее ждет ваши отношения, вы тоже находитесь в начале долгого, трудного, но, вполне вероятно, очень благодатного пути. Или, как сказал автор многих книг, посвященных созданию

благополучного брака, Гэри Смолли⁶: «Примите это испытание как приглашение возрасть в смирении и любви».

Начнем.

⁶ Доктор Гэри Смолли – один из основателей Центра взаимоотношений Смолли и его председатель, целитель взаимоотношений в Америке. Он автор и соавтор более сорока книг, в том числе бестселлеров, заслуживших литературные премии. (Прим. пер.)

Задание

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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