

Беспокойство

Отдаление

Четыре сезона брака

**РАЗГОВОР
О ВЕЧНО МЕНЯЮЩИХСЯ
ЦИКЛАХ БРАКА**

Довлечение

Надежда

ГАРИ ЧЕПМЕН

автор бестселлера «Пять языков любви»

Гари Чепмен+
Четыре сезона брака.
Разговор о вечно
меняющихся циклах брака

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69842215

*Четыре сезона брака: Разговор о вечно меняющихся циклах брака: Пер. с англ.: Мирт; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-88869-301-8*

Аннотация

Брак постоянно изменяется, переходя из одного сезона в другой. Возможно, он не следует годовому циклу, как в природе, но времена года в браке меняются так же неизменно. Сезоны приходят и уходят, лето сменяет весну, затем приходит осень или зима. Каждый сезон несет свои опасности, но и предоставляет возможности для движения к счастью и эмоциональному здоровью. Главное – развить необходимые навыки, чтобы сделать брак лучше в любое время года.

Пройдя тест на определение сезона вашего брака, вы сможете узнать, как укрепить супружеские отношения, чтобы достичь радости и взаимопонимания.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Благодарности	7
Предисловие	9
Часть I	13
Глава 1	13
Приспособление к сменам времен года	16
Глава 2	21
Зимние эмоции	23
Зимние мысли	25
Зимние поступки	27
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Гари Чепмен
Четыре сезона брака:
Разговор о вечно
меняющихся циклах брака

*Моей жене Каролине,
с которой я прожил четыре сезона брака
в течение более сорока лет*

Gary D. Chapman, Ph. D.
The Four Seasons of Marriage
Tyndale House Publishers, Inc.
Wheaton, Illinois

Translated into Russian by permission
of Tyndale House Publishers, Inc.
All rights reserved



Copyright © 2005 by Gary Chapman

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. МРОЕХ «ХЦ «Мирт», 2008

© Оформление. МРОЕХ «ХЦ «Мирт», 2014



Благодарности

Я в долгу перед сотнями супружеских пар, которые приняли участие в исследовании, предшествующем написанию книги. Они не только потратили время, заполняя анкеты, но также проявили желание честно и открыто говорить о своем браке. Я изменил имена и географические названия, чтобы не вторгаться в их частную жизнь, но без их помощи я бы не смог создать эту книгу.

Основная идея четырех сезонов брака принадлежит моему старому другу Джиму Беллу. Кен Петерсен и команда профессионалов из Тиндейл Хауз оказали мне огромную помощь и поддержку в проведении исследования и при написании книги. Особенно я хотел бы поблагодарить Дейва Линдстеда, который был редактором проекта. Его предложения значительно улучшили рукопись.

Я благодарен Триции Кьюб, которая обработала рукопись на компьютере. Шэнон Варден, которая собирала и анализировала материал для исследований (анкеты приходили к нам через веб#сайт). Кай Татум, благодаря ее технической поддержке мы успели сдать работу в срок. Каролин Чепмен, которая читала рукопись глазами учителя английского языка. Без их помощи я бы до сих пор корпел над черновиками.

Также хочу выразить благодарность многочисленным парам, которых я консультировал в течение последних тридцати

ти лет. С их позволения некоторые из их случаев описаны на страницах этой книги. Мою жизнь обогатили все, с кем я прошел через четыре сезона брака.

Предисловие

Сегодня высокий величавый вяз за моим окном покрыт снегом. Стоит январь, в Северную Каролину пришла зима. Школы закрыты, улицы и лужайки покрыты красивым белым одеялом. В своем уютном кабинете я сижу у камина и размышляю.

Помню то лето, когда мы сюда переехали. Вяз во дворе насмерть сражался с душащим его вьюном. Широколистный вьюн побеждал, высасывая соки из несчастного дерева. Вдоль ручья стояли другие, уже задушенные деревья. Их ветки безжизненно висели, а стволы были густо оплетены вьюнами. Они готовы были упасть от порыва сильного ветра.

Я приехал слишком поздно, чтобы спасти их, но решил помочь хотя бы нашему вязу. С острыми садовыми ножницами в руках я набросился на вьюн. Самые толстые лианы достигали двух дюймов в диаметре, самые тонкие – полдюйма. Наконец, я освободил дерево и начал ждать, когда природа сделает свое дело. За неделю листья вьюнка увяли, и, я думаю, вязу стало легче дышать.

Лето вскоре уступило место осени, а осень – зиме. Когда пришла весна, вяз выпустил свои великолепные зеленые листья, торжествуя победу над вьюном, чьи посеревшие лианы все еще болтались на его ветвях. К наступлению лета вьюн весь упал на землю, а вяз начал новую жизнь.

С тех пор я наблюдаю смену времен года и вижу, как вьзпьет весенние дожди, впитывает летние солнечные лучи, отдаст листья осенним ветрам и закутывается в белое покрывало зимой.

Сейчас, сидя у огня и глядя на зимний пейзаж, я размышляю о временах года в моей жизни и о моей работе брачного консультанта. Думаю о тех сорока двух годах, которые мы с Каролин прожили вместе как муж и жена, и о том, что мы тоже прошли через множество сезонов.

Однажды я слышал, как кто-то сказал, что в супружеской жизни есть четыре сезона. Он объяснял: мы начинаем ее весной, веря в счастливое будущее. Потом приходит лето, мы работаем и растим детей. Потом настает осень, когда дети покидают родителей, и мы снова остаемся одни. На закате дней мы переживаем зиму. Хотя в такой аналогии есть доля правды, мне она кажется слишком упрощенным описанием супружества.

Мой опыт, приобретенный в собственной семейной жизни и за тридцать лет консультирования, говорит, что брак постоянно изменяется, переходя из одного сезона в другой. Возможно, он не следует годовому циклу, как в природе, но времена года в браке меняются так же неизменно. Иногда приходит зима: мы испытываем разочарование, отдаляемся друг от друга, теряем надежду. Затем мы чувствуем, что настала весна – время надежды, открытости, принятия. Иногда мы греемся в солнечных лучах лета: нам хорошо и спокой-

но, мы наслаждаемся совместной жизнью. Приходит осень и приносит с собой равнодушие, беспокойство, ощущение неустроенности.

В течение супружеской жизни цикл повторяется много раз, как и времена года в природе.

Цель этой книги – описать повторяющиеся сезоны, помочь вам и вашему супругу определить, какое время года вы сейчас переживаете, и научить вас переходить от осенних тревог или зимнего отчуждения к открытости весны или летнему теплу. Семь стратегий, описанных во второй части, не уберегут ваш брак от осени и зимы, но научат вас извлекать максимум пользы из каждого времени года, подготовят к следующему сезону и направят вашу жизнь к весне и лету.

Сезоны приходят и уходят. Каждый несет свои опасности, но и предоставляет возможности для движения к счастью и эмоциональному здоровью. Главное – развить необходимые навыки, чтобы ваш брак стал лучше в любое время года.

В отличие от деревьев, которые полностью зависят от погоды и других факторов, мы, люди, способны принимать решения. Мы можем выбирать тот подход и те действия, которые укрепят и улучшат наш брак. Мы можем посеять зерна любви и надежды весной, которые принесут плоды летом. Мы можем запасти целый амбар урожая – добрых чувств и открытого общения, – который поможет нам пережить осенние ветра и зимнюю стужу.

Если вы открыли эту книгу в зимний период, запаситесь

терпением и мужеством. Надежда есть. Я наблюдал, как сотни пар применяли эти стратегии и переживали «цветение крокусов» в своих отношениях. Я верю, что советы помогут и вам. Даже если вы читаете в одиночестве, а ваш спутник не хочет ничего делать, я покажу, как самостоятельно завоевать его сердце и направить ваш брак к более теплomu времени года.

Если сейчас ваша супружеская жизнь переживает весну или лето, важно не дать вьюну пустить корни в ваших отношениях. Я научу вас, как вовремя обрезать его усики – негативные отношения и действия, – чтобы освободить ваш брак и сделать его таким, каким задумал Бог.

Если вам поможет эта книга, надеюсь, вы поделитесь ею с вашими друзьями, которые тоже проживают свои четыре сезона брака.

Часть I

Четыре сезона брака

Глава 1

Природа брака

В начале моей карьеры я жадно изучал антропологию. За годы учебы сначала на бакалавра, а потом на магистра антропологии я изучил множество трудов различных ученых. Одним общим моментом во всех работах антропологов было утверждение, что брак между мужчиной и женщиной является фундаментом любого без исключения человеческого сообщества. Моногамный брак на всю жизнь является универсальной культурной нормой.

Конечно, некоторые народы перешли от этой практики к полигамии (которая все еще существует в некоторых культурах, не имеющих письменности) или серийной моногамии (которая стала обычной в некоторых западных культурах). Однако эти исключения не разрушают образ моногамного пожизненного брака, который хранится в подсознании человека. В действительности, несмотря на большое число разводов в США за последние сорок лет, недавний опрос одиноких людей в возрасте от двадцати до тридцати лет пока-

зал, что 87% из них планируют вступить в брак только один раз¹. Многие из них пережили развод родителей и не хотят пройти через него сами.

Социальный институт брака – это прежде всего *договор* между мужчиной и женщиной, в котором каждая сторона клянется в пожизненном партнерстве. Бог, как написано в Библии, создавая людей, выражает желание: «Будут двое одна плоть» (Быт. 2:24). Следовательно, центральная идея брака – это *единство* как противоположность одиночества. Становится очевидным, что Бог не хочет, чтобы мужчина и женщина жили поодиночке (см.: Быт. 2:18). Глубоко внутри каждый мужчина страстно желает единения с женщиной, а женщина – близости с мужчиной. Брак создан для того, чтобы утолить эту жажду близости. Таким образом, брак – это не просто отношения, а *близкие*, глубоко личные взаимоотношения, которые включают в себя все аспекты жизни: умственный, эмоциональный, общественный, духовный и физический. В браке муж и жена едины на самом глубоком уровне. Они рассматривают себя как сплоченную команду, а не как две отдельные личности, которые по чистой случайности живут рядом. Так как желание близости заключено в самой сути брака, люди начинают волноваться, если ее нет.

Брак – это еще и *целенаправленные* отношения. Исследования показывают, что близость в супружестве – это самый безопасный и благоприятный климат, например, для воспи-

¹ Kim McAlister. “The X Generation”, *HR* magazine, 39 (May, 1994): 21.

тания детей. Но деторождение не единственная цель брака. Каждый человек получил от Бога определенные скрытые способности. Партнерство в семейной жизни – идеальная среда для проявления и развития этих даров и возможностей. Как замечает автор Книги Екклесиаста, «двоим лучше, нежели одному... Ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его» (Екк. 4:9,10). Каждая пара познала истинность этого принципа. Двоим лучше, нежели одному.

Мужья и жены созданы, чтобы *дополнять* друг друга. Если мужчина слаб, его жена сильна; когда она оступает, он подает ей руку. Жизнь становится проще, когда двое сердец и умов объединяются, чтобы встретить напасти сегодняшнего дня.

Сущность брака:

- договор;
- единство;
- близость;
- целенаправленность;
- взаимное дополнение.

После сорока лет брака я оглядываюсь назад и понимаю, что многое из того, что я сделал, никогда бы не осуществилось без поддержки моей жены. Мне бы хотелось верить, что и она многое в жизни сделала благодаря моей помощи. Это приносит мне огромное удовлетворение. Вместе мы решили

посвятить себя исполнению Божьего плана в нашей жизни. Мы помогаем друг другу раскрыть наши уникальные дары и использовать их, чтобы служить Богу и нести добро в мир. Поступая так, мы знакомим с Богом других людей и выполняем самую главную задачу. Наша семейная жизнь улучшает наше служение Богу.

Царь Давид говорит: «Величайте Господа со мною; и превознесем имя Его вместе» (Пс. 33:4). С библейской точки зрения, смысл жизни не в том, чтобы добиваться собственных целей. Смысл жизни в том, чтобы познать Бога и вознести славу и хвалу Его имени. Большинству людей брак помогает реализовать эту задачу.

Приспособление к сменам времен года

Взаимоотношения в браке постоянно изменяются. Настроение колеблется, внутренняя позиция пересматривается, и отношения супругов друг к другу похожи на приливы и отливы: от любящих – до не очень любящих.

Иногда изменения невозможно контролировать. Например, когда жена Бена, Нэнси, сказала ему, что у нее рак, это изменило канву их жизни и отношений. Они могли приспособиться к ситуации, но не могли ее контролировать. То же самое произошло с Трицией и ее мужем Робом, который служил в национальной гвардии. Когда его подразделение отправили в зону военных действий на другой конец земного

шара, им пришлось приспособиться, но они ничего не могли изменить. Когда Ион и Карла поняли, что ее мать уже не может жить одна, им осталось только приспособиться к тем изменениям, над которыми они были не властны. Жизнь полна непредсказуемых перемен. Наш выбор – это то, как мы отвечаем на них.

Другие изменения мы создаем сами, но последствия могут быть неожиданными. Когда Кен и Мелинда переехали в Канзас#Сити, прожив десять лет в Чикаго рядом с ее семьей, это создало множество проблем, с которыми им пришлось справляться вместе. Решения относительно отпуска, воспитания детей, образования, общественной и церковной деятельности и т. п. производят перемены, которые влияют на нашу супружескую жизнь. То, как пары встречают эти перемены, определяет качество их брака.

В природе смена времен года обусловлена неизбежными изменениями, которые возникают из#за того, что Земля вращается вокруг своей оси и вокруг Солнца. Так же и перемены, с которыми мы сталкиваемся в жизни (и то, как мы на них реагируем), создают сезоны в браке. Различные ситуации и обстоятельства оказывают давление на брак и требуют ответной реакции. Это может быть рождение ребенка; смерть близкого человека; болезнь; потеря работы или переход на другую должность; путешествия; прибавка в весе; финансовые взлеты и падения; переезды; депрессия, разногласия, смены настроения; подростковый возраст; старость; ста-

реюющие родители; увлечения, привычки, секс, импотенция, неверность. Если встречать такие перемены правильно, используя гармонию в отношениях, то можно сохранить брак в состоянии весны или лета. Если мы реагируем неправильно или наперекор супругу, то чувствуем осеннюю прохладу или зимний лед.

Некоторые изменения, такие, например, как супружеская неверность, бьют в самое сердце брака. Другие – просто часть жизни: болезнь, старение, новая работа. Наша реакция состоит из эмоций, мыслей и действий. Сочетание этих трех факторов определяет, какой сезон переживает брак.

Природные сезоны – зима, весна, лето и осень – дают нам удачную аналогию изменений в супружеских отношениях. Так как мы узнаем жизнь при помощи пяти чувств: слуха, зрения, обоняния, вкуса и осязания, то мы испытываем эмоции, продумываем мысли и предпринимаем действия. Переплетение эмоций, мыслей и действий создает качество отношений в разные сезоны брака.

В последние сорок лет в западной культуре стало популярным считать, что эмоции определяют наши действия. После более тридцати лет консультаций семейных пар я убежден, что это заблуждение. Не поймите меня неправильно: я не говорю, что эмоции не важны. Эмоции подсказывают нам, что в отношениях что-то хорошо или плохо, но они должны подчиняться здравому смыслу, который подчиняется истине, – если мы хотим предпринять конструктивные действия.

Нельзя срезать путь и перепрыгнуть от эмоций прямо к действиям, не обдумав их. Многие пары, которые совершили эту ошибку, очутились в зимнем периоде, хотя могли бы попасть в весну или лето.

ЭМОЦИИ, обузданные РАЗУМОМ, который подчиняется ИСТИНЕ = **Конструктивное действие**

Начнем наше путешествие с определения четырех сезонов брака. В следующих четырех главах мы рассмотрим типичные эмоции, мысли и действия, которые создают условия для того или иного времени года. Нам помогут семейные пары, которые поделились со мной радостями и бедами своей супружеской жизни. Имена и географические названия изменены, чтобы защитить их частную жизнь, но истории настоящие, и в большинстве случаев переданы теми же словами, которые использовали рассказчики.

Возможно, вы сразу поймете, в каком сезоне находитесь. Если нет, тест, приведенный в конце первой части, поможет вам. Во второй части книги я поделюсь с вами семью практическими советами, которые помогут вам изменить свои эмоции, мысли и поступки и перенести ваш брак из одного времени года в другое.

В третьей части мы обобщим семь стратегий и ответим на самые распространенные вопросы о браке, которые мне задавали.

И наконец, чтобы вам было проще использовать эту книгу в повседневной жизни и освежать в памяти приобретенные

знания, мы включили в нее «пособие». Я надеюсь, что книга поможет вам и вашей половинке улучшить свои супружеские отношения.

Глава 2

Зима

Почему мы начинаем с зимы? Хотя бы потому, что календарный год начинается именно зимой, в январе. В Северной Каролине январь и февраль – самые холодные месяцы, хотя в других городах это может быть и не так. У нас в это время идет снег и часто случаются метели. Люди носят перчатки и теплые пальто, катаются на санках с горок. Зимой дети не могут дождаться наступления каникул, когда они смогут вволю поиграть в снежки. В это время медведи впадают в глубокую спячку. Но, честно говоря, я начинаю с зимы не поэтому.

Дело в том, что большинство пар, которые приходят ко мне на консультации, находятся именно в этом сезоне. Мало кто нуждается во мне, когда их брак наслаждается летом. Их гонит в мой кабинет зимний холод. Описывая природу, мы в Северной Америке называем зиму холодной, суровой, снежной, вьюжной, жестокой. Иными словами, зима ассоциируется с трудностями. Жизнь зимой гораздо сложнее, чем летом.

«Зимние» браки характеризуются холодностью, ожесточением и равнодушием. Весенние мечты занесло снегом, и прогноз погоды обещает заморозки. Если муж и жена разговаривают друг с другом, то только о делах: кто что бу-

дет делать и когда. Если они пытаются обсудить свои взаимоотношения, то обычно это заканчивается ссорой. Некоторые предпочитают холодное молчание. Естественно, при этом каждый живет своей жизнью, хотя они продолжают возвращаться в общий дом. Каждый обвиняет в холодности другого.

Почему семьи оказываются в зимнем времени года? Если ответить одним словом, то это *жесткость* — нежелание считаться с другим человеком и находить компромисс. Все пары сталкиваются со сложностями, и все люди разные. У них могут быть различные взгляды на деньги, родственников, религию и т. п. Те, кто не может обсуждать проблемы и находить компромисс, испытывают жестокие холода, которые наступят не из-за трудностей в жизни, а из-за реакции на них. Когда один супруг или оба настаивают на том, чтобы все было «либо по его желанию, либо никак», брак неизбежно движется к зиме.

Зима может длиться месяц, а может и тридцать лет. Иногда она наступает через пару месяцев после свадьбы, а иногда — в середине жизни. Бывает, холод окутывает только какую-то одну область деятельности, а бывает, замораживает все аспекты семейной жизни. Как я уже писал, каждый сезон сопровождается определенными чувствами, мыслями и поступками. Взаимодействие этих трех факторов определяет, останется пара зимовать или к ним придет весна.

В этой главе я хочу описать те эмоции, мысли и действия,

которые характеризуют зиму. Итак, что такое зима в браке?

Зимние эмоции

Зимние эмоции – это боль, злость и разочарование, часто сопровождаемые одиночеством и чувством отверженности. Все эмоции пары, застигнутой зимою, отражают холод и жесткость, охватившие их брак.

Позвольте мне познакомить вас с несколькими семьями, чей брак переживает зиму. Послушайте, как они описывают свои эмоции.

Джорджу сорок четыре, он состоит в браке восемнадцать лет. «Я полностью разочаровался в семейной жизни, – говорит он. – Если бы я не был христианином, то, наверное, сдался бы. Знаю, что должен любить жену, но не испытываю к ней никаких чувств. Мне кажется, что она меня не любит и не уважает. Похоже, она просто терпит меня, и причем иногда даже это ей с трудом удается. Я чувствую себя ужасно».

Его жена Хелен так описывает их брак: «Ничего не происходит между нами, а у меня просто нет достаточно эмоциональной энергии, чтобы заставить что-то происходить. Мой муж вот уже полтора года сидит без работы и, похоже, ни к чему не стремится. Мы в том же состоянии, что и четырнадцать лет назад, когда он закончил университет. Вернуться к тому, с чего мы начинали, – это ужасно, а когда у тебя на руках трое детей, это добавляет беспокойства. Я очень

несчастлива в браке».

Мэрилин сорок пять, она пятый год живет с мужем, это ее второй брак. Она говорит: «Я разочарована и чувствую себя отверженной. Мы не разговариваем, только ссоримся и никогда не приходим к соглашению, как решить проблемы. Мы оба несчастны. Спорим из-за денег и по вопросам воспитания детей (мои трое детей живут с нами). Он говорит, что единственный выход – развод. Я не уверена».

Марк женат двадцать три года. «Моя семейная жизнь удручает меня. Мы постоянно ссоримся по любому поводу. Мы оба упрямые, это подливает масла в огонь. Наши отношения холодны». Его жена, Милли, говорит: «Марк постоянно причиняет мне боль. Мы долгие годы живем в состоянии обиды друг на друга. Я чувствую, что прикладываю больше усилий, чем он. Мне кажется, что ему безразличны мои чувства и он не будет меня слушать. Он такой требовательный. Сейчас мы мало времени проводим вместе, почти не общаемся и не прикасаемся друг к другу».

Марии сорок три, она девять лет замужем, это ее второй брак. Она говорит о своей семейной жизни: «Мне больно, и это отражается на всех аспектах моей жизни. Я ношу это в себе, не рассказываю никому, кроме Бога, стараюсь сохранить надежду на лучшее. Нам обоим нужно что-то большее, но мы не понимаем друг друга».

Эмили замужем два с половиной года и испытывает зимний холод: «Я ужасно недовольна. Иногда я испытываю силь-

ную боль. Каждый день – это просто существование. Надежда оставила меня».

Боль, злость, разочарование, одиночество, отверженность и иногда потеря надежды – вот некоторые из эмоций, которые испытывают люди, чей брак переживает зиму.

Зимние мысли

Под мыслями я подразумеваю наше восприятие того, что происходит с нами в жизни, и отношение к этому. Часто мы говорим, что у людей бывает позитивный или негативный образ мыслей. Мы имеем в виду, как они обычно реагируют на то, что с ними случается. Зимний сезон брака характеризуется негативным образом мыслей.

Зимой мы склонны во всем видеть только плохое. Проблемы нам кажутся слишком большими, состояние неизменным. Мы думаем, что ссора зашла слишком далеко и взаимопонимания уже невозможно достигнуть. В упадке отношений мы склонны винить супруга («если бы он только...», «если бы она перестала...»). Такие мысли обостряют отношения и колеблются от легкого недовольства до полной безнадежности.

Я встретил Фрэнка в Сиэтле, штат Вашингтон. Ему было двадцать четыре, он женился всего год назад, но уже окончательно разочаровался в браке: «Мне кажется, у нас уже ничего не получится. Становится все хуже и хуже. Мы сканда-

лим двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю, мы деремся, а у нас есть ребенок. Я больше так не могу и не знаю, что делать». В бизнесе Фрэнк полон энергии и всегда с готовностью принимает вызов, но дома он склонялся к негативному образу мыслей.

После девятнадцати лет брака Марта сказала: «Думаю, поначалу я действительно старалась работать над нашей семейной жизнью, но все мои предложения он воспринимал как нытье и ворчание. Ничто не помогало, поэтому постепенно я начала замыкаться в себе. Иногда между нами возникало тепло и близость, но чаще все происходило так, как *он* хотел, мои потребности и желания не учитывались. Из-за этого меня тоже перестало интересовать, что ему нужно и чего он хочет. Сейчас я жду (может быть, напрасно), что он приложит усилия к улучшению нашей семейной жизни».

А вот что сказал муж Марты, Уильям: «Полтора года назад закончились два самых прекрасных года нашей жизни. Мы применяли в браке библейские принципы, и это было здорово. Марта очень старалась, а я снизил свои требования. Потом с одобрения Марты я ушел с работы, и с тех пор для нас настали трудные времена. Все двери были закрыты, и сейчас я работаю на четырех работах, чтобы обеспечивать семью. Вероятно, я перестал уделять внимание общению, постоянному проявлению теплых чувств, перестал думать о будущем в течение первых месяцев на новой работе. С того времени Марта замкнулась в себе, и, что бы я ни делал, она

не реагирует. Как будто ее резервуар любви опустошился. Все мои поступки не вызывают одобрения. Она говорит, что не злопамятна, а мне кажется наоборот». Ясно, что Марта и Уильям заражены негативным образом мыслей, и каждому не хватает поддержки другого.

Иногда мысли очень быстро приобретают негативную окраску. Труэтту предложили работу в соседнем штате. Он обсудил это с Мэри, и они решили, что на данном этапе переезд и новая работа будут шагом вперед. Они сделали этот шаг. Однако, не успев распаковать вещи, Мэри заскучала по своим друзьям, а перемены в жизни начали ее раздражать. Она жаловалась Труэтту и рассказывала, как она несчастна. Труэтт почувствовал, что его предали. Он думал, что они договорились о переезде, и теперь ему казалось, что Мэри к нему несправедлива. Он не мог уволиться, едва получив новую работу, но ему хотелось, чтобы жена была счастлива.

Негативный образ мыслей Мэри стал препятствием в браке, и через год они оказались на грани развода. Все могло бы быть по-другому, если бы Мэри выбрала позитивные мысли, постаралась найти новых друзей и положительные стороны в сложившейся ситуации. Отрицательные мысли, словно холодный ветер, приближают зиму.

Зимние поступки

Естественное поведение зимой – по возможности защи-

титься от любых внешних воздействий. Когда наступают холода, мы спешим укрыться и подождать тепла. В зимнем браке наблюдается то же стремление спрятаться от внешних воздействий. Супруги могут уйти в себя, надеясь переждать зиму и не предпринимая никаких действий, чтобы приблизить весну. В отличие от природных сезонов, времена года в браке не меняются сами собой, без активных действий. Разве что на смену плохому сезону придет еще худший.

Если вы переживаете зиму, ваши поступки, скорее всего, противоречивы и разрушительны. Грубые слова, жестокие действия, мертвое молчание – так проявляется зима. Помню, одна женщина сказала мне: «Я так разозлилась на Курта из-за измены, что пошла под окна девушки, у которой он был, и проколола все четыре шины его автомобиля. Меня могли бы арестовать за это, но тогда я была так зла, что хотела показать, как глубоко он оскорбляет меня».

Другой человек рассказал мне на консультации: «Я пошел туда, где она жила с другим мужчиной, вынул из ее машины аккумулятор и швырнул в канаву. Я был так рассержен и оскорблен».

Я встретил Мелоди на одном из моих семинаров. Она состояла во втором браке, первый, по ее словам, был «эмоционально и физически унижительным». Прожив во втором браке пять лет, она была уверена, что для него настала зима. «Я ненавижу его. Я отдалась и не знаю, как мой муж отреагирует на мои предложения. Я устала. Я решила предложить

ему расстаться, потому что уверена – он уже никогда не будет нормально со мной разговаривать. Я недовольна своим браком». Когда я попросил ее привести пример, чтобы понять, что происходит с их браком, она ответила: «Две недели назад я попросила его перестать дразнить нашего сына маленьким сыном. Он сказал, что я потакаю сыну. Я молча вышла из комнаты, а вечером он сказал мне, что я неправильно воспитываю другого сына. Это уж слишком, и теперь мы едва разговариваем. Он избегает меня. Мы почти не бываем в одной комнате, только когда спим. Когда он рядом, я чувствую, что ему хочется обидеть меня, сказать что-нибудь оскорбительное. Иногда я вспоминаю свое первое замужество – неужели все повторится?»

Крис и Аманда пришли на мой семинар. Они были женаты пять лет, оба впервые. Ей было двадцать пять, ему двадцать девять. То, как Аманда описывала их брак, свидетельствовало, что для нее настала зима: «Я печальна и подавлена, хотя временами кажется, что мы любим друг друга. Я несчастна. Хочу чувствовать прежнюю любовь. Мы прошли через многое: родили ребенка, муж пережил серьезную травму и три года не работал, наш дом сгорел. Со временем мы отдалились друг от друга. Мы стали такими негативными и все время расстраиваем друг друга».

Крис прокомментировал коротко: «Я знаю, что Аманда выросла в недружной семье, она просто не умеет жить по-другому. А еще она очень требовательная». Для Криса и

Аманды критика, требования и желание обидеть сигнализировали о наступлении зимы в отношениях.

Джошуа было всего двадцать два года, когда после трех лет брака он признался мне: «Жена несколько раз за полгода после свадьбы изменяла мне с одним из моих друзей. В ответ я начал изменять ей. Мы потеряли доверие друг к другу, и это привело к наступлению зимы в отношениях. Я несчастлив в браке. Я уже совершил много ошибок и боюсь еще более ухудшить положение».

Бернис семьдесят восемь лет, она замужем за одним и тем же человеком уже пятьдесят четыре года, но считает, что ее брак не был удачным. «Я чувствую себя отвергнутой и разочарованной, – говорит она. – Мой муж лечится от алкоголизма и часто впадает в депрессию. Он лжет мне или вообще не разговаривает со мной, а недавно я застала его за просмотром порнографии. Мое сердце разбито, но я могу только молиться. Если я пытаюсь поговорить с ним, он начинает обвинять меня во всех наших проблемах. Да, наш брак переживает зиму. Это очень печально – после стольких лет совместной жизни».

Зимой общение ограничивается то ссорами, то молчанием. Звучат обидные слова, критика, которая еще более усугубляет разлад. Скандал иногда ведет к физическим действиям. Постель становится полем боя, а неверность может нанести браку последний, сокрушительный удар.

Зимний брак действительно холоден, жесток и горек. По-

степенно муж и жена отдаляются друг от друга эмоционально, а иногда и физически. Они могут спать в разных комнатах, потому что не хотят быть рядом. С физической и эмоциональной точек зрения, они уже разведены. Если в скором времени не подует теплый весенний ветер, они предпримут шаги, чтобы развестись официально.

Зимой люди испытывают отчаяние. Брайан (двадцать три года, четыре года женат) говорит о своем браке: «Поначалу мы были одержимы друг другом. Теперь запутались. Я пытаюсь принимать ее, но буквально сегодня утром она сказала, что дьявол пустил корни в ее жизни. Я хочу помочь, но не знаю, что делать. Я недоволен нашими отношениями. Общение у нас одностороннее: от нее ко мне. Когда я все#таки начинаю говорить, она заканчивает фразы вместо меня, поэтому в основном я молчу. Боюсь, что это может далеко зайти. Я никогда не отстаиваю свою точку зрения. Я отдал бразды правления в ее руки и не понимаю почему».

Жена Брайана, Кристи, сказала: «Мы впустили сатану в свою жизнь, занимаясь сексом до брака. Теперь мы женаты, но я ощущаю его присутствие. От этой горечи и злости может избавить только Бог. Я надеюсь, что скоро Он это сделает».

Мардж сорок пять, она второй раз замужем, уже восемь лет. «Я не понимаю, как и почему это произошло, но наш брак – только видимость. Мы позволили детям (двое моих, двое его) отдалить нас друг от друга в самом начале нашей совместной жизни. Теперь дети выросли и разъехались (кро-

ме одного), и мы пытаемся снова соединить наши жизни. Я не знаю, как исправить наш брак».

Обычно брак не начинается с зимы. И в отличие от природных сезонов, зиме не всегда предшествует осень. Семейная жизнь может перейти от весны прямо к зиме. Джоанне показалось, что для ее брака наступила зима сразу после медового месяца. Это было ее второе замужество, от первого брака у нее был умственно неполноценный ребенок. «Пока мы встречались, Йону, казалось, нравилась Мэнди. Он всегда был добр к ней. Но после медового месяца Мэнди стала для него обузой. Он хотел, чтобы мы были вдвоем – только он и я. Но это невозможно. Он живет в мире своих фантазий. Даже спросил меня, не найти ли нам кого#нибудь, кто захотел бы удочерить Мэнди. Зачем мне это делать? Она моя дочь. Я думаю, что совершила большую ошибку, выйдя замуж за Йона. Не знаю, получится ли у нас что#нибудь. Он часто выходит из себя, и его слова убивают меня. Он все решает сам, а мое мнение ничего для него не значит».

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.