

СОВЕТЫ СОВЕТЧИКАМ



В этом номере мы продолжаем печатать главы из книги о браке любезно предоставленной нам ее авторами Никки и Шилы Ли. Эта книга советы как построить долговременные отношения. Никки и Шила Ли уже четыре года ведут курс о супружестве в Ейч-Ти-Би, и множество пар нашли его полезным для себя.

Сегодня брак у нас не в чести. И многие считают, что это явление отжившее. Количество браков падает год от года. А те, кто все же вступил в брак, находят, что все сложнее и сложнее оставаться в нем. Уровень разводов угрожающе растет. Почему нам следует жениться и выходить замуж? Как же звучит ответ на этот вопрос? Возможно ли оставаться долго в браке? В этой книге Никки и Шила Ли отвечают на все эти вопросы, раскрывая перед нами ценность и потенциал супружества.

Можно давать и не любя, а вот любить не давая лезья
АНОН

У группы детей спросили их мнения о том, почему люди влюбляются. Один девятилетний мальчик сказал: «Никто так и не знает, почему это происходит. Но я слышал, что это как-то связано с запахом человека. Поэтому люди покупают так много духов и дезодорантов». Восемилетний ребенок выдвинул другое предположение: «Вроде бы сначала в тебя попадают стрелой из лука, но остальная часть уже не такая болезненная». А семилетний Гарри был совершенно убежден, что дело тут не только во внешности: «Это не всегда связано с тем, как ты выглядишь. Я, например, очень хорошо выгляжу, но никто еще не вышел за меня замуж».

Некоторые взрослые зашли примерно также далеко в познании истинной природы любви. Они истинно с убеждением, что любовь — это нечто эмоциональное, что мы не можем контролировать — это убеждение насаждается романтическими текстами популярных песен. Наши дети (для них это большая потеха) иногда находят наши записи шестидесятих годов со стихами примерно такого содержания:

Еще до того,
Как закончился танец,
Я уже знал, что влюбился в тебя.
И я не знал,
Что же мне теперь делать,
Поэтому я прошептал:
«Я тебя люблю».

Слепое увлечение, которое обычно включается от внешней привлекательности также легко как и от любого реального знания о другом человеке и которое уходит также неожиданно и таинственно, как и приходит, часто выдается за любовь во всей

полноте. Популярное понимание любви сужено до чувства.

Но есть и другой вид любви — любовь, которая поддерживается намерено и лелеется в течение периода времени. В романе Луиса де Бернье «Мандолина Капитана Коррелли» Доктор Янис рассказывает своей дочери как раз о такой любви, которая не заканчивается быстро:

*Я хотела попросить тебя снять
пломбу с кофейной банки.*



Любовь — это не тогда, когда у тебя перехватывает дыхание, это не радостное возбуждение, не декларация вечной страсти, не желание спариваться через каждую минуту, и не ночь без сна, когда ты представляешь, как он покрывает поцелуями каждую клеточку твоего тела. Ну, девочка, не красней. Я тебе просто говорю правду сейчас. Все, что я тебе описал — это называется «влюбленность» и на это способен каждый дурак. Сама любовь — это то, что остается, когда влюбленность сторае... У нас с твоей матерью это есть. Наши корни под землей стремятся друг к другу и переплетаются, а когда цвет осыпался с ветвей, мы увидели, что мы уже одно дерево, а не два.¹

Некоторые люди женятся и выходят замуж, потому что испытывают слепое увлечение. И они думают, что сильного взаимного влечения достаточно для поддержа-

ЕЩЕ АИАУ

ния брака. В конце концов, влечение неизбежно проходит, и тогда, если у них нет понимания, что необходима любовь, которая развивалась бы со временем, корни их не сплетутся и брак завянет.

Христианская любовь, какой ее описывает Новый Завет, должна быть выражена не столько существительным из лексической группы чувств, сколько глаголом из лексической группы активных действий. Любовь подразумевает, что любящий что-то делает. Это означает прилагать усилия к тому, чтобы удовлетворять нужды другого, часто вопреки своим желаниям. В браке таким примером может быть ваше решение вымыть посуду, в то время как очень хочется посмотреть телевизор. Или необходимость сесть и поговорить с супругом, когда у вас полно дел. Или когда вы просто обнимаете вашего супруга, если знаете, что у него или у нее был трудный день. Только такой вид любви может поддерживать брак долгие годы и способствовать развитию зрелости и глубине отношений.

Существует пять практических способов выражения любви к своему супругу или супруге:

1. Слова любви
2. Помощь действием
3. Время, проведенное вместе друг для друга
4. Продуманные подарки
5. Физическая привязанность

Такие способы претворения любви в действие в великолепной книге Гарри Чэпмена называются «Пять языков любви». Он употребляет слово «язык» в метафорическом значении, чтобы

рассказать о разных способах, которыми можно сообщать о любви и принимать это сообщение.² Гарри Чэпмен много лет работал консультантом по вопросам брака и открыл эти пять языков. У нас есть природный язык, на котором мы все можем говорить и понимать, что говорят. Поэтому у нас у всех есть первый язык любви, через который проще всего передавать и принимать любовь.

Все пять способов важны для выражения любви, но какой же самый главный? Муж может забросить жену подарками, но ей может быть больше всего необходимо, чтобы он был нежен с ней в словах, чтобы она могла почувствовать себя любимой. Жена может из сил выбиваться, делая домашнюю работу, но ему, возможно, необходимо регулярная физическая близость, чтобы убедиться в ее любви.

Более всего в жизни нам необходимо знать, что мы любимы, что мы что-то значим для других, что мы являемся для кого-то особенными. Поэтому нам надо задаться вопросом: «Что заставляет мою жену или моего

мужа чувствовать себя особенно любимым?» Ответ на этот вопрос можно получить в разговоре, а можно найти его путем целенаправленного и внимательного наблюдения. Одни наши друзья, которые уже годы и годы живут в браке, утверждают, что для того, чтобы брак был счастливым, муж и жена должны «изучать друг друга». В процессе этого мы можем обнаружить важные и иногда совершенно неожиданные сведения.

Во время медового месяца может быть множество романтических способов выражать свою

*Если бы я
только
знал
раньше,
что тебе
это
нравится*



любовь, минимально используя при этом слова, но каждодневная жизнь будет совершенно невозможна без того, чтобы говорить на одном языке. Также каждодневная жизнь невозможна, если мы не найдем самого важного языка любви для вашего партнера и не выучим этот язык (возможно, нам придется также выучить и второй и третий по важности язык нашего мужа или жены).

Никки: Я пришел к выводу, что мое время и то, к чему я прикасаюсь, особенно важно для Шилы. А для меня самое важное — это слова и дела. То есть для наших отношений будет большим испытанием, если я буду все время проводить за компьютером, прикасаясь к клавишам, а не к Шиле, или если она будет показывать свою любовь словами и делами нашим детям, но не мне.

Поняв, что заставляет нашего партнера чувствовать себя любимым, необходимо поступать в соответствии с нашим открытием. Сначала это может показаться неестественным, и, как и иностранный язык, этот язык потребует времени, разъяснений и большого количества практики. Некоторые выросли в семьях, где не принято было проявлять физическую привязанность или она проявлялась очень мало, и у таких людей, как правило, не получается естественно и само по себе давать это мужу или жене. Но этому выражению любви можно научиться. Особенно необходимо так делать, если именно этот язык любви ваш партнер понимает лучше всего. Другие не слышали много нежных, ободряющих слов любви в семье, где росли. Но если это важно для партнера, им придется потренироваться, чтобы выражать любовь таким способом. Если вы

начнете практиковаться, то очень быстро станете свободно владеть этим языком.

Мы специально так подробно останавливаемся на пяти языках любви, потому что знаем из собственного опыта, что, несмотря на свою простоту, это важнейший и очень перспективный способ, который каждой паре нужно освоить для укрепления и улучшения их отношений. Есть такие пары среди наших друзей, которые до сих пор пребывают в состоянии влюбленности, хотя первичное влечение давно ушло, потому что каждый год они тысячи раз говорят своему супругу о любви тем языком, который тот понимает лучше всего.

Некоторые супруги так никогда и не узнают, что помогает их жене или мужу чувствовать себя любимыми. Они изучают друг друга, но

не с теми намерениями. Они стремятся найти повод для критики, а не дать то, что другому необходимо. В коротком рассказе «Глаза, способные любить» мы прочитали историю одной американской пары, Кеннета и Шэнон, которые разговаривают в машине по дороге домой с вечеринки.

Прежде чем он успел овладеть собой, гнев поднялся в нем, вся кровь бросилась в лицо: «Ну, и что же?» — спросил он.

Она не ответила на вопрос. «Я устала», — сказав это, она не сделала даже легкого движения в его сторону.

«Нет уж, давай, — настаивал он. — Я хочу услышать это от тебя. Давай, выскажись».

Теперь она повернула голову: «Я же уже говорила это сегодня утром. Мне просто не хочется каждый раз слушать одни и те же истории».

«Это не одни и те же истории», — и почему это все его так бесит?

«Нет, это одни и те же истории... Твоей матери можно медаль давать».

«А мне нравятся эти истории. И маме они нравятся. Всем нравятся. Твоему отцу и сестрам они нравятся».

«Ну вот опять», — пробормотала она. — «Поскорее бы до кровати добраться».

«Знаешь, в чем твоя проблема?» — говорит он. — «Ты — критик. Да, вот в чем твоя проблема. Все существует, чтобы ты поставила этому отметку, даже я. Особенно я».

«Конечно», — говорит она.

«Конечно, — говорит он. — Я. Потому что дело тут не в моем отце. Все дело в наших отношениях».

Кеннет утверждает, что на весь вечер и на истории, которые рассказывал его отец, она смотрит глазами критика. Их разговор продолжается.

Он немного помолчал, но гнев внутри не улегся. «С тобой очень трудно, и знаешь почему? — спра-

Продолжение публикации глав из книги Никки и Шил

А А А Е Е Е О О А Е Е

шивает он. — Ты ни на что не смотришь с любовью. Ты смотришь на все своими мозгами».

«Конечно, раз ты так решил», — говорит она ему.

«Все заперто в твоей голове», — говорит он и делает долгую затяжку, а после выбрасывает сигарету в пепельницу.

Машина двигается с места. «Помнишь тех людей, что живут прямо за нами?» — спрашивает он так, как будто это имеет всемирное значение.

Она смотрит на него влажными глазами, и вот он уже чувствует себя сильным и довольным.

«Ну, так ты понимаешь, о ком я говорю?» — настаивает он на ответе.

«Конечно, понимаю».

«Так вот, я тут недавно за ними наблюдал. Когда он возится в саду. Помнишь, мы так потешались над ним летом. Мы же такие продвинутые люди и нам так смешно, как он возится в саду со своими сорняками, всякими штучками, стрижет траву».

«Надо думать, это очень важно, поговорить об этих людях именно сейчас», — замечает она.

«Я говорю тебе то, что тебе будет очень полезно услышать», — парирует он.

«Я не хочу слышать ничего сейчас. Сегодня и так уже было слишком много историй. Я устала от историй».

Теперь он уже кричит на нее: «Я скажу это, а потом, если тебе будет угодно, я замолчу до конца года».

Она молчит.

«Так вот, я говорил об этих людях. Мужчина расхаживал по своему саду с небольшим пластиковым пакетом в руке и собирал в него со-

рез минуту она подошла и стала помогать ему. Она подобрала то, что он пропустил. А потом они вдвоем, рука об руку, пошли к дому с собачьим дерьмом в руках. Понимаешь, о чем я говорю, Шэнон? Эта женщина смотрела на него с любовью. Она не видела то, что видел я — в ней не было ни капли критцизма».

Наконец, Кеннет и Шэнон перестают спорить.

Битва закончилась. Они выпустили пар. Она протянула руку и коснулась его руки дружеским пожатием. В ответ он тоже сжал ее ладонь. Потом он вернул обе руки на руль. Теперь их дом уже в поле зрения, вниз по улице налево. Он обернулся, чтобы посмотреть на нее, свою жену, в этом размытом свете, и быстро перевел взгляд на дорогу. Вдруг им овладело пугающее чувство, потому что в этот праздничный момент его взгляд отметил ее неприятно опущенные уголки губ, грубоватую, слишком острую форму щеки, весь ее взъерошенный и растрепанный облик, как будто это был не он, а незнакомец, который не может понять, что другой мужчина, любой другой мужчина, такой же как он сам, нашел в ней такого, что можно любить.

Когда рассказ подходит к концу, мы понимаем, что в отличие от той пары, которые живут в доме за ними, Кеннет и Шэрон стали критиками друг друга. Мы жнем то, что сеем. «Ты ни на что не смотришь с любовью», — говорит Кеннет. Но ведь и он на нее не смотрит с любовью. В мире, полном критики, мы как мужья и жены призваны не критиковать друг друга, а смотреть глазами любви, пытаюсь понять, что необходимо другому и дать ему это необходимое, чтобы он чувствовал себя нужным любимым.

Задайте себе три таких вопроса:

1. **Выражаю ли я регулярно свою любовь таким образом (каким хочет мой партнер)?**

2. **Насколько важно для моей жены или моего мужа такое выражение любви, чтобы чувствовать себя любимым?**

3. **Насколько важно такое проявление любви для меня?**

Для нас естественно выражать любовь таким образом, каким мы сами любим получать ее. Но, несмотря на наши самые лучшие намерения, это не будет иметь результата, если нашему мужу или жене необходимо совсем другое.

Мы можем дать нашим отношениям просто идти своим чередом. Или мы можем использовать все возможности, чтобы сделать свой брак таким хорошим, каким он только вообще может быть. Но если мы хотим действительной близости и радости от общения друг с другом,

мы должны изучать друг друга глазами любви и потом использовать языки любви — наши слова, действия, время, деньги и тело — чтобы говорить о своей любви.

Слова любви

Есть такой стишок: «Камень и трость сломают мне кость, а слово не сделает больно». Это справедливо только в чисто физическом смысле. Библия очень часто напоминает нам о силе слов: «От плода уст человека наполняется чрево его; произведением уст своих он насыщается»

(Притчи 18:21)

Изучение этого вопроса показало, что сказанные слова могут влиять на поведение и способности человека сильнее, чем мы думаем. Если ребенку сказать, что он безнадежен в математике, он, скорее всего, будет очень плохо успевать по этому предмету. А если, наоборот, ему сказать, что его творческие сочинения великолепны, он может проснуться на следующий день писателем. Люди часто проживают жизнь, которую предполагает их репутация.

Это также справедливо и в отношении того, что мы говорим друг другу в браке.

Нужно, чтобы любовь, мягкость и уважение отражались в нашем тоне, а не только в словах, и абсолютно необходимо отучиться от привычки унижать друг друга словами. Нам нужно поддерживать и созидать нашего мужа или жену и дома, и на людях. Ужасно, если вы становитесь объектами шуток друг друга.

Каким образом мы можем выражать любовь словами — поддерживать друг друга? Это и то, как мы говорим друг другу комплименты, и как мы благодарим, ободряем, и как демонстрируем доброе отношение и просим о чем-то. Отсутствие у нас навыка делать это правильно может оставить нашему супругу место для искушения извне. Мы приводим здесь отрывок из стихотворения, написанного более ста лет назад Еллоу Уилер Уилкоккс как объяснение (но не оправдание) жене, которая изменила своему мужу.

Каждый день
Наши жизни, которые вначале
были почти одно,
Разъединяются все больше и
больше.
Роман того мужчины и той
девушки уже умер.
Ты разговариваешь со мной все
больше о политике и торговле.
Твоя работа, клуб, деньги — вот
все твои мысли.
Твой дежурный поцелуй отдает
холодом на моих губах.
Наша жизнь потеряла
пикантность, волнующий
аромат.
Но вот пришел судьбоносный
день, когда на этой скучной
земле
Все вдруг стало ярким и
сверкающим.
Я говорила немного, а он так
много слушал,
В его глазах было внимание и в
тоне — дружелюбие

Я больше не чувствовала себя одинокой.

Во всем его облике была ненавязчивая заинтересованность.

Он обратил внимание на то, как я укладываю волосы, Ему понравился фасон моего платья.

Мне казалось, что на меня до этого тысячи лет

Никто не обращал внимания. Если бы я

Слышала от тебя столько хорошего все годы, Мне было бы гораздо легче устоять в этом испытании.³

Поэтому когда мы только поженились, я не очень понимала, что иногда мне лучше поискать другое время, чтобы высказать свои соображения Никки, особенно если он особенно ранним сейчас.

Мне потребовалось время, чтобы понять, что за обедом в воскресенье — не лучшее время, чтобы высказать свое мнение о его проповеди или о том, как он вел сегодня служение. Оказалось, что лучше подождать хотя бы до следующего дня, когда ему легче быть объективным.

Но и тогда мне приходится очень аккуратно подбирать слова.

Я не пропадаю здесь лживую лесть, я только говорю, что наши слова должны быть добрыми, ободряющими, утверждающими. Чтобы они созидали того, к кому направлены, нужно прилагать усилия. За эти годы я поняла, как важны эти

слова для Никки. Именно мои ободряющие слова позволяют ему чувствовать себя любимым. Они дают основание для уверенности, которая видна и в других областях его жизни.

Перевод Евгении Игнатьевой
(Продолжение следует)

¹ Луис де Бернье, Мандолина Каптала Корелли (Секер и Варбург, 1994) стр. 281.

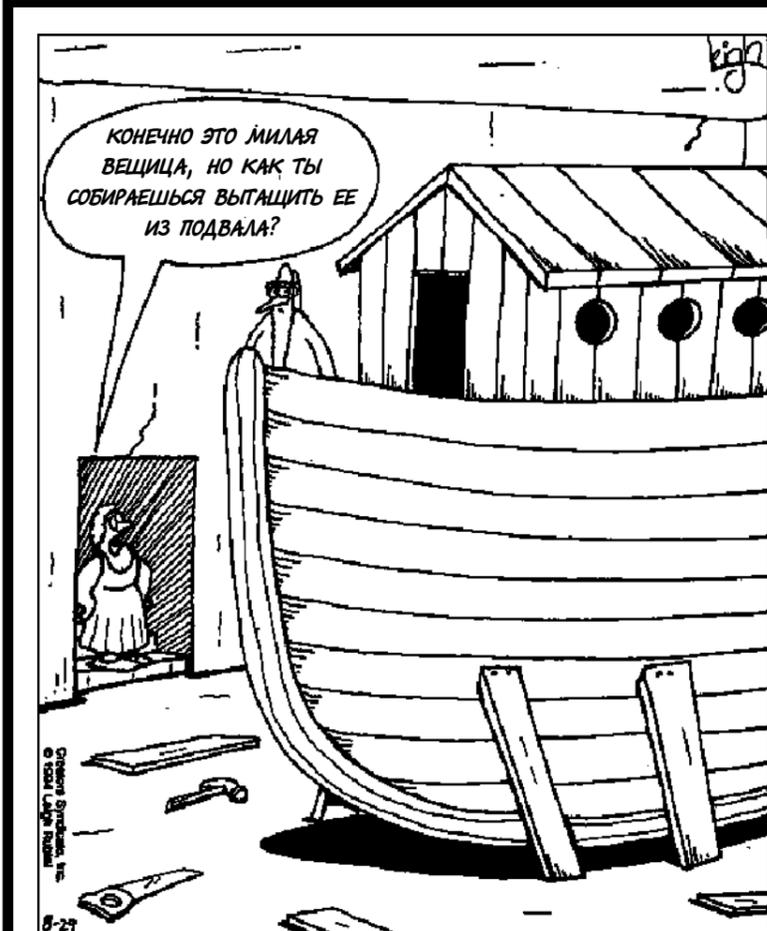
² Гарри Чэпмен, Пять языков любви (Нотфилд Паблишинг, 1995).



Будьте милосердными

Апостол Павел приводит милосердие вторым качеством любви. Добрые слова созидают человека, в то время как слишком часто случается, что наши необдуманные слова причиняют много боли и разрушают отношения.

Шила: Наш брак научил меня быть осторожной в словах. Я люблю обсуждать события сразу после того, как они произошли.



Несмотря на месяцы тщательной разработки, Ной все-таки упустил одну маленькую деталь.

Ты должен был бы почувствовать, что я хочу этот сэндвич с майонезом, арахисовым маслом и анчоусами



бачье дерьмо. Понимаешь? А его жена что-то делала с кустами. Она возилась там с этим кустом, и я подумал вдруг, что знаю, о чем она сейчас думает. Это не было написано на ее лице, но я ведь все понимаю, ты же понимаешь, какие мы умные. Так вот я такой умный, что подумал, что мне в точности известно, о чем она думает. Проявил такую прозорливость в отношении этих людей, которых мы даже не знаем; с которыми мы даже и говорить-то не хотим».

«Но это именно ты всегда потешался над ними», — замечает Шэнон.

«Дай мне закончить. Я видел, как его жена смотрит на него с другого конца сада, и я как будто слышал ее мысли: «Опять он собирает собачье дерьмо. Я больше этого не выдержу». Видишь? Но она вовсе не об этом думала! Потому что че-