

10

РЕЦЕПТОВ
счастья

В БРАКЕ

Решения, которые помогут супругам
сохранить любовь

Джош Магдауэлл



Чего вы хотите от любовных отношений?

Однажды, заработавшись допоздна, я едва не подпрыгнул на месте от неожиданности, когда мою сосредоточенность нарушил телефонный звонок.

— Мистер Макдауэлл? — Молодая женщина на другом конце провода так сильно торопилась высказаться, что даже не дала мне ответить. — Я всего шесть месяцев замужем, — сказала она, — а изначально гармоничные отношения уже закончились. Сегодня после того, как между нами произошла серьезная ссора, мой муж отправился в бар со своими друзьями. Я чувствую себя одинокой и отвергнутой. Сижу и думаю: «И это все, чего можно ждать от семейной жизни?»

Женщина явно была сильно огорчена. Ее голос, когда она договаривала: «Пожалуйста, скажите мне, что есть что-то еще», дрожал от едва сдерживаемых чувств.

У звонившей мне незнакомки были свои представления о том, чего следует ждать от семейной жизни, и очевидно, что

происходящее с ней сейчас было совсем не тем, чего она ожидала от замужества. Она повторила свою просьбу:

— Пожалуйста, скажите мне, что есть что-то еще.

— Да, есть, — ответил я. — Это называется близкими отношениями.

Знакома ли вам ситуация, когда вы жаждали провести с мужем романтический вечер, а вместо этого услышали недовольное бурчание поглощенного футбольным или бейсбольным матчем супруга? Приходилось ли вам, спешащему на свидание, спрашивать себя, перерастет ли влюбленность в милую вам девушку в настоящую крепкую любовь? Не задавались ли вы вопросом, как сделать так, чтобы просто удачный брак превратился в замечательный?

Если вы хотите узнать, как зажечь искру в любовных отношениях или обогатить их, вы не одиноки. Поиск настоящей крепкой любви — тема большинства песен в наших хит-парадах и основной лейтмотив большинства кинофильмов. Поиск секрета такой любви — плоть и кровь миллионов бестселлеров и произведений научно-популярного жанра. Не отстает и телевидение: немало телепрограмм откликается на запрос телезрителей и заново пробуждает мечту о непреходящей любви. Но для многих людей глубокие и длительные любовные отношения по-прежнему остаются чем-то далеким и труднодостижимым.

ЧЕГО МЫ БОИМСЯ

По моему мнению, есть два типа страха, не дающего многим людям испытать близкие и радостные любовные отношения, к которым они так стремятся.

Один — это страх, что тебя никогда не полюбят.

Второй — это страх, что ты сам никогда не полюбишь.

Позвольте сразу же успокоить вас: в таких страхах нет ничего ненормального. Немало людей в этом похожи на меня. Я не видел примера по-настоящему близких отношений в семье, в которой рос. Мой отец был горьким пьяницей, притчей во языцех в нашем городке. Он бил мою мать, почти все время был пьян и мало обращал внимания на меня. Я не помню ни одного случая, чтобы отец сказал мне: «Я люблю тебя». Уехав из дома, я боялся, что мое трудное детство даст о себе знать в будущих отношениях. Меня страшило, что с таким эмоциональным багажом у меня не получится по-настоящему любить и чувствовать себя любимым.

По правде говоря, никто не может сказать о себе, что его окружали образцовые условия в той семье, в которой ему довелось взрослеть. Идеальных родителей, являющих собой образец идеальной взаимной любви, просто нет на свете. Так что всем нам в своей жизни пришлось столкнуться с проблемами во внутрисемейных отношениях — вопрос заключается в том, насколько эти проблемы и этот разлад затронули нас. У каждого человека есть свой эмоциональный багаж, с которым ему так или иначе предстоит иметь дело. Большой вопрос — как мы собираемся преодолевать эту свою дисфункцию, чтобы сформировать близкие и радостные любовные отношения с другим человеком, которые сохранятся на долгие годы.

Мы живем в культурной среде, в которой любовные отношения зачастую недолговечны. Немало пар даже устраивают себе «испытательный срок», поскольку боятся, что их брак не будет крепким, если предварительно они не «испытают» его. Недавние исследования показали, что «институт брака переживает глубочайший кризис, и если процент разводов будет и дальше расти такими же темпами, которые отмечаются, последние двадцать

лет, то можно ожидать, что только незначительное число семейных пар не распадется через пятнадцать лет»¹. При этом большинство знакомых мне людей, которые уже состоят в браке или только планируют пожениться, мечтают о том, чтобы их отношения продолжались всю оставшуюся жизнь.

Но если вы хотите по-настоящему близких любовных отношений, которые будут длиться долгие годы, что для этого нужно делать? Очень часто я слышу от мужчин, что их отношения с женой можно было бы назвать замечательными, если бы в сексуальном плане они находились на одной волне. Немало мужчин считают секс ключевым компонентом брака, связующим супругов звеном, от которого зависит, насколько крепкой будет семейная жизнь. Похоже, что в их восприятии любовь и секс — это синонимы. Они считают, что если ты любишь кого-то, то у тебя с этим человеком обязательно будет замечательный секс, а если у тебя замечательный секс, то это верный показатель того, что ты встретил настоящую любовь. Ничего подобного! В действительности дело совсем в другом.

Секс — один из основных факторов формирования близких любовных отношений между мужчиной и женщиной, и в этом не может быть сомнений, поскольку это подтверждается на биологическом уровне. Исследователи обнаружили гормон под названием *окситоцин*, как его еще называют, «гормон объятий» или «гормон любви». Окситоцин — вещество, выделяемое расположенным в промежуточном мозге гипоталамусом во время секса и ведущей к нему активности. Выделение этого вещества способствует появлению нежности, доверия и привязанности, цель которых — глубокая связь с другим человеком или любовь к нему.

Всякий раз, когда вы занимаетесь сексом, в вашем теле происходит химическая реакция — выделение окситоцина, — ко-

торая «велит» вам быть ближе с вашим партнером. Это одно из назначений секса — привести к близости в любовных отношениях, но сам секс — лишь часть эмоциональной динамики этого процесса. Близость в отношениях не достигается одним только участием в физиологическом акте — в сексе. Сексуальная активность затрагивает каждый аспект человеческого существа — физический, эмоциональный, духовный и социальный. Секс предназначен для того, чтобы устанавливать связи на каждом из этих уровней.

За многие годы мне удалось пообщаться с бесчисленным количеством семейных пар, которым не терпелось узнать, почему они утратили близость в своих отношениях. При том что они продолжали заниматься сексом, им не хватало глубокой любовной связи на каждом уровне, словно секс как физическое удовольствие стал существовать отдельно от их эмоциональной, духовной и социальной жизни. Он стал для них неким занятием, а вовсе не способом донести друг до друга ту глубокую любовь, которую они когда-то испытывали друг к другу. Истина в том, что фантастическая сексуальная жизнь вовсе не приводит к близким отношениям. Скорее наоборот: близкие отношения на всех уровнях приводят к фантастической сексуальной жизни.

Суть вот в чем: *не стоит ждать, будто что-то хорошее произойдет в постели между мужем и женой, если ничего хорошего между ними не происходило до того, как они отправились в постель.* Секс — важный элемент супружеских отношений, но он не может быть лекарством от анемии в них. Немало людей готовы потратить время, энергию и деньги на то, чтобы стать успешнее как сексуальные партнеры, при этом они забывают возвращать в себе фундаментальную способность к любви и заботе — короче, забывают сблизиться прежде всего в личных отношениях.

Хотелось бы вам испытать глубокую духовную и эмоциональную связь с любимым человеком, прежде откинув любые сомнения в том, что вы действительно нашли свою «вторую половину»? Возможно, вы уже знаете, что тот, кого вы любите, создан для вас, и уже состоите с ним в браке. Хотелось бы вам поднять ваши отношения на совершенно новый уровень? Путь к осуществлению этих желаний нам и предстоит открыть. В этом совместном путешествии я хочу показать вам, как развивать по-настоящему близкие любовные отношения.

Настоящая любовь — это совсем не то, что может «нечаянно нагрнуть». Купидон натянул тетиву на своем луке, пустил стрелу, и — *бац!* — вы влюбились. Родственными душами не становятся, словно по волшебству, в один день. Подлинная близость формируется, развивается и постепенно принимает форму любовных отношений, продолжающихся всю жизнь. Любовные отношения углубляются, когда двое понимают, что такое любовь, и совершают обдуманнные шаги, необходимые для ее взращивания. И дело тут не столько в чувствах, сколько в решимости любить кого-то всю жизнь. Чувства приходят и уходят, но любовь к кому-то — это вопрос конкретного выбора тех поступков, которые совершаются изо дня в день.

ПРИМИТЕ 10 РЕШЕНИЙ ЛЮБИТЬ

С тех пор прошло уже немало лет, но я, как сейчас, живо помню слова священника, когда он спросил: «Согласен ли ты, Джослин Дейвид, взять в законные жены Дороти Энн, чтобы начиная с этого дня в согласии со святым Божиим установлением любить ее и заботиться о ней в радости и в горе, в богатстве и в бедности, в болезни и в здравии, пока смерть не разлучит вас?»

Конец этой церемонии не стал концом моего брака с Дотти — он стал его началом. Любовные отношения, тем более брак —

это не конечный пункт, это путешествие двух любящих людей, в котором путешественники связаны друг с другом жизненным выбором и поступками, совершаемыми ради любви. В день нашей свадьбы я принял решение и поклялся любить Дотти каждый день до конца своих дней. И она обещала то же самое. Решение, которое мы приняли, дало свой плод в любовных отношениях, принесших нам все то счастье, радость и смысл, которые мы так надеялись познать.

Дотти и я приняли десять решений, отраженных в десяти конкретных поступках, которые создали и продолжают создавать глубокие и близкие любовные отношения между нами. Я смело утверждаю, что если вы примете эти решения и будете совершать эти поступки, вам тоже откроется секрет настоящей любви.

Ваша решимость совершать конкретные поступки ради глубоких и близких любовных отношений однажды может быть колеблена. С самого начала отдавайте себе в этом отчет. Мы люди, а значит, не без изъяна. Но даже при том, что у вас, возможно, не получится идеально претворить в жизнь каждое свое решение, вы можете сделать выбор любить, насколько хватит ваших сил и способностей. Перечисленные ниже десять решений могут отражать ваши искренние намерения и энергичные усилия с целью воплотить их в жизнь и держаться их. Истинная любовь — это путешествие, в котором любите вы и любят вас. Помня об этом, я предлагаю вам принять для себя эти десять решений — обратиться к десяти способам, которые вы выберете для себя, чтобы крепче любить своего супруга или супругу. Вот эти решения:

1. Поставить Бога на первое место в своей жизни.
2. Любить и принимать себя таким, какой вы есть.
3. Стать фантастическим возлюбленным.

4. Стать прекрасным слушателем.
5. Овладевать искусством общения.
6. Демонстрировать принимающую, преданную и бесконечную любовь.
7. Быстро разрешать конфликты.
8. Всегда прощать.
9. Серьезно относиться к семейному бюджету.
10. Сохранять свежесть и яркость своих чувств.

Вы обратили внимание, что ни одно из этих решений не зависит от поведения и поступков вашего спутника жизни или просто любимого вами человека? Это правда, что отношения — дорога с двусторонним движением, и вам, конечно же, хотелось бы, чтобы человек, которого вы любите, ответил вам взаимностью, сделал для себя такой же выбор, какой сделали вы. Но эта книга — о вас, и это выбор, который можете сделать *только вы*, независимо от того, что делают и как поступают другие люди. Совершая этот выбор, вы четче будете представлять, что такое любовь и что требуется для того, чтобы по-настоящему любить. Это решения любящего человека, которые помогут вам стать фантастическим возлюбленным. Вы будете воспитывать себя, чтобы стать человеком заботливым и тактичным, терпеливым и не склонным к обидчивости, дающим и не требующим ничего взамен, понимающим и прощающим. В самом деле, звучит как характеристика идеального возлюбленного, не так ли? Рискну предположить, что любой мужчина или муж, любая женщина или жена хотели бы провести с таким человеком всю свою жизнь.

Другими словами, решимость воплотить в жизнь свой выбор главным образом и прежде всего подразумевает самосовершенствование, стремление стать идеальным возлюбленным и супру-

гом на всю жизнь. Золотое правило счастливого и плодотворного брака можно сформулировать таким образом: «Те качества, которые вы хотите видеть в своем спутнике жизни, сначала воспитайте в себе».

Формулируя название этой главы, я задал вопрос: «Чего вы хотите от любовных отношений?» Если вы собираетесь ответить на него, то, скорее всего, думаете о том, какие качества хотите видеть в супруге или чего хотите получить от любовных отношений. Однако, согласившись воплотить в жизнь десять названных выше решений, вы сосредоточитесь не столько на том, что хотите *получить* от любовных отношений, сколько на том, что хотите в них *вложить*. Держаться этого выбора — значит сосредоточиться не столько на том, что вы получаете, сколько на том, что вы способны дать. Суть не в том, как изменить кого-то, а в том, как, будучи любящим человеком, измениться самому. Эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам принять решения, которые превратят вас в человека, свободно отдающего без ожидания что-то получать взамен. Она о том, как стать человеком, который знает, что представляет собой любовь и что необходимо для углубления близких любовных отношений — таких отношений, которые могли бы с каждым днем становиться все более значимыми и продолжаться всю жизнь.

Из следующих глав вы узнаете, какие шаги вам следует предпринять, чтобы сделать эти решения повседневной реальностью своей жизни. Я также призываю вас предложить эту книгу своему супругу или супруге либо человеку, с которым у вас сложились серьезные отношения. Скажите ему или ей, что вы предпринимаете определенные шаги, стремясь стать лучшим возлюбленным, — шаги, способные углубить ваши близкие отношения. Тем самым вы скажете: «Присоединяйся ко мне в путешествии, чтобы

понять, как мы можем возрастать в любви друг к другу». Чтение этой книги сообщит и сравнение своих наблюдений и развлечет вас, и обогатит ваши отношения.

Итак, давайте начнем. И отправная точка нашего путешествия — Бог, Который Сам — воплощение любви. Он — Тот, Кто создал людей для любви. Наше отношение к Нему в немалой степени является показателем нашего отношения к людям. Это и есть содержание следующей главы.

Оглавление

Глава 1	7
Чего вы хотите от любовных отношений?	
Глава 2. <i>Первое решение</i>	17
Поставить Бога на первое место в своей жизни	
Глава 3. <i>Второе решение</i>	32
Любить и принимать себя таким, какой я есть	
Глава 4. <i>Третье решение</i>	52
Стать фантастическим возлюбленным. Часть первая	
Глава 5. <i>Третье решение</i>	71
Стать фантастическим возлюбленным. Часть вторая	
Глава 6. <i>Четвертое решение</i>	93
Стать прекрасным слушателем	
Глава 7. <i>Пятое решение</i>	103
Овладеть искусством общения	
Глава 8. <i>Шестое решение</i>	124
Демонстрировать принимающую, преданную и непреходящую любовь	

Глава 9. <i>Седьмое решение</i>	147
Быстро разрешать конфликты	
Глава 10. <i>Восьмое решение</i>	162
Всегда прощать	
Глава 11. <i>Девятое решение</i>	179
Серьезно относиться к семейному бюджету	
Глава 12. <i>Десятое решение</i>	197
Сохранять свежесть и яркость своих чувств	
Тест на определение эмоциональных потребностей	211
Примечания	219