**Генри Клауд, Джон Таусенд**

**Брак. Где проходит граница?**

****

# *Предисловие*

В идеальном браке две человеческие жизни становятся одной. Но это в идеале. В повседневной семейной жизни постоянно возникают проблемы. Как решить их? Как двум людям найти общий язык? Как избежать конфликтных ситуаций и при этом соблюсти интересы каждой стороны? В совместной жизни происходит слияние двух личностей, но при этом очень легко нечаянно зацепить и порвать тонкую ткань человеческой души.

В браке очень важно определить допустимые пределы, которые мы устанавливаем сами для себя: границы собственной индивидуальности, свободы и целостности. В книге «Брак: где проходит граница?» авторы-психологи попытались выработать основные принципы, лежащие в основе счастливого брака.

Все работы Генри Клауда и Джона Таунсенда пользуются огромной популярностью. Их книга «Барьеры» получила Золотую медаль Ассоциации христианских издательств. Книга «Брак: где проходит граница?» расскажет о принципах, пользуясь которыми, вы сможете сделать свою семейную жизнь счастливой. Вы сумеете построить тихую семейную гавань, где все зиждется на взаимной любви, заботе и признательности, создадите все условия для полного расцвета личности каждого члена вашей семьи. Вы узнаете, как следует поступать в случае измены и предательства. Авторы дадут ответы на следующие вопросы:

* Почему для процветающего, благодатного брака так необходимо установить определенные границы и соблюдать «Десять законов семейной жизни»?
* На основании каких ценностей закладывается фундамент и несущая конструкция брака?
* Как защитить брак от непрошенных советов «доброжелателей», вмешательства родителей и друзей, давления складывающихся обстоятельств, влияния собственных идеализированных представлений?
* Почему у каждого супруга должна быть какая-то своя частная сфера, куда не должен вмешиваться второй супруг?
* Какие отношения должны быть с супругом, который осознает необходимость определенных норм поведения в браке и стремится к их неукоснительному соблюдению, и как вести себя с тем, кто не делает этого?

Книга «Брак: где проходит граница?» будет интересна всем: и тем, кто только что вступил в брак, и тем, кто прожил в нем уже много лет, и тем, кто стоит перед выбором — вступать или не вступать в брак. Книга расскажет вам о том, как установить границы своего личного пространства, и о том, как соблюдать неприкосновенность таких границ супруга. Если брак основан на библейских принципах, он крепок и прочен, и ему не страшны никакие разломы и трещины. Эта книга поможет спасти разваливающийся брак, а крепкий, счастливый брак сделает еще более прочным.

Профессиональные психологи, доктора философских наук Генри Клауд и Джон Таунсенд — очень известные личности: они часто читают лекции; ведут радиопередачу «Учимся жить по-новому!», которая транслируется на всю страну; изданные ими в соавторстве книга завоевали широкую популярность — «Границы в отношениях с детьми», «Что значит быть мамой», «Надежные люди», «Двенадцать «христианских» принципов, от которых можно сойти с ума», «Барьеры». Доктор Клауд — автор книги «Изменения, приносящие исцеление», доктор Таунсенд написал книгу «Не прячьтесь от любви».

# *Содержание*

[Предисловие](#_Предисловие)

[Повесть о двух супружеских парах](#_Повесть_о_двух)

**Часть I: Что такое границы?**

1. [И что же такое границы?](#_Глава_1)
2. [Десять законов семейной жизни](#_Глава_2)
3. [Обозначить личное пространство](#_Глава_3)

*Стать еще милее и роднее*

**Часть II: Формирование границ в браке**

1. [Чтобы создать одно целое, необходимы двое](#_Глава_4)
2. [Что ценишь, то и имеешь](#_Глава_5)
3. [Первейшая ценность](#_Глава_6)

*Божья любовь*

1. [Вторая ценность](#_Глава_7)

*Любовь супруга*

1. [Третья ценность](#_Глава_8)

*Искренность*

1. [Четвертая ценность](#_Глава_9)

*Верность и преданность*

1. [Пятая ценность](#_Глава_10)

*Сострадание и умение прощать*

1. [Шестая ценность](#_Глава_11)

*Святость*

**Часть III: Как улаживать семейные конфликты**

1. [Третий — лишний](#_Глава_12)

*Не допускайте вмешательства в свой брак*

1. [Шесть типов конфликтных ситуаций](#_Глава_13)
2. [Как улаживать конфликты с супругами,](#_Глава_14)

уважающими чужие границы

1. [Как улаживать конфликты с супругами,](#_Глава_15)

не уважающими чужие границы

**Часть IV: Границы в браке: распространенные заблуждения**

1. [Как избежать непреднамеренного](#_Глава_16)

злоупотребления личными границами в браке

[Заключение](#_Заключение)

# *Повесть о двух супружеских парах*

*Рассказывает доктор Таунсенд*

На днях я побывал в гостях у двух разных супружеских пар, с которыми знаком уже много лет. И те и другие — люди почтенного возраста с большим стажем семейной жизни. Количество их совместно прожитых лет приближалось к юбилею, который мы называем «золотой свадьбой». Этот период жизни можно назвать кульминацией брака: за долгие годы отношения любящих людей настолько укрепились и упрочились, что теперь их объединяла глубокая, сильная привязанность. Однако я был несказанно поражен огромной разницей в отношениях супругов в обеих парах.

В числе других гостей, среди которых были мои знакомые Гэрольд и Сара, меня пригласили в кафе, где был накрыт великолепный шведский стол. Каждый гость получал билетик на несколько определенных блюд. Застолье проходило в приятной обстановке. Подошла очередь десерта. Гэрольд достал из кармана билетик, наклонился к Саре и небрежно произнес:

— Сара, неси пирожное.

Он не сказал: «Дорогая, пожалуйста, принеси мне пирожное» и не спросил: «Дорогая, принести тебе пирожное?» Он отдал команду и нисколько не сомневался, что она незамедлительно будет выполнена.

Я был настолько шокирован, что не знал, как вести себя: просто сидел и наблюдал. Было заметно: Саре стало неловко из-за того, что Гэрольд при всех продемонстрировал свою беспрекословную власть. Секунды две она сидела в замешательстве, лихорадочно соображая, как поступить. Затем она тихо, но уверенно произнесла:

— А почему бы тебе самому не взять пирожное?

Гэрольд слегка удивился. Было совершенно очевидно, что его команды всегда выполнялись четко и безоговорочно. И он давно привык к этому. Однако он поднялся, как бы невзначай отпустив шуточку по поводу того, как трудно иметь дело с женщинами, и пошел к накрытому столу за пирожным.

Пока он отсутствовал, Сара повернулась ко мне:

— Извини, мне так неловко. Но не могу же я безропотно выполнять все его приказы здесь, на людях?

Мне стало искренне жаль Сару: было ясно, что ее сегодняшнее поведение — скорее исключение, чем правило. И еще я понял: хотя Гэрольд и Сара официально связаны узами брака, их не объединяет родство душ. Их сердца не соединены неразрывной нитью.

А вот другая история. Моя знакомая Джулия, тоже консультант по вопросам семьи и брака, попросила меня приехать в их город с выступлениями и лекциями. Я приехал и остановился в гостинице. Как-то вечером она и ее муж пригласили меня в гости. Когда я собрался уходить, Джулия поднялась, чтобы отвезти меня в гостиницу.

Но Фрэнк, внимательно посмотрев на жену, сказал:

— Дорогая, ты выглядишь очень усталой. Я сам отвезу нашего гостя.

Было заметно, что Джулия заколебалась: с одной стороны я был ее подопечным, а с другой — ей хотелось остаться дома и отдохнуть. Наконец она произнесла:

— Хорошо. Спасибо тебе.

И Фрэнк подбросил меня до гостиницы.

На следующий день во время конференции я подошел к Джулии и завел разговор о том, какой молодец Фрэнк, и сказал, что заметил и то, как непросто ей было принять его помощь. Джулия ответила:

— А ведь у нас не всегда было так. Когда нам было по 20 лет, ему и в голову не приходило предложить помочь. Да я бы и сама не согласилась. Но с тех пор мы немало поработали над собой, хотя было время, когда мы думали о разводе. Это был нелегкий период в нашей жизни, но он окупился сторицей. Теперь я не могу себе представить, как можно жить вместе и не чувствовать состояние души того, кто рядом.

Все время, пока я находился с этой парой, я постоянно чувствовал безусловное родство душ Фрэнка и Джулии. Было совершенно очевидно, что их сердца бьются в унисон.

И та и другая супружеская пара прожили в браке много лет. Но их основанные на любви отношения развивались по-разному. Любовь Гэрольда и Сары не смогла пустить глубокие корни, между ними не возникло искренней привязанности, потому что Гэрольд оказывал давление на Сару, а Сара позволяла ему это делать. В их семье сложилась крайне распространенная конфликтная ситуация, когда один человек переходит границы дозволенного, ведет себя безответственно и неуважительно по отношению к другому. Когда один из супругов властвует над другим, любовь не достигает истинной глубины и полноты, потому что в таком браке отсутствует личная свобода.

Вполне вероятно, что отношения между Фрэнком и Джулией могли бы развиваться по такому же сценарию. В начале совместной жизни, насколько я понял, они вели себя точно так же. Фрэнк занял главенствующее положение, а Джулия подчинялась ему. Однако вскоре она поняла, что это неправильно. Осознав, к каким плачевным последствиям это может привести, она несколько ограничила власть Фрэнка, от чего их брак только выиграл. Было ясно, что обе пары теперь лишь пожинали плоды, посеянные в ранние годы супружества. У первой пары результат оказался плачевным; вторая же собрала богатый и обильный урожай.

## Ваше завтра начинается сегодня

Если вы заинтересовались этой темой, значит, брак для вас очень важен. Возможно, вы счастливы в браке и хотите стать еще счастливее. Вероятно, вы сталкиваетесь с большими или не очень большими проблемами и пытаетесь найти пути их решения. А может быть, вы пока одиноки, но хотите получше подготовиться к семейной жизни. Или вы недавно развелись и теперь пытаетесь сделать все возможное, чтобы в будущем браке избежать повторения ошибок и связанных с ними болезненных ощущений.

Большинство из нас больше всего на свете хочет только одного: всю жизнь прожить в любви и согласии со своим супругом. В молитвах мы просим послать нам такого человека, которого мы могли бы впустить в свою жизнь. Брак — самый большой Божий дар человеку. Это великая тайна, когда двое становятся одной плотью (см. Еф. 5:31-32).

Основа и первопричина брака — любовь. В супружестве двое связаны узами взаимной заботы, внимания, дружеского общения и теми ценностями, которые одинаково дороги обоим. Такой брак способен преодолеть любую боль, несовершенство и эгоизм, потому что в нем формируется то, что неспособно сформироваться в отдельно взятой личности. Брак зиждется на любви, а пребывающий в любви пребывает в Боге (см. 1 Ин. 4:16).

Но одной любви не достаточно. Чтобы отношения супругов постоянно совершенствовались, а брак расцвел буйным цветом, нужно и кое-что другое. А именно: ощущение полной *свободы* и чувство *ответственности.* Когда каждый из двух супругов имеет право свободно выражать свое мнение, их любовь становится безграничной. Если у одного из них нет такого права, то любовь умирает, а ее место занимает страх. «Совершенная любовь изгоняет страх»(1 Ин. 4:18). Когда двое любящих берут на себя ответственность делать все от них зависящее во благо брака, любовь не знает границ. Когда ответственность не делится поровну между людьми, получается, что одному приходится брать на себя шиком много, и в нем начинает накапливаться обида. В то же время другой ни за что не отвечает, а лишь эгоистично пожинает плоды совместной жизни или откровенно командует первым. Если один из супругов посягает на свободу другого или перекладывает на него всю ответственность за отношения, любовь начинает сдавать позиции. Подобно растению, увядающему в засушливой, неплодородной почве, отношения между супругами чахнут в обстановке враждебности и непонимания.

Наша книга «Брак: где проходит граница?» в первую очередь рассказывает о любви: как поддерживать ее, способствовать ее развитию, как сберечь ее и как спасать, если над ней нависает опасность. Mы хотим помочь вам сохранить ростки любви, создав для них благодатную почву: свободу, замешенную на ответственности. Именно на такой почве очень хорошо видны границы личного пространства каждого из супругов — границы, которые не следует переступать. Формирование их будет способствовать укреплению любви при сохранении целостности личности.

Несколько лет назад мы написали книгу «Барьеры», где постарались помочь читателям понять, когда говорить «да», когда говорить «нет», как управлять своей жизнью. Мы тогда осознали, что большая часть возникающих в браке конфликтов происходит из-за отсутствия элементарных устоев и границ в семейной жизни. Многие просто не в состоянии сказать «нет» оказывающим на них давление супругам, кто-то не может ничего поделать с безответственностью своей второй половины. В таких семьях один из супругов постоянно командует другим. В последние годы люди нередко спрашивают нас: «Почему вы не напишете книгу о том, как установить границы дозволенного в браке, чтобы супруги смогли научиться решать возникающие проблемы, пока ситуация не зашла в тупик?» В ответ на многочисленные просьбы мы и решили написать эту книгу.

Начав читать ее, вы поймете: речь пойдет в основном о чертах человеческого характера. Когда люди стараются изменить характер, у них появляется возможность провести четкие границы своего личного пространства и не нарушить при этом границ личного пространства своего спутника. Таким образом происходит совершенствование их собственной личности. Если же они не желают слышать «нет» в ответ на свои команды, их личность не развивается, они остаются незрелыми.

Многие считают: раз человек растет и развивается физически, то автоматически совершенствуется и его характер. Это глубокое заблуждение. Для совершенствования личности недостаточно просто становиться старше. Можно встретить немало пожилых людей, так и не достигших душевной зрелости. И наоборот: довольно большое количество молодых — вполне зрелые личности. Гэрольд и Сара так и остались наивными младенцами, не справившимися со старыми, как мир, проблемами отношений в семье. А вот Фрэнку и Джулии удалось преодолеть семейные конфликты, и их любовь вышла на новый — высший — уровень развития. Основная мысль, которую мы пытаемся внушить с помощью этой книги, такова: именно сейчас — самое время начать формирование личностных границ в браке. Давайте, как учит нас Библия, дорожить временем, потому что дни лукавы (см. Еф. 5:16). От настойчивости и упорства, которые вы проявите сегодня, зависят все последующие дни вашей совместной жизни. Вы можете проигнорировать наши советы или полениться начать борьбу за собственное преобразование, что ж — тогда пеняйте только на себя. Выбор за вами: либо несчастное прозябание, как у Гэрольда и Сары, либо счастливый союз, как у Фрэнка и Джулии.

Самое главное — постарайтесь быть честными с самим собой и друг с другом. Только честность и открытость в супружеской жизни позволят вам выработать общие ценности, дадут возможность совершенствоваться вашим личностям. Возможно, один из супругов не захочет идти на какие-то уступки. Мы подскажем, что надо сделать в таком случае.

## О чем наша книга

Книга «Брак: где проходит граница?» состоит из нескольких частей. Часть I «Что такое границы?» дает общее представление (а кому-то еще раз напоминает) о том, что такое границы личного пространства, как сохранить индивидуальность в браке и как научиться бережно относиться к личности своего спутника. Часть II «Формирование границ в браке» рассказывает, как сделать нерушимым союз двоих, как укрепить его основы, как возвести прочную семейную крепость, неприступную для вторжения извне. Часть III «Как улаживать семейные конфликты» описывает шесть типов семейных конфликтов, а также разъясняет, как вести себя с супругом, признающим невмешательство в личное пространство, а как с супругом, не признающим этого. Часть IV «Границы в браке: распространенные заблуждения» касается ситуаций, когда понятие границ, определяющих личное пространство в семейной жизни, трактуется неправильно.

Кроме того, в книге приведены практические советы, примеры из жизни, наглядные таблицы. Мы предлагаем вам реальную помощь в деле формирования границ, служащих сохранению целостности вашей личности в браке.

## Не впадайте в заблуждение

Хотим вас сразу предупредить: книга «Брак: где проходит граница?» совсем не о том, как подчинить себе своего супруга, сломить его волю или наказать его. Если вы не в состоянии контролировать собственное поведение, то не сможете оказывать влияние на кого-то еще. Цель книги — научить вас кротости, одному из девяти плодов Духа (см. Гал. 5:23). Она призывает именно вас стать хозяином своей судьбы, причем таким образом, чтобы вы сами были полностью защищены от всех жизненных невзгод и смогли с помощью своей любви защитить того, кто с вами рядом, не разрушая при этом ни его личности, ни своей.

Мы надеемся, что наша книга окажется полезной для вас, что слово «нет» найдет достойное место в вашей повседневной жизни, чтобы благодаря чувству ответственности и ощущению полной свободы любовь смогла пустить глубокие корни в ваших сердцах. Да благословит вас Бог!

Доктор философских наук Генри Клауд

Доктор философских наук Джон Таунсенд

**ЧАСТЬ I**

**Что такое границы?**

# *Глава 1*

**И что же такое границы?**

Поздним вечером Стефани молча сидела у окна с чашкой травяного настоя в руках. Около часа назад ее муж Стив ушел в спальню. Но у Стефани очень болел желудок, и из-за этой боли у нее пропадало всякое желание быть наедине со Стивом. Она совершенно не знала, что ей делать, если муж станет настаивать на близости. Она даже почувствовала огромное облегчение, когда муж сказал, что очень устал и сразу ляжет спать. Правда, это чувство очень испугало ее: оно означало, что их отношения дали трещину.

Стефани сидела и думала сначала о событиях сегодняшнего дня, потом обо всем, что происходило в ее семейной жизни за последние годы. Она все больше и больше отдалялась от Стива. Нисколько не сомневаясь в том, что любит его и всегда будет любить, она понимала, что больше не испытывает к нему былого влечения. Ей стало невыносимо жалко и его, и себя.

Она вспомнила, как подруга Джилл, которая умела излагать свои мысли более определенно, не раз спрашивала ее: «Ты можешь сказать конкретно, что ты чувствуешь?»

Стефани постоянно пыталась найти ответ на этот вопрос Джилл. Вот и сейчас она старалась понять, что же все-таки с ней происходит. В голове, будто кадры мультфильма, проносились обрывки воспоминаний. Вдруг, совершенно неожиданно Стефани нашла ответ на мучивший ее вопрос. Она припомнила все свои встречи и беседы со Стивом. Она представила себе их первое свидание, когда Стив повел ее в ресторан, потому что так хотелось ему. Несколько раз за время ужина он пропустил мимо ушей ее слова. Создавалось впечатление, что он просто не слышит ее.

Потом был их первый совместный отпуск. Ей хотелось поехать куда-нибудь в горы, где вокруг будет тишина и покой, где никто не сможет помешать им быть вместе. Он же хотел окунуться в шумный водоворот большого города, где есть масса развлечений и где можно весело провести время. И они поехали туда, куда хотел он.

Стефани вспомнила, как страстно мечтала закончить учебу в колледже. Ей оставалось проучиться всего один год. Но учебу пришлось оставить, потому что Стив должен был получить диплом юриста. Тогда они договорились, что позже Стефани продолжит учебу. Но каждый раз, когда она поднимала этот вопрос, Стив отвечал: «Сейчас не время». Когда Стефани спрашивала, почему, он пытался объяснить, но всегда выходило, что, если бы жена стала учиться, это было бы неудобно лично *ему.*

Вспомнилось и многое другое. Но всегда все сводилось к одному: устраивает ли это лично его. Их отношения складывались так, как было удобно ему одному, а не им обоим и уж тем более не ей. Когда Стефани явственно осознала это, на смену ее отрешенности пришли гнев и презрение. Ей захотелось поскорее подавить в себе эти ужасные чувства, и она стала повторять про себя: «Держи себя в руках. Не бывает любви без жертв». Но чем больше она убеждала себя в этом, тем отчетливее ощущала: ее жертва слишком велика, а любовь — настолько мала, что не стоит этой жертвы. Так она и сидела, уставившись в окно, с грустными мыслями в голове.

Но вот весь чай был выпит, и она поняла, что давно пора ложиться спать. Стефани направилась в спальню, втайне надеясь, что Стив уже заснул.

## Как важно не переступить черту

Как же могло случиться, что после многих лет супружества Стефани оказалась в такой ситуации? Что произошло? Вначале оба очень любили друг друга. Стефани больше всего на свете хотела быть со Стивом, он казался ей воплощением доброты, мужественности, ума и силы духа. Но мало-помалу отношения стали терять первоначальную глубину, началось отчуждение. Стефани не могла понять: как можно так сильно любить человека, но при этом сохранять отношения, в которых слишком мало теплоты.

Подобное недоумение можно встретить у многих супружеских пар, какими бы разными ни были обстоятельства их жизни. Нередко жена чувствует, что в отношениях с мужем отсутствует что-то главное, но не может понять, что именно. Она старается все делать правильно: отдает всю себя, идет на любую жертву, беспрекословно выполняет свои супружеские обязанности и не перестает верить в лучшее. Но ей так и не удается испытывать истинную душевную близость с мужем. Она живет с постоянным ощущением тяжести на душе.

Нередко супруги стараются подавить в себе это состояние внутреннего смятения, найти упрощенные объяснения происходящему. Они не хотят видеть причину своих бед в дурных наклонностях одного из супругов, в его безответственности, в желании подавить личность другого, в привычке оскорблять близких. Они спокойно произносят: «Просто мой муж привык, чтобы все ему подчинялись» или «Моя жена — страшная транжира». Такие супруги объясняют отсутствие душевной близости в отношениях тем, что у них появилась «проблема». Но даже когда «проблема» исчезает, они с удивлением обнаруживают, что не стали ближе друг другу, что их любовь ничуть не окрепла.

Иногда в семейной жизни не возникает никаких «проблем». Но один из супругов, а нередко и оба, не выполняют обещаний, данных друг другу, когда они были женихом и невестой. Они неукоснительно соблюдают брачный контракт, но не дарят друг другу нежности, не стремятся поделиться самыми сокровенными мыслями, не интересуются, что на душе у их спутника жизни. Почему это происходит с людьми, которые, казалось бы, очень дорожат своими отношениями?

Не первый год мы оказываем психологическую помощь семейным парам. К нам обращаются люди, которые несомненно любят друг друга, чья любовь не угасает с годами. Но каждый раз мы убеждаемся: самым главным в браке является установление определенных границ, которые никто не вправе нарушать. Если в самом начале совместной жизни не будут ясно очерчены границы дозволенного или если кто-то позволит себе переступить их, брак даст трещину. Возможно, формально он продолжит свое существование, но первоначальная влюбленность так и не перерастет в истинную душевную близость. Эти двое никогда не «познают» друг друга по-настоящему; они не узнают, что значит жить в любви и согласии. Они так и не вырастут как личности. Их союз не станет союзом двух сердец, созданным по замыслу Божьему. Чтобы такой союз процветал, необходимо провести четкие границы.

Итак, в этой главе мы попытаемся дать основное представление о том, что такое границы человеческой личности. Мы объясним это в общих чертах тем, кто не читал нашу книгу «Барьеры». А тем, кто читал, напомним ее основные положения.

Что такое граница? В двух словах, это ограничительная линия. Граница обозначает начало и конец определенного пространства. Если вы возьмете схему поселка, где находится ваш дачный участок, то увидите четкие границы своей территории. В определенном месте проведена черта, которая показывает, где начинается ваш участок и где кончается участок соседа. И вы, и сосед знаете, что заходить за эту черту нельзя, и выполняете это условие. Поэтому ваши отношения остаются дружескими.

## Право собственности

На карте вашего поселка четко определены границы дачных участков и обозначено, кто конкретно является *собственником* каждого. Всем ясно, кто владеет определенным участком земли и тем, что находится на нем. То же должно быть и в личных отношениях близких людей. Если я вижу, где проходят границы в наших отношениях, то знаю, кто является «собственником» таких понятий, как чувства, мнения, поступки. Я знаю, кому это все «принадлежит». Если при этом возникают какие-то неурядицы, я точно могу определить, кто за них должен отвечать. Отношения двоих в браке подразумевают, что у каждого супруга должно быть развито чувство личной собственности.

*Рассказывает доктор Клауд*

Совсем недавно мне довелось познакомиться с супружеской парой, у которой полностью отсутствовало чувство собственности.

Кэролин и Джо пришли ко мне на консультацию, потому что никак не могли перестать ссориться. Я спросил у Кэролин, из-за чего возникают ссоры. Она ответила:

— Он постоянно мной не доволен. Он цепляется ко мне по каждому пустяку — ему все не так, А меня это очень обижает. Я не могу выносить его придирки.

Тогда я спросил у Джо, почему он все время цепляется к жене. Ни секунды не раздумывая, он ответил:

— Потому что она постоянно сует нос в мои дела, она всегда указывает мне, как я должен себя вести.

Наша беседа начала принимать характер игры в пинг-понг. Тем не менее я спросил Кэролин:

—Почему Вы указываете мужу, как он должен себя вести? Со скоростью света она выпалила:

— Он постоянно занят своими делами, на меня у него не остается времени. Он мне совершенно не уделяет внимания.

Каждый из супругов в своих бедах обвинял другого. Мне очень хотелось, чтобы они с юмором взглянули на свое поведение. Поэтому я продолжал задавать вопросы:

— Почему Вы не уделяете внимания жене? Последовал ответный «удар ракеткой»:

— Потому что она вечно лезет туда, куда не надо, и все время пилит и пилит меня. Я уже не знаю, где могу от нее укрыться.

В последний раз пытаясь услышать, что кто-то из них наконец возьмет на себя ответственность за свое поведение, я спросил ее, почему она пилит мужа. Она тут же «отбила мячик»:

— Потому что он никогда не считается со мной.

Я стал демонстративно мотать головой, задавая мужу вопрос: «Почему..?» Последовавший ответ был в том же духе: виновата жена. Как только «мячик» ответственности за свое поведение приземлялся на чьей-то половине, его тут же отбивали на соседнюю. Никто из них ни разу не взял на себя вину за свои поступки. Они искренне считали, что их поведение было «вызвано» неправильным поведением другого.

Мне очень хотелось услышать от Джо следующие слова: «Я начинаю злиться на жену, потому что чувствую свою неспособность вести себя по-другому. Я не знаю, как объяснить ей, что она не права, и очень переживаю по этому поводу. Я люблю ее несмотря на ее поведение. Подскажите, как мне следует себя вести». Вот такие слова прозвучали бы музыкой в ушах консультанта. Но эта пара была лишена способности «сочинять симфонии».

У меня было ощущение, что я оказался в раю и стал невидимым зрителем сцены, когда Бог встретился с согрешившим Адамом (см. Быт. 3:1-13). Адам решил не повиноваться Богу и съесть плод с дерева познания добра и зла. Адам сделал то, что не разрешалось делать. И когда Бог спросил его, что произошло, он продемонстрировал такое же нежелание взять на себя вину за случившееся, как Кэролин и Джо.

«Кто сказал тебе, что ты наг? — спросил Бог. — Не ел ли ты от дерева, с которого Я запретил тебе есть? Адам сказал: жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел».

В своем поступке Адам обвинил жену. Точно так же, как Джо. Точно так же, как все мы. Наше любимое выражение: «Это все *из-за* тебя». Обратите внимание: когда Бог обратился с этим же вопросом к Еве, она повела себя аналогично.

Бог спросил Еву: «Что ты это сделала?»

Ева ответила: «Змей обольстил меня, и я ела». Нарушившая Божий запрет Ева свалила все на змея. Так хорошо знакомое нам «Это все из-за змея...»

Другими словами, Каролин и Джо, Адам и Ева, вы и я не устаем повторять: «Это все из-за тебя. Если бы ты так не сделала, я бы тебя любил по-прежнему и отвечал бы за свои поступки».

Итак, точное местонахождение границ нужно определить для того, чтобы четко различить:

* где кончается личное пространство одного человека и начинается пространство другого;
* какова проблема и в чем кроется ее суть;
* в ком тут дело: в тебе или во мне.

Если мы определим границы, то легко узнаем, на чьей территории возникла проблема, с которой мы столкнулись. Например, Джо никак не хотел признавать собственные чувства, а Кэролин — свое поведение. Вопрос признания своей «собственности» очень важен для любых человеческих отношений, а уж тем более для отношений между супругами.

## Чувство ответственности

Границы частных владений помогут нам разобраться, кто за что отвечает. Если мы определим, кому что принадлежит, то нам сразу станет ясно, кто должен нести за это ответственность. Если бы я сумел убедить Джо, что его реакция на поведение жены — это его проблема, а не ее, то я смог бы помочь ему взять на себя ответственность за ее решение. До тех пор, пока он будет обвинять Каролин в своем неправильном поведении, он будет считать, что оно изменится только тогда, когда изменится ее отношение к нему. Он искренне считает: если бы она не совала нос во все его дела, он бы не был таким раздражительным.

Как только мы определим, кто за что отвечает, у нас сразу же появится возможность изменить ситуацию. Если мы увидим, что возникшая в отношениях проблема кроется в нас, что мы несем ответственность за сложившуюся ситуацию, то поймем: именно нам и следует искать выход из создавшегося положения. И в нашей власти найти его. Когда до Кэролин дойдет, что причина их несчастий в ней, а не в Джо, как она привыкла считать, то у нее сразу появятся силы изменить эту тягостную, безрадостную обстановку в их семье независимо от того, *как будет вести себя Джо.* Когда она возьмет на себя ответственность за свое поведение, она сразу сможет исправить его: привыкнет не обращать внимания на гнев мужа, а вести себя с ним так, будто он вовсе не сердится. Она научится не указывать ему, что он должен и чего не должен делать, предоставит ему возможность самому принимать решения.

Чувство ответственности подразумевает активные действия. Только проявляя инициативу, мы можем ждать каких-то перемен от жизни. Прежде всего мы обязаны изменить свое отношение, свою реакцию, свои поступки, свои решения. Мы должны принимать самое активное участие в поисках пути по преодолению любых трений, возникших в наших отношениях, даже если не видим своей вины.

Наконец Джо понял, что корень его раздражения кроется в нем, а не в Кэролин. До него дошло, что его гнев может прекратиться вовсе не тогда, когда изменится поведение Кэролин. Он перестанет злиться на жену, лишь когда вырастет в собственных глазах, когда иначе будет относиться ко всему, что она делает; когда поймет то, чему учат нас Притчи Соломоновы: отсутствие четких границ ответственности и раздражительность — звенья одной цепи. «Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Пр. 25:28). Он поймет, что не надо поддаваться первому импульсу, и хорошенько подумает, прежде чем принять решение. Надо выяснить, в чем причина собственного гнева, откуда появляется ощущение посягательства на свои права.

Когда человек начинает расти, он приобретает много новых качеств. Но все они начинаются с установления ограничительной линии вокруг личной зоны ответственности.

Каждый из супругов должен нести ответственность за свои:

* Чувства
* Отношение к происходящему
* Поступки
* Принятые решения
* Самоограничения
* Желания
* Мысли
* Жизненные ценности
* Способности
* Любовь

Только чувство ответственности подскажет нам, что мы обязаны отвечать за свои чувства, что мы должны учиться чувствовать по-другому. *Наше* собственное отношение к происходящему — а вовсе не отношение супруга — является первопричиной хорошо знакомого многим отчаяния и бессилия. Поэтому мы неправильно реагируем на поведение близкого человека, неправильно ведем себя сами. И лишь в нашей власти изменить собственные жизненные установки. Мы позволяем вытеснять себя за определенные пределы, а потом сами же высказываем обиду и демонстрируем свое бессилие. Мы не добиваемся осуществления своих желаний, не стараемся изменить плохое настроение.

Чувство ответственности обеспечивает нам полноценное существование. Бог дал Адаму и Еве чувство ответственности за свои поступки для того, чтобы их жизнь могла наполниться всем, чего только можно пожелать, — любовью, заботой и вниманием близких, беспредельным числом возможностей использовать свои таланты. Он дал им способность жить такой жизнью, какой они захотят. И если они сделали далеко не жизнеутверждающий выбор, то они сами и отвечают за него. Точно так же, как и мы с вами.

Благая весть о наличии границ означает лишь то, что Божий план остался неизменным: на каждом человеке по-прежнему лежит ответственность за свои действия. Наша жизнь не отдана на откуп дурным привычкам супруга. Мы не должны находиться под воздействием неправильного поведения супруга или во власти его дурного настроения. Перед каждым вступившим в брак стоит двоякая задача: во-первых, вести себя так, чтобы не оказаться жертвой плохого характера супруга, во-вторых, вносить изменения в сами супружеские отношения. В следующих главах мы покажем вам, как изменить характер брачных отношений к лучшему, даже если один из супругов не желает ничего менять. Но начало начал любых перемен — ощущение личной ответственности за происходящее в собственном доме.

## Свобода

«Его безответственность делает мою жизнь невыносимой», — так начала свой рассказ Джен. Она поведала мне ужасную историю о том, как ее муж не желает становиться взрослым мужчиной, продолжая вести себя, как ребенок, и полностью перекладывая груз ответственности за их семью на ее плечи. Ее жизнь с этим человеком — сплошные страдания как в материальном, так и в моральном плане.

Однако, слушая ее душевные излияния, я понял: она оказалась в плену у собственного ощущения полной безнадежности. Я знал тысячи способов, с помощью которых она могла бы избавиться от влияния устоявшихся привычек своего мужа. У нее была масса возможностей помочь и себе, и мужу. Но вся беда была в том, что она не понимала, как много зависит от нее. Для меня же это было очевидно.

— А почему бы вам не прекратить расплачиваться за его ошибки и не перестать каждый раз вытаскивать его из трудного положения? Почему вы добровольно расхлебываете кашу, которую он заваривает? — спросил я.

— Это вы о чем? — удивилась Джен. Ее приглушенные рыдания прекратились, а на лице появилось презрительное выражение. — Я же ничего не могу поделать. Это все из-за него, а мне лишь приходится мириться с этим.

Было трудно понять: была она опечалена безысходностью ситуации (как ей казалось) или сердилась на меня за то, что я пытался убедить ее в возможности повлиять на ход событий.

В ходе беседы я догадался, почему Джен убеждена, что от нее ничего не зависит. *Она никогда не чувствовала себя свободной в принятии решений.* Ей ни разу не пришло в голову: у нее есть полное право вести себя так, как считает нужным она, а не подделываться под мужа. Она не могла поверить, что вольна поступать по-своему, не идя на поводу у него. Она ощущала себя ничем иным, как жертвой в его руках.

У нее было такое же заблуждение, как у Джо, который из-за этого и вел себя с Кэролин так бестактно. Жена пыталась повлиять на него. Он принимал ее попытки, как *насилие* над личностью. На самом деле никакого насилия не было. И если бы он это понял, то повел бы себя по-другому. Он просто не мог до конца осознать, что его никто не неволил.

Бог создал людей свободными. Он не замышлял, что одни из нас окажутся порабощенными другими. Он хотел, чтобы один человек свободно любил другого. Бог создал нас независимыми в принятии решений, касающихся нашей жизни, отношений с Ним, с окружающими, с самими собой. Но когда мы отворачиваемся от Бога, мы теряем свободу. Мы попадаем в рабство греховности и эгоизма, оказываемся в подчинении у других людей. В своих поступках мы начинаем руководствоваться чувством вины, ставим себя в зависимость от обстоятельств.

Границы личного пространства помогают нам познать свою свободу. Послушайте, как Павел советует Галатам провести черту, за которую не позволено переступать тем, кто хотел бы управлять ими. Только так они смогут остаться свободными: «Итак стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не подвергайтесь опять игу рабства» (Гал. 5:1). Джен оказалась в рабстве у привычек своего мужа; она не знала, как изменить устоявшийся порядок вещей.

Джо очутился в рабстве у собственных заблуждений: он считал, что Кэролин вмешивается во все его дела, чтобы установить над ним свою власть. Но Бог говорит нам, что мы не должны подвергать себя игу рабства.

Когда человек осознает, что он независим от супруга или от кого-либо еще, перед ним открываются необозримые горизонты. Ограничительные линии помогут определить: где начинается и где заканчивается чья-либо власть. Это одинаково относится и к земельной собственности, и к человеческим отношениям. Точно так же, как ваш сосед по даче не может силой заставить вас, например, покрасить дом в фиолетовый цвет, никто на свете не может насильно принуждать вас вести себя так, а не иначе. Это нарушило бы основной закон свободы, который Бог установил во вселенной. Чтобы трудиться на ниве любви, каждый супруг должен осознавать свою полную свободу. Именно границы личного пространства помогут четко определить ту свободу, которую мы имеем, и ту, которой лишены.

Супружество — это не рабство. Это — отношения, основанные на любви, уходящей своими корнями в свободу. Каждый супруг свободен *от* другого и, таким образом, свободен *любить* другого. Там, где присутствует реальная или кажущаяся власть одного над другим, нет места любви. Любовь существует лишь там, где царствует свобода.

## Границы тройственного союза

Со времен сотворения мира существуют три основополагающих понятия:

1. Свобода
2. Ответственность
3. Любовь

Бог создал нас свободными. Он наделил нас чувством ответственности за свою свободу. Он велел нам — свободным людям — любить Его и друг друга. Эта мысль проходит красной нитью через всю Библию. Если мы соблюдаем установленный порядок вещей — живем свободно и без принуждения, осознаем ответственность за свою свободу, любим Бога и своего ближнего, — то наша жизнь, включая и брак, ничем не отличается от жизни в раю.

Когда эти три основных компонента наших отношений неукоснительно соблюдаются, происходит нечто невероятное. Вместе с ростом и развитием любви супруги становятся все более свободными от рабской зависимости от эгоизма, греховных наклонностей, прошлых обид. Они вырываются за пределы себялюбивой ограниченности. Одновременно крепнет их самообладание и возрастает чувство ответственности. Они становятся все более ответственными — более любящими и преданными. Цикл повторяется снова и снова — и каждый раз на новом витке. С ростом любви растет свобода и независимость, что приводит к большей ответственности и большей любви.

Вот почему супружеская пара, прожившая в браке 50 и более лет, может утверждать, что с каждым годом их брак только становится крепче. Такие супруги приобретают все большую и большую свободу, т.е. все более становятся самими собой. И происходит это в результате того, что они ощущают себя любимыми. Их отношения, основанные на любви, постоянно углубляются.

Одна женщина высказалась по этому поводу следующим образом: «Пока я не вышла замуж за Тома, я постоянно находилась в каком-то неопределенном состоянии — состоянии страха и неуверенности в себе. Я сама толком не знала, на что способна в этой жизни. А его любовь просто благословила меня на новую жизнь. В начале нашей совместной жизни, когда я боялась совершить какой-то поступок или вела себя безответственно, он никогда не показывал своего раздражения. Он очень сильно любил меня. Необычайно терпеливо и тактично Том пытался изменить мой характер. Ему не нравились некоторые мои черты, но он никогда не позволял себе грубого обращения со мной, даже если ему что-то было очень не по душе. И я начала чувствовать свою ответственность за преодоление препятствий на пути нашей любви. Я ведь не могла винить его за свои ошибки. Я ощущала, что он любит меня все больше и больше. Это дало мне возможность найти в себе силы измениться и стать другой».

Самое удивительное было в том, что, когда я разговаривал с мужем этой женщины, он сказал те же самые прекрасные слова о ней. Каждый из них был неким катализатором, вызывающим небывалые перемены в другом и в своих отношениях друг с другом.

Фундамент брака покоится на трех китах. Супруги — свободные люди. Никто не заставляет их подпадать под влияние друг друга. Они несут полную ответственность за свои поступки, и каждый из них любит другого, даже если этот другой и не совсем заслуживает любви. В приведенном примере жена сумела побороть свои страхи и неуверенность в себе. Каждый супруг независим от другого, поэтому свободно дарит ему свою любовь. И эта любовь никогда не перестанет расти и преображаться.

Запомните: где нет свободы, там начинается рабство. А среди рабов рано или поздно вспыхивает восстание. Где нет ответственности, там начинается зависимость. Если мы не признаем все относящееся к нашей семье своей собственностью и не предпримем шаги, которые должен предпринять владелец, спасающий свое имущество, то наши супружеские отношения не получат необходимого развития. Они никогда не станут более глубокими.

Любовь возможна лишь там, где свобода и выполнение обязанностей находятся в тесном взаимодействии между собой. Любовь создает все условия для развития свободы, которая в свою очередь необходима для укрепления ответственности, являющейся важнейшим условием любви.

## Защищенность

В очерченную границей зону личной собственности входит и такое понятие, как защищенность. Представьте опять свой дачный дом с прилегающим участком. Наверняка вы позаботились о средствах их защиты. Участок окружен забором, калитка закрывается на засов: вы пытаетесь защитить свою собственность от посторонних посягательств.

Всегда найдутся разного рода жулики, которые не прочь залезть в ваш дом и украсть оттуда то, что вам дорого. Как сказал Иисус Христос: «Не давайте святыни псам и не бросайте жемчуга вашего пред свиньями, чтобы они не попрали его ногами своими и, обратившись, не растерзали вас» (Мф. 7:6). Вы должны постоянно быть начеку и защищать себя от внешнего зла.

У некоторых из вас нет забора, но вы крепко запираете входные двери на замок, чтобы не заходили те, кто не умеет вести себя. Однако ваши запертые калитки или двери — это все же не стена. Вам приходится открывать их, чтобы впустить тех, кто вам нравится, в пределы своей собственности — в свой дом.

Другими словами, окружающие вас границы должны быть проницаемыми. Их обязанность: надежно защищать вас от злого и пропускать внутрь доброе.

Все сказанное о вашем доме относится и к вашей душе. Вам нужны такие защитные стены, которые могут мгновенно подняться, если перед ними окажется зло, и постепенно опуститься, когда опасность минует.

Наступил момент, когда терпение Регины лопнуло окончательно. Она прожила с Ли 19 лет и все эти годы изо всех сил старалась любить его всем сердцем, хотя для этого требовалось немало сил: Ли был алкоголиком и совершенно не умел держать себя в руках. В те дни, когда он напивался и распускал руки, ее жизнь превращалась в ад. А еще ему очень нравилось произносить колкие, саркастические шуточки в адрес жены. Это было совершенно невыносимо. Если она надевала новое платье, он непременно цедил сквозь зубы: «Какое красивое платье — а разве в магазине не было твоего размера?» Он никогда не занимался детьми, считая это «женским занятием».

Регина по натуре была очень покладистым, легким в общении человеком. Она принадлежала к типу людей, которые стараются не доводить дело до ссор, стремятся уважать того, кто рядом. С тяжелыми по характеру людьми она была еще мягче, прилагала максимум усилий, чтобы не обострять с ними отношений. Но все дело было в том, что из-за ее безграничной любви Ли все больше и больше считал, что ему самому не надо проявлять никаких нежных чувств к жене. Его запои и скандалы становились все чаще и продолжительнее. У Регины не оставалось сил.

Она поняла, что не может и дальше быть бессловесной страдалицей. Ее знакомые прихожане в церкви советовали ей поговорить с Ли и объяснить ему, насколько сильно его пороки отравляют ей жизнь. Она обратилась к душепопечителю, чтобы приобрести уверенность в себе. И начала вести борьбу с мужем.

К сожалению, Ли не стал прислушиваться к ее словам. Иногда он в открытую игнорировал все ее доводы, иногда извинялся за свое поведение, но ничего не менялось. Временами он становился еще более свирепым и агрессивным. Но он ни разу не принял ее слова близко к сердцу, не задумался о том, сколько боли причиняет ей, не попытался измениться.

Регина сказала, что дает ему последний шанс оценить свое поведение. Ему необходимо честно признаться самому себе, что с ним далеко не все в порядке. Он должен будет либо взять на себя ответственность за все происходящее, либо уйти из дома. Она больше не позволит его пьянству и скандалам отравлять жизнь ей и детям. Регина была вынуждена принять защитные меры, чтобы постоять за себя и своих детей и не дать злу нанести им непоправимый ущерб.

Поначалу он ей не поверил, но она упорно стояла на своем. В конце концов, он ушел из дома. Если бы он не ушел, ушла бы Регина или подала бы на него в суд. Но, увидев, к каким последствиям привело его поведение, Ли впервые за много лет отнесся к этому серьезно. Он обратился за медицинской помощью и постепенно сумел вернуться к нормальной жизни. Через полтора года Ли снова стал жить с семьей. Их брак был спасен.

Регина счастлива, что они снова вместе и что у них теперь все хорошо. Это явилось результатом защитной позиции, которую ей пришлось занять. Ей не оставалось ничего другого, как провести разделительную черту, послужившую стеной ей самой и ее детям. Эта стена и спасла их брак от полного краха.

## Самообладание

Иногда некоторые люди возражают против установления границ личной собственности. Они считают, что это было бы очень эгоистично с их стороны. Другие, наоборот, пользуются подобными границами как раз в эгоистических целях. И те и другие не правы. Разделительные линии вокруг личной собственности нужны: без них невозможно научиться обладать самим собой.

Однажды моя пациентка сказала:

— Я установила определенные границы *для своего мужа.* Я сказала ему, чтобы он больше не разговаривал со мной грубо. Но это не сработало. Что мне теперь делать?

Я ответил ей:

— То, что вы установили, это вовсе не границы личного пространства.

— А что же?

— Это слабая попытка проявить свою власть над мужем, и она обречена на провал.

Я объяснил женщине, что границы личного пространства устанавливаются не для кого-то другого — они проводятся для самого себя.

Этой женщине не следовало говорить мужу: «Больше не разговаривай со мной грубо». Это требование неосуществимо. Ей нужно было сказать, что если он продолжит говорить с ней в таком тоне, то она будет вынуждена сделать или не сделать то-то и то-то. Она должна была установить определенные границы для себя. Она могла бы сказать, например: «Если ты не изменишь свой тон, я выйду из комнаты». Это требование было бы вполне осуществимым, потому что оно относится *к ней.* Каждый из нас может устанавливать определенные границы лишь для единственного человека, поведение которого мы вправе контролировать, — для себя.

Когда вы строите забор вокруг своего участка, то этим забором вы обносите свои владения, но никак не владения соседа. Очерчивая границы своей территории, вы никоим образом не можете указывать соседу, что он должен делать на своей. Вы огораживаете принадлежащую вам землю — свою собственность — и полностью контролируете все, что на ней происходит. Точно так же вы очерчиваете и территорию своей личности. И если кто-то посягает на нее, вы полностью контролируете свою собственность, не разрешая никому подчинять вас себе или обижать вас. Вы не позволяете другому обладать вашей личностью. Вы сами обладаете собой.

Самообладание в отличие от самолюбия служит делу любви. Мы очень надеемся, что, научившись владеть собой, вы приобретете способность любить сильнее, целенаправленнее и сознательнее. Только тогда между вами и вашим супругом наступит такая душевная близость, о которой вы мечтаете.

## Примеры границ личного пространства

В материальном мире можно встретить немало различных линий, отделяющих частную собственность и тем самым защищающих ее от посягательств извне. Заборами окружены частные дома; шлагбаумом обозначен въезд на частную дорогу; двери частных квартир закрыты на замки. В средневековье города нередко окружали крепостями, перед которыми были рвы с водой, кишащей крокодилами.

В нематериальном мире — в мире человеческих отношений, — где общение происходит на уровне души, разделительные линии иные. Забавно было бы посмотреть на человека, вырывающего ров вокруг своей души; да и с крокодилами хлопот не оберешься. Поэтому Бог снабдил нас особыми чертами, разграничивающими наше межличностное пространство. Давайте рассмотрим некоторые из них.

### *Слова*

Основной очерчивающий каждую личность круг — язык человеческого общения. Произносимые вами слова помогают определить, что вы представляете собой. Они сообщают собеседнику, кто вы, во что верите, что хотите и чего не хотите. Вот слова, являющиеся примерами границ вашей личности:

* Нет, я не хочу этого делать.
* Нет, я не буду принимать в этом участие.
* Да, я хочу это.
* Я буду это делать.
* Мне это нравится.
* Мне это не нравится.

У собеседника складывается впечатление о вас по вашим словам или по вашей неспособности подобрать нужные слова. Вспомните Стефани, о которой мы говорили в начале главы. Она почувствовала явную холодность в своих отношениях с мужем. Так случилось по одной простой причине: Стефани потеряла контроль над своей собственностью. Почему? Потому что никогда не говорила Стиву, чего хочется и чего не хочется лично ей, что ей нравится и что не нравится в его поведении. Ее молчание представляло собой не что иное, как снесенный забор.

### *Истинность*

Истинность — вторая граница человеческой личности. Божья истина и Божьи принципы устанавливают предельные нормы нашего существования. Если мы живем в истине, мы находимся в безопасности. Вот основные истины, обусловливающие структуру отношений, которые должны быть между нами:

* Не лги.
* Не прелюбодействуй.
* Не завидуй.
* Делись всем, что имеешь.
* Люби ближнего.
* Проявляй сострадание.
* Прощай.

Если мы будем строить свою жизнь друг с другом, основываясь на данных Богом непреходящих истинах, нашим отношениям будут гарантированы успех и процветание. Если мы перейдем черту, то лишимся той безопасности, которую обеспечивает нам истина.

Кроме того, быть честным и искренним перед самим собой и своим ближним и означает определить границы своей личности. Отсутствие искренности в наших отношениях друг с другом дает нам ложное представление о том, на чьей территории мы находимся, и о том, кто мы такие. Например, когда Регина терпела обиды от Ли, она не была до конца честна с ним: она скрывала от него то, что на самом деле творилось в ее душе. Она делала вид, что по-прежнему любима и счастлива, хотя в действительности переживала сильную обиду и была глубоко несчастна.

Как сказал апостол Павел: «Посему, отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу» (Еф. 4:25). Если мы неискренни друг с другом, из наших отношений ускользает истинность. Тогда вместо одних — реальных — отношений, мы имеем два их типа: одни — внешние, неискренние, показушные, а другие — настоящие, запрятанные глубоко в нас, скрытые от посторонних глаз. Душевная близость потеряна, а значит, потеряна и любовь. Любовь неотделима от истины.

### *Последствия*

Наступил момент, когда Регина больше не могла выносить всего ужаса своего существования. Она наконец остановилась у черты, отделяющей события от их последствий. Она твердо сказала Ли, что больше не будет с ним жить, пока он пьет. Последствия его поведения обозначили черту, не допускающую дальнейшего вторжения в ее собственность. Поняв, что ее слова не имеют должного воздействия, Регина перешла к действиям: с позором выгнала мужа из дома.

Бог установил для нас нравственный закон, смысл которого выражен в словах «Что посеешь, то и пожнешь» (об этом мы подробно поговорим в главе 2). Этот закон устанавливает правила отношений между людьми, разъясняет, что приемлемо, а что нет. Когда мы произносим какие-то слова, окружающие не всегда могут уловить их истинный смысл. Дело обстоит так: когда человек боится посмотреть правде в глаза, истина не может достучаться до его сердца, потому что оно открыто лишь для боли и утраты. Только последствия показывают, насколько далеко отстоит заветная черта.

Иногда отношения в парах складываются очень неудачно — дело доходит до разрыва. В других случаях может обойтись и без таких далеко идущих последствий, если вовремя провести черту. Тогда вполне достаточно:

* Лишить супруга (супругу) финансовой поддержки.
* Одной (одному) пойти в гости или в кино, не дожидаясь супруга (супругу), если он (она) не пришел (не пришла) к установленному часу.
* Если супруга (супруг) в тысячный раз опаздывает к ужину, ужинать одному (одной).
* Резко обрывать супруга (супругу), если он (она) позволяет себе оскорблять вас.
* Прекратить постоянно вытаскивать супруга (супругу) из запутанной ситуации, если он (она) в ней без конца оказывается из-за собственной безответственности (например, растрачивает чужие деньги) или халатности (например, не выполняет должным образом порученную работу).

### *Эмоциональная дистанция*

Нередко один из супругов, причиняющий душевную боль другому, не желает изменить свое поведение. Иногда муж или жена не оправдывают оказанного им доверия, заводят роман на стороне. Возможно, супруг после этого раскаялся в содеянном, но еще не успел на деле доказать, что ему стоит доверять.

В таких ситуациях глупо продолжать верить этому человеку. Самым благоразумным будет следующее: оказывая на него только положительное влияние, изо всех сил стараться изменить ситуацию. В таких случаях во избежание дальнейших неприятностей супругу лучше последовать совету, данному в книге Притчей Соломоновых: «Больше всего хранимого храни сердце твое; потому что из него источники жизни» (Пр. 4:23). Под словами «храни сердце твое», возможно, подразумевается, что вы должны сказать следующее:

* Я люблю тебя, но не доверяю тебе. Я не могу стать эмоционально ближе и роднее тебе, пока мы не разберемся до конца в том, что происходит.
* Когда ты будешь хорошо ко мне относиться, тогда мы снова станем близкими людьми.
* Когда я увижу, что ты действительно осознал всю серьезность создавшейся ситуации и понял, что нуждаешься в помощи, когда я почувствую, что ты стараешься найти выход из тупика, тогда мне ничто не помешает открыть перед тобой всю душу.
* Я не могу испытывать к тебе сильных чувств, если ты не щадишь их.

В приведенных примерах супруги берут на себя обязательства относиться ко всему происходящему с осторожностью, не принимая его слишком близко к сердцу, соблюдая некую душевную холодность в отношениях с провинившимся супругом до тех пор, пока в семье не установится вполне безопасная и спокойная обстановка, способствующая их сближению. Это поможет избежать очередных обид и отведет угрозу распада их союза.

Однако мы предупреждаем: занимать такую позицию вы можете лишь с чистой душой. Запятнавшие себя души, разграничивающие межличностное пространство в браке, делают это в порыве злобы и из жажды мести. Но так как среди нас нет истинно чистых душою, мы обязаны точно знать, какими мотивами руководствуемся при проведении определенных ограничительных линий в своих отношениях. Мы должны быть уверены, что служим делу любви, а не идем на поводу у каких-либо непристойных желаний. Если же мы устанавливаем определенную дистанцию в наших отношениях или полностью растаптываем свою любовь лишь для того, чтобы, например, наказать супруга, то получается следующее: мы устанавливаем границы в браке не для того, чтобы уладить конфликт, а для того, чтобы отомстить.

### *Физическая дистанция*

Если ничто другое не помогает при напряженных отношениях, супруги должны пожить отдельно друг от друга, пока не утихнет боль. Тогда они обретут необходимую защиту: у них появится время подумать, успокоиться и узнать что-то новое. Когда ситуация заходит слишком далеко, этот временный вынужденный разъезд спасет отношения супругов от окончательного разрыва. Такое раздельное проживание разумно в тех случаях, когда:

* ваш спор затянулся и ситуация обострилась до предела, и вы хотите прийти в себя,
* вам нужно побыть вдали от супруга, чтобы спокойно все обдумать,
* вы хотите сменить обстановку и постараться избавиться от вредных привычек,
* вы пытаетесь скрыться от оскорблений и физического насилия,
* ищете убежища, чтобы защитить детей.

Такие защитные меры уберегут брак от распада, а супругов — от морального ущерба. Как говорится в книге Притчей Соломоновых: «Благоразумный видит беду и укрывается; а неопытные идут вперед, и наказываются» (Пр. 27:12). Расстояние иногда становится лучшим средством для исцеления. Это самый безопасный шаг для сохранения личности супругов и брака в целом. Хотя к такому средству надо прибегать в последнюю очередь, нередко оно оказывается спасительным.

### *Помощь со стороны*

Сэнди больше не могла выдерживать того, что творилось с Джерри. Каждый раз, когда она пыталась провести хоть какую-то разделительную черту в их отношениях, дело неминуемо оканчивалось конфликтом. Ей никак не удавалось объяснить ему суть проблемы. В их спорах он всегда брал верх.

Я предложил ей поступить так: обсудить с ним основные разногласия в моем присутствии. Поначалу ей показалось, что это будет выглядеть, как ее отступление, и она не захотела пойти на это. Она сделала еще несколько самостоятельных попыток наладить семейную жизнь, но, увы, безрезультатно. Тогда она признала, что самой ей не справиться.

Сэнди дала себе слово обсуждать с мужем самые трудные для них двоих темы только в присутствии душепопечителя. Постепенно она привыкла полагаться на меня: когда Джерри становился невыносимым, я вмешивался и направлял ситуацию в нужное русло. Таким образом мне удалось наметить определенные границы в отношениях этой пары. Я обозначил траекторию пути, по которому им следовало двигаться. У Джерри стало просыпаться чувство ответственности.

Позже Сэнди начала посещать занятия в группе психологической поддержки, где ей помогли окончательно разграничить зоны ответственности между ней и мужем. Ее научили строить отношения с супругом так, чтобы выявить суть возникшей между ними проблемы, — то, что ей никак не удавалось в самом начале. Постепенно забота, поддержка, уроки и советы специалистов сделали свое дело. Бог обязательно направляет кого-то из членов Своей семьи оказать помощь нуждающемуся. Воспользуйтесь следующими советами:

* Для разрешения семейного конфликта прибегайте к помощи специалистов.
* Обращайтесь за квалифицированной помощью, чтобы получить необходимую вам защиту и поддержку.
* Посещайте специальные занятия, которые помогут вам исцелиться душой, стать сильнее и крепче.
* Попросите душепопечителя помочь вам научиться устанавливать определенные границы в браке.
* Принимайте советы специалистов, друзей, пасторов, чтобы найти выход из трудной ситуации.
* В экстремальных ситуациях пользуйтесь специально созданными приютами.

Однако будьте осторожными: следите, чтобы оказывающие вам помощь люди именно помогали, а не причиняли вред. Посторонние люди лишь навредят вам, если посоветуют уйти от конфликта вместо того, чтобы найти способ его разрешения. В главе 12 мы расскажем, как уберечь брак от постороннего вмешательства.

### *Время*

Время — еще одна разделительная черта в семейной жизни. Чтобы семейный конфликт разгорелся, нужно время. Точно так же требуется время и для его улаживания.

* Когда вы обсуждаете какие-то семейные дела, не принимайте решение сразу — дайте себе время подумать: «Примерно час нам потребуется на обсуждение нашего бюджета, а потом еще неделя, чтобы все хорошенько обдумать».
* Если у вас внезапно возникла какая-то проблема, какие-то разногласия, никогда не старайтесь разрешить их на ходу. Назначьте определенное время для обсуждения данного конкретного вопроса.
* Чтобы разобраться в каких-либо сложных вопросах, запланируйте потратить на них много времени — не менее нескольких месяцев: «Летом мы с тобой будем учиться спокойно, без раздражения разговаривать друг с другом; а осенью давай займемся нашими сексуальными проблемами».

В материальном мире существует масса всевозможных границ и разделительных линий. Их ничуть не меньше ив человеческих отношениях, только они другие. Иногда для защиты земельной собственности хорошо помогает забор, а вот калитка только мешает. Для защиты личной собственности нередко самыми лучшими средствами являются способность посмотреть правде в глаза и решимость пойти на прямое столкновение, чтобы отстоять свою точку зрения. В этом случае попытка пожить какое-то время отдельно не приведет к успеху. В части III книги мы объясним вам, к какому способу лучше прибегнуть в том или ином случае.

## Стефани

Наша героиня Стефани столкнулась ничуть не с большими проблемами, чем другие. Но страдания ей причиняла эмоциональная отчужденность, ставшая результатом односторонних отношений в ее семье. Ее история — очень показательный пример необходимости проведения границ, очерчивающих личное пространство в браке. Причины ее неблагополучий были невидимыми, что делало ее еще более несчастной.

История Стефани закончилась счастливо. Давайте на ее примере закрепим все перечисленные выше принципы семейной жизни.

Прежде всего Стефани определила: где кончается ее личное пространство и где начинается пространство Стива. Она обнаружила, что ее пространство несказанно мало. Стефани настолько подчинилась мужу, настолько отдала всю себя осуществлению его желаний, что вообще было непонятно как до сих пор существовала ее личность. Она никак не могла вспомнить давно забытое ощущение быть самой собой. Когда-то она хотела получить образование и устроиться на хорошую работу. Но ее стремления были раздавлены желанием мужа жить так, как удобно ему. Она уступала мужу всякий раз. Дело дошло до того, что она полностью потеряла свое «я».

Когда она разобралась, где проходила граница между ее собственностью и собственностью ее мужа, ей стало ясно: она не может винить мужа за потерю своей индивидуальности. Ведь она сама добровольно шла у него на поводу. Она боялась идти на конфликт и предпочитала соглашаться с тем, что говорил он. Пассивность стала неотъемлемой чертой ее характера.

Осознав все это, Стефани приняла довольно зрелое решение: она взяла на себя ответственность за собственные несчастья и *стала искать способы измениться.* Нередко притесняемые в браке супруги, поняв, что полностью потеряли свое «я», решают развестись, чтобы восстановить уважение к собственной личности. Многие браки распадаются, когда ранее пассивная супруга решает начать «жить собственной жизнью». Она подает на развод, объясняя это стремлением «восстановить нарушенные границы своей личности». Нет ничего более далекого от истины!

Стефани поступила иначе.

Границы личности устанавливаются лишь при наличии конкретных отношений этой личности с другой. Прекращение их означает не установить границы личного пространства, а наоборот — разрушить любые границы. Здесь срабатывает защитная реакция, мешающая установлению определенной степени свободы в отношениях с другим человеком. Истинные границы личного пространства возможны лишь там, где имеются человеческие отношения.

Стефани не подала на развод. Она осознала, что имеет право на собственные чувства взгляды, желания и решения, и сказала об этом Стиву. Поначалу ей пришлось пройти через множество конфликтов. Но в конце концов Стив вырос как личность. Он понял, что жизнь не может умещаться в рамки лишь его желаний. До него дошло: если он не изменится, то лишится самого дорогого, что есть у него в жизни, — душевной близости со Стефани. Она приняла на себя ответственность за изменение своей жизни. Ему не оставалось ничего другого, как стать ответственным за изменение своей. От этого их брак только выиграл.

Каждый из них стал определенной величиной в формуле семейной жизни. Между этими двумя величинами можно было поставить знак равенства. Стефани почувствовала себя свободной, больше независимой от Стива. Это ощущение пришло к ней после того, как она поняла, что оказалась в рабстве у мужа по собственной инициативе. Она стала открыто выражать свои желания и мнения, больше не бросалась сломя голову выполнять желания Стива. Каждый раз, когда она чувствовала, что он не слышит ее, она давала ему это понять. В результате Стив научился уважать ее свободу, он стал даже наслаждаться этим. Независимость жены ничем не угрожала ему, наоборот, она только добавила ей привлекательности.

Следствием этих перемен стала их усилившаяся любовь друг к другу. Сами они как личности выросли колоссально.

Все это стало возможным только благодаря огромным усилиям Стефани по восстановлению границ своего личного пространства. Она поняла, что ей принадлежит большая территория, осознала свое право на защиту личной собственности, взяла ответственность за это на себя, ощутила себя свободной, приняла решение и добилась перемен в отношениях с мужем. Она не убежала от трудностей, а научилась по-настоящему любить и не идти у мужа на поводу.

Стефани и Стив становились все ближе и роднее друг другу. Они узнали, что значит быть независимыми людьми, которым ничего не мешает свободно любить. Появилось то, что прежде отсутствовало в их отношениях, — чувство безграничной душевной близости. Они стали способны, как сказано в Библии, «познавать» друг друга. Пока не были очерчены четкие пограничные линии вокруг территории личности каждого из них, у них не было такой возможности. А не познав друг друга, они не могли любить по-настоящему.

Когда определилось их личное пространство, они обрели способность любить и быть любимыми. Они узнали друг друга намного лучше и стали наслаждаться своими отношениями. Начался их неуклонный рост.

На страницах этой книги мы дадим вам советы: как определить границы собственной личности, как стать свободнее и одновременно ответственнее, как научиться по-настоящему любить и быть любимым. Ведь в этом и заключается великое Божье призвание супружества.

# *Глава 2*

**Десять законов семейной жизни**

Мы постоянно проводим занятия по установлению межличностных границ у супругов. Во время таких занятий нам приходится слышать одни и те же вопросы: «Как мне вести себя, если между мужем и мной не существует духовной близости?» или «Что я должен говорить жене, когда она сорит деньгами направо и налево?» Подобные проблемы знакомы многим супружеским парам.

Тем не менее, мы каждый раз затрудняемся точно ответить на такие вопросы, потому что не знаем конкретную ситуацию в отдельно взятой семье. Вероятно, жене не удается наладить духовную близость с мужем потому, что ему трудно довериться другому человеку, нелегко открыть перед кем-то свою душу. А может быть, он слишком поглощен собой. Возможно и такое: с мужем все в порядке, а вот жена возомнила что-то немыслимое. Жена-транжира никак не может определиться в своих желаниях и потребностях. Вероятно, она никогда не испытывала финансовых трудностей и не знает, что это такое. Не исключено и следующее: она не сомневается, что муж всегда остановит ее в нужный момент. Чтобы провести разделительную линию между супругами, нужно очень хорошо знать ситуацию в конкретной семье. Если мы посоветуем: «Скажите своему мужу (жене) то-то и то-то», не вникнув в суть проблемы данной семьи, то, какими бы мудрыми ни были наши слова, они окажутся лишь пустым звуком.

В этой книге мы даем практические советы поведения в семейной жизни. Но в конечном счете главным является знание основных принципов, а не приемов поведения. Сейчас мы поговорим о нормах поведения в браке, рассматривая их не в качестве стратегических задач, а в качестве принципов, на которых строится семейная жизнь. Мы описали эти нормы в книгах «Барьеры» и «Границы в отношениях с детьми». Знание норм поведения в семье поможет вам избежать многих конфликтных ситуаций, провести правильную пограничную линию между двумя личными пространствами и сослужит добрую службу в деле решения семейных проблем, пока ситуация не зашла в тупик.

Эти нормы относятся не к тому браку, который считается идеальным. Речь пойдет о нормах брака, существующего *в реальной жизни.* Если мы рассмотрим какие-либо научные законы, например закон всемирного тяготения или теорию электромагнитных волн, то увидим: в них налицо существование определенных границ, в пределах которых этот закон действует. И неважно, подозреваем мы о существовании этих границ или нет. Мы можем крикнуть: «Меня не интересует сила притяжения! Я в нее не верю!», но никуда не улетим с нашей планеты, а, подпрыгнув, приземлимся на то же место, от которого оттолкнулись. Законы сильнее нас.

## 1. Закон «Что посеешь, то и пожнешь»

Эми и Рэнделл были женаты восемь лет, они очень любили друг друга. Однако, когда Рэнделл был чем-то расстроен или зол, он обычно ходил угрюмый, замыкался в себе, переставал разговаривать с Эми и детьми, изредка разражаясь вспышками гнева. Если у него были неприятности на работе, за ужином он сидел молча, уставившись в тарелку. В один из таких дней дети стали ссориться за столом. Внезапно Рэнделл произнес:

— Эми, утихомирь детей. Неужели даже дома я не могу иметь покоя?

Он резко встал и вышел из кухни, хлопнув дверью. Пошел в свою комнату, включил компьютер и сидел за ним, пока дети не легли спать.

Эми была растеряна и очень обижена. Но она уже привыкла к тому, что, когда у мужа плохое настроение, он бывает очень груб, и не обращала на это внимания. Она считала, что надо проявлять тактичность и терпение, уступать ему. Ведь у него тяжелая работа. Он нуждается в заботе и внимании. И она внушала детям, что они не должны расстраивать папу, что им следует считаться с его настроением. Когда папа был дома, все буквально ходили на цыпочках. Никто не мог ни на что пожаловаться или высказать недовольство чем-либо из боязни снова вывести папу из себя. Каждый раз Эми изо всех сил старалась «вдохнуть в мужа жизнь», подбодрить его, вернуть утраченную радость. Все ее душевные силы уходили на то, чтобы привести Рэнделла в состояние внутреннего равновесия.

Эми билась не покладая рук, чтобы каким-то образом изменить поведение мужа. Но оно лишь ухудшалось. Периоды его уныния становились длиннее, наступали чаще: он сидел в своей комнате чернее тучи, страшно было даже подойти к нему. Но что было самое ужасное — Рэнделл не осознавал, что с ним творится неладное. «Ты все преувеличиваешь», — говорил он жене. А иногда даже обвинял ее в своем плохом настроении. Он любил повторять: «Если бы ты постаралась меня понять, со мной бы такого не было». От этих слов Эми просто приходила в ужас. Что же она должна делать?

### *Любишь кататься — люби и саночки возить*

Натянутые отношения Эми и Рэнделла как нельзя лучше иллюстрируют первый закон семейной жизни: «Что посеешь, то и пожнешь». Другими словами, *все наши поступки имеют свои последствия.* Когда мы относимся к людям с любовью и ответственностью, они отвечают нам тем же. Если же в отношениях нет любви, если наше поведение безответственно, то близкий нам человек отдаляется от нас, исчезает родство душ, наступает отчуждение и, нередко, полный разрыв отношений.

В своей семье Рэнделл сеял злобу, эгоизм и вытаптывал любовь. Это больно ударяло по чувствам Эми и разрушало основы брака. Но Рэнделл не хотел пожинать плоды того, что посеял. Время от времени на него накатывали приступы раздражения, во время которых все домашние носились с ним, как с писаной торбой, а потом он как ни в чем не бывало продолжал заниматься своими делами дальше. А вот Эми доставалось самое худшее. Она несла весь груз ответственности за его плохое настроение. Она из кожи вон лезла, придумывая различные способы сделать мужа счастливым. Рэнделл «катался», а Эми «возила саночки». Его это устраивало, и он не менялся. У него не было ни малейшего стимула что-то изменить в своем поведении, так как его проблемы решала Эми, а не он сам.

К каким последствиям должно было привести поведение Рэнделла? Эми могла бы сказать ему: «Дорогой, я знаю, у тебя очень напряженная работа. И я всегда готова, чем смогу, поддержать тебя в трудную минуту. Но твоя замкнутость и вспышки ярости очень обижают меня и детей. Ты не должен так вести себя. Даже если ты в плохом настроении, ты обязан с уважением относиться к нам. Если ты снова начнешь разговаривать с нами грубо, мы будем вынуждены на какое-то время уйти из дома. Нам придется пойти в кино или к друзьям». Тогда бы Рэнделл почувствовал, что в результате своего поведения он окажется в одиночестве — в изоляции. Если своим поведением вы сеете обиду в человеческих сердцах, то вы должны пожинать полное нежелание близких находиться рядом с вами. Будем надеяться, что вызванная одиночеством боль заставит Рэнделла предпринять шаги по обузданию своих отрицательных эмоций.

### *Расти над собой, делая выводы из последствий своего поведения*

Бог замыслил супружество не только как приют любви, но и как средство роста человеческой личности. Первый шаг на пути роста — осознание того факта, что каждый поступок имеет свои последствия. Так как брак — тесный долговременный союз двоих, то, естественно, поступки одного очень сильно влияют на жизнь другого. Как нельзя более верным оказывается известное изречение: «Мы причиняем самые большие неприятности тому, кого больше всего любим». Поэтому очень важно усвоить закон: что посеешь, то и пожнешь.

И не только усвоить, но и применять в повседневной жизни. Этот закон относится не только к женам, которые взваливают на свои плечи всю ответственность за поведение супруга, но и к мужьям, увиливающим от этой ответственности. Только наша любовь даст возможность супругу пожать плоды собственного эгоизма и безответственности. Но это произойдет лишь в том случае, если это действительно любовь, а не чувство мести и не желание наслаждаться страданиями другого.

Выполнить закон «Что посеешь, то и пожнешь» можно лишь, установив границы личного пространства. Когда мы проводим определенную черту в своих отношениях с супругом и стараемся не переступить ее, мы как бы говорим ему: «Я люблю тебя, но не собираюсь расплачиваться за твои поступки». Надо перестать играть роль спасателя своего супруга: не надо «стоять на ушах», стараясь его развеселить, когда он сидит с надутым видом; не надо оплачивать из своего кармана его непомерные расходы; не надо звонить его начальнику, сообщая, что муж плохо себя чувствует, если он накануне допоздна пил водку с приятелями. Пусть он сам решает свои проблемы.

### *Плоды семейной жизни*

Первый закон семейной жизни касается двух основных аспектов брака: личных отношений и семейных обязанностей. Под *личными отношениями* понимается эмоциональная связь между супругами: насколько глубока их привязанность, какие чувства они испытывают друг к другу — как положительные, так и отрицательные. Под *семейными обязанностями* подразумевается необходимость выполнять определенную работу по дому: ходить в магазин, готовить, стирать, убираться, заниматься детьми.

В личных отношениях закон «Что посеешь, то и пожнешь» играет огромную роль в том, как супруги относятся друг к другу, какой след каждый из них оставляет в сердце другого. В личных отношениях Эми и Рэнделла этот закон не соблюдался. Муж причинял обиды, оставляя горький осадок в душе Эми, а она расхлебывала последствия его дурного поведения.

Еще один пример несоблюдения закона «Что посеешь, то и пожнешь» — властная жена, требующая, чтобы муж каждую секунду уделял внимание только ей, чтобы он тратил время лишь на нее или для нее. Такая жена сеет безграничное себялюбие и ставит мужа в кабальные условия, а он испытывает чувство обиды, ощущение собственной вины и полную потерю независимости.

В функциональном аспекте — в плане семейных обязанностей — закон «Что посеешь, то и пожнешь» установить гораздо легче, потому что сами задачи здесь более конкретные. Например, муж транжирит деньги, а жена пожинает плоды этого: устраивается на дополнительную работу или экономит на еде и других необходимых вещах, чтобы свести концы с концами. Или у жены всегда беспорядок в доме, а муж пожинает плоды: постоянно сталкивается с грязью и неряшливостью и готов провалиться сквозь землю, когда к ним в гости приходят его коллеги.

В обоих аспектах налицо одна и та же ситуация: *расхлебывает кашу совсем не тот, кто ее заварил.* И это продолжается до тех пор, пока жена, взвалившая на себя ответственность за решение всех домашних проблем, не додумается что-то предпринять, чтобы изменить существующее положение дел. Самое малое, что она может сделать, — каждый раз напоминать мужу, что он обижает ее своим поведением. Ее задача — положить конец его неправильному поведению. Это поможет начать пожинать плоды тому, кто их посеял, и станет первым шагом на пути восстановления разрушенных границ.

## 2. Закон ответственности

Для установления определенных ограничений в браке следует хорошенько усвоить немаловажность такого понятия, как ответственность. С одной стороны, вступая в брак, вы берете на себя обязательство любить мужа (жену) и заботиться о нем (ней), как ни о ком другом. Вы постоянно думаете о том, какое влияние оказываете на супруга (супругу); вы проявляете неустанную заботу о его (ее) материальном благополучии и расположении духа.

Если один из супругов лишен чувства ответственности за другого, то тот, формально находясь в браке, вынужден вести себя как одинокий человек. Но нельзя переступать черту ответственности: вы не можете полностью распоряжаться жизнью того, кто живет рядом с вами.

Закон ответственности гласит: мы ответственны друг *перед* другом, но не друг *за* друга. А в Библии говорится: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» и «Ибо каждый понесет свое бремя» (Гал. 6:2, 5). Слово «бремена» в стихе 2 — это «непосильный груз», под тяжестью которого мы находимся в результате серьезных материальных проблем, тяжелой болезни или сильных душевных переживаний. Супруги изо всех сил поддерживают друг друга, если на одного из них наваливается такая страшная тяжесть. Слово «бремя» в стихе 5 означает совсем другое: умение нести ответственность за каждый прожитый день своей жизни. Здесь речь идет о человеческих чувствах, поступках, жизненных ценностях; о том, как человек справляется с неизбежными житейскими трудностями. Супруги могут помочь друг другу нести такое бремя, но в конечном счете каждый человек сам должен следить за четким выполнением собственных ежедневных обязанностей.

Несоблюдение закона ответственности в семейной жизни приводит к двум противоположным крайностям. С одной стороны, муж безответственно относится к своей основной обязанности — любить жену. Он ведет себя эгоистично, абсолютно не считаясь с ней, оскорбляя ее чувства. Он не задумывается о том, как его слова и поступки отражаются на душевном состоянии жены. Он не соблюдает закон, данный Иисусом Христом и устанавливающий, как людям следует относиться друг к другу: «Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Мф. 7:12).

С другой стороны, муж взваливает на себя чужую ответственность — ответственность своей жены. Например, жена чувствует себя несчастной, а муж считает себя виноватым в этом. Ему кажется, что он — причина несчастий жены: мало зарабатывает, уделяет жене недостаточно внимания, не помогает по хозяйству. Он все придумывает и придумывает причины, по которым жена так несчастна. И все они сводятся к одному: он плохой муж. Он уже не знает, что придумать, и заходит в тупик. Муж может лишь проявлять сочувствие к несчастьям жены; он обязан вести себя так, чтобы не причинить ей боль. Но он не обязан нести ответственность за ее чувства. Они являются ее собственностью, и она сама должна справляться с ними.

И, наконец, самое главное. Закон ответственности гласит, что супруги ни в коем случае не должны допускать, а тем более защищать греховные или легкомысленные поступки друг друга. Они обязаны положить конец пагубным пристрастиям или дурному поведению близкого человека. Например, если муж пристрастился к азартным играм и просаживает все деньги, то жена должна предпринять любые меры, чтобы прекратить это: полностью лишить его всех наличных денег, упорно настаивать на том, чтобы он обратился к душепопечителю, постоянно внушать мужу, что он сам обязан нести ответственность за свои вредные привычки.

## 3. Закон власти

Если и есть закон, вызывающий массу вопросов и недоумений, то это, конечно же, закон власти. Супруги никак не могут понять: какие перемены в семейной жизни зависят от них, а какие нет. Другими словами: что в их власти, а что нет. Чаще всего они стремятся изменить своего спутника жизни, но никак не себя. Человеческая натура такова: мы пытаемся изменить и переделать других таким образом, чтобы нам было удобно с ними общаться, т.е. мы подгоняем других под себя.

На наших занятиях, где мы помогаем супругам установить границы личного пространства в браке, мы постоянно слышим один и тот же вопрос: «Как мне добиться от мужа (жены), чтобы он (она)...?» Мы уже знаем: задающие подобные вопросы нуждаются в разъяснении закона власти. Очень часто один из супругов использует личные границы, чтобы установить свою власть над другим, но у него ничего не получается. Каждый волен вести себя так, как считает нужным он сам.

Вспомните, что вы испытываете, когда кто-то давит на вас, принуждая сделать что-то не так, как хотелось бы вам? Обиду? Желание не подчиниться? Упорное намерение стоять на своем? Никак не скажешь, что эти эмоции свойственны человеку, стремящемуся изменить свое поведение.

Закон власти четко разграничивает, что нам подвластно и что нет. Сначала поговорим о втором. Мы не властны диктовать людям, как вести себя и что говорить. Мы не можем заставить мужа (жену) расти и развиваться. Не в нашей власти принудить его (ее) отказаться от вредной привычки или изменить свой характер. Мы не в состоянии указывать супругу (супруге), когда возвращаться домой. Мы не можем удержать его (ее) от скандалов или вызвать на откровенный разговор. Плоды духа — кротость и самообладание, а не обладание другими (см. Гал. 5:23). Сам Бог не злоупотребляет Своей властью над нами, хотя имеет полное право на это (см. 2 Пет. 3:9).

Нам не дана власть превратить супруга в такого человека, каким мы хотели бы его видеть. Нам не дана власть и самим стать идеальными. Мы никак не избавимся от своей вспыльчивости, никак не укротим свое чревоугодничество. В какой-то степени все мы делаем то, что больше всего ненавидим (см. Рим. 7:15). И супругам необходимо знать о собственной беспомощности, чтобы лучше понимать своего спутника, изо всех сил пытающегося изменить какие-то черты своего характера. Кроме того, осознание бессилия изменить самих себя поможет лучше понять следующий факт: чтобы установить границы личного пространства в браке, потребуется немало времени.

Итак, запомните: если в течение нескольких лет вы были супругом, бравшим на себя ответственность за поступки другого, не думайте, что вам удастся провести ограничительную линию для себя за один день.

Но если вы не властны изменить мужа (жену), то что же тогда в вашей власти? В вашей власти признать наличие собственных оскорбленных чувств, выразить свое нежелание продолжать испытывать их и вынести на обоюдное обсуждение вопрос о том, как поступить в данном случае; вслух объявить о том, что вы чувствуете, попросить Бога помочь вам справиться со своими неприятностями и проявить готовность изменить ситуацию. Как бы отвратительно ни вел себя супруг, какой бы вред вам ни причинял, наверняка вы тоже совершаете поступки, которые неприятны ему.

Требуя от супруга соблюдения суверенитета вашей территории, попросите его указать вам, где вы переходите границы его личного пространства. Когда вы чувствуете себя обиженной или очень расстроенной, вам хочется, чтобы все выполняли только то, что желаете вы. Иногда вы вообще не хотите никого видеть и слышать. Задумайтесь об этом. Ничто так не способствует зрелости супружеских отношений, как искреннее желание супруга измениться.

В вашей власти расти и развиваться духовно, преодолевая преграды, неизбежные в супружеской жизни. Очень незначительное число семейных проблем на 100 % зависят от одного супруга и совсем не зависят от другого. Каждый вносит свой вклад в конфликтную ситуацию. Вы можете быть сторонником крепкой дисциплины в семье, и вам будет казаться, что ваша жена слишком ленива. Возможно, вам обидно быть выставленным на посмешище перед детьми. Однако не исключено, что вы сами вносите немалый вклад в существующую проблему, берясь за то, что должна делать жена. А может быть, вы слишком к ней придираетесь. Очень вероятно, что вы просто не хотите показать ей свою беспомощность. В вашей власти постараться выяснить, какой вклад вы, сами того не желая, вносите в конфликт, а также постараться постепенно измениться. Иисус Христос называет это «вынуть прежде бревно из своего глаза» (см. Мф. 7:1-5).

Мы не наделены властью изменить других, но можем воздействовать на них, оказывать влияние. Вы в состоянии очень сильно повлиять на своего супруга. Приведем пример. Вы не властны заставить жену понять, что вы совершенно вымотаны после напряженного рабочего дня. Но вы можете сказать ей, что вам было бы очень приятно, если бы она считалась с вашим душевным состоянием. Чтобы она лучше поняла, что вы от нее хотите, покажите пример: всегда и везде считайтесь с ее чувствами. Предлагаем вам посетить занятия групп психологической поддержки супружеских пар, сталкивающихся как раз с такими проблемами. Вы вполне способны повлиять на жену, чтобы положить конец ее невнимательности. Влияние имеет огромную власть.

## 4. Закон уважения

Некоторые могут подумать, что закон уважения — самый несущественный из всех, так как он не учит нас проводить разграничительную линию вокруг собственного личного пространства, а наоборот, учит соблюдать границы личного пространства других. Закон уважения гласит: хотите, чтобы другие правильно воспринимали вашу степень свободы, — соблюдайте не меньшую степень свободы других. За все в жизни нужно платить. Не ждите, что кто-то будет уважать наши требования, если мы не уважаем его требования.

Мы считаем своим достижением, гордимся тем, что у нас хватает смелости сказать «нет», что мы можем обуздать кого-то, отстоять свое мнение. Но нам почему-то совершенно не доставляет удовольствия слышать «нет» в ответ на свои слова. Обычно так ведут себя дети: они хотят свободы и независимости, но свобода и независимость другого их не устраивает. Духовно зрелые личности желают свободы для других ничуть не меньше, чем для себя.

Закон уважения способствует развитию любви. Любить жену означает всем сердцем желать, чтобы ничто не мешало ей свободно принимать любые решения. Другими словами, вы должны всячески подавлять в себе эгоистичное желание требовать от жены вести себя так, как хотелось бы вам. Любить жену — значит уважать ее мнение, ее взгляды, ее чувства. Припомните, что вы испытывали в тот момент, когда сказали «нет» другу, а он ответил что-то вроде: «Нет? А я думал, тебе это интересно». Наверняка вы тогда почувствовали себя виноватым и уступили ему. А может быть, вы остались при своем мнении, но в душе затаили обиду. В любом случае дружеские отношения были прерваны. Эти же чувства переполняют вашу жену, когда вы не способны услышать ее «нет».

В браке трудно соблюдать закон уважения. Когда два человека вступают в брак, две разные жизни смешиваются и превращаются в одну. Из двух старых рождается одна новая. Процесс смешения чувств и мнений двух людей проходит непросто. Очень часто молодая жена думает, что ее новоиспеченный муж будет относиться ко всему происходящему точно так же, как она. Ей будет казаться, что муж не любит ее, как раньше, если он скажет: «Нет, я не хочу пойти прогуляться. Я устал и хочу спать». Нередко это начинается еще во время медового месяца, когда двое начинают смотреть на мир одними глазами. Как только обнаруживается наличие двух разных желаний, потребностей и представлений о совместной жизни, медовый месяц заканчивается. Вот тут-то и должен вступать в действие закон уважения.

На днях я был в парикмахерской, и парикмахерша поинтересовалась, чем я сейчас занимаюсь. Я ответил, что пишу очередную книгу из серии «Барьеры», что недавно закончил «Границы в отношениях с детьми». Услышав о такой книге, она пришла в восторг, ей захотелось немедленно приобрести ее и получить советы, как вести себя с детьми.

Когда же я рассказал о книге «Брак: где проходит граница?», она усмехнулась и произнесла:

—А в моем браке я проворачиваю все дела. Моего мужа это не касается!

В ее словах проявилась хорошо знакомая мне мысль: я хочу пользоваться неограниченной свободой, и меня не устраивает, если еще чья-то свобода будет ограничивать мою.

Как-то мы с женой были в гостях у наших друзей — Ника и Колин. Эта супружеская пара продемонстрировала точно такое же искаженное понимание свободы личности. Ник посетовал, что иногда на Колин что-то находит и она без всякой причины замыкается в себе. На что Колин тут же ответила:

— Причина как раз есть. Я замыкаюсь, когда пытаюсь сказать тебе «нет», а ты оказываешь на меня давление.

Ник стал отрицать это. Колин не начала обсуждать подробности просто ответила:

— Мне кажется, у нас разные точки зрения на один и тот же вопрос.

Тема разговора сменилась, мы поговорили понемногу обо всем. В конце вечера Ник пригласил меня принять участие в бейсбольном матче, который состоится через две недели. Я заглянул в ежедневник и сказал:

— Извини, не могу.

Ник демонстративно вскинул руки и произнес преувеличенно насмешливым тоном:

— Ой, ой, ой! Он не может! Да ладно тебе. Отложи свои дела ради встречи с друзьями.

Колин наблюдала за нами. Она не удержалась и воскликнула:

— Вот как раз то, о чем я говорила. Именно так он и ведет себя, когда я говорю ему «нет». Начинает давить на меня.

Ник удивленно спросил:

— Что я начинаю делать? Я ответил:

— Ник, она абсолютно права. Я чувствую, что ты давишь на меня, чтобы я не мог сказать тебе «нет».

До Ника, наконец, дошло, что его желание сделать как лучше оборачивается вторжением за черту, отделяющую собственность другого человека. Он проявляет неуважение к чужой собственности.

Постарайтесь в своем браке руководствоваться законом уважения. Не носитесь по квартире, размахивая списком неотложных дел «по улучшению обстановки в доме». Просто скажите мужу, что требуете уважения границ своего личного пространства. Заодно поинтересуйтесь мнением мужа, соблюдаются ли его личные границы. Дайте ему понять, что уважаете его мнение, что поощряете его свободу выбора, что он может, если хочет, ответить «нет», даже если вам не понравится его ответ. Задайте ему следующие вопросы:

* Не нарушаю ли я границы твоего личного пространства?
* Как ты думаешь, уважаю ли я твое право говорить мне «нет»?
* Если мне не нравится твое мнение, заставляю ли я тебя своим поведением чувствовать себя виноватым, замыкаться в себе? Давлю ли я на тебя?
* Дашь ли ты мне понять, если я в следующий раз проявлю неуважение к твоей свободе и независимости?

Эти непривычные и нелегкие для обсуждения вопросы продемонстрируют супругу, что его душевное состояние для вас дороже собственного удобства. Они вызваны к жизни чувством самосохранения и свидетельствуют о вашей щедрости духа и любви. Они укрепляют узы брака. С верным супругом такие вопросы обсуждать легко. Если близкий человек не вызывает доверия, то это сложнее. Вам станет казаться, что вы отдаете себя в руки недостойного человека, который будет использовать ваше уважение для собственных целей против вас же. Тем не менее следует соблюдать законные границы личности даже у людей, которым нельзя доверять.

Но это вовсе не означает, что нужно позволять причинять себе зло, если такая опасность исходит со стороны супруга. Проявляйте должное уважение к его личности и в то же время поставьте прочные заслоны на пути его безответственности. Вот пример, как жене следует обращаться со своим неистовствующим супругом. Ей не нужно указывать ему, что он не должен злиться. Она обязана соблюдать его право любым способом протестовать против того, что ему не нравится. Но в то же время она вправе сказать ему следующее: «Меня не устраивает твое поведение. Каждый раз, когда тебе что-то не нравится, ты приходишь в ярость. Я не собираюсь это терпеть. Если ты не умеешь по-другому выражать свое отношение к происходящему, я вынуждена буду рас статься с тобой».

Ценить и уважать границы личности супруга — вот все, что требуется для любви и счастья. Ваш супруг получает от вас дар свободы. Он видит, что ваша любовь делает его свободным. Уважая неприкосновенность личного пространства мужа (жены), вы прокладываете путь к уважению своего собственного.

## 5. Закон побудительных причин

Ларри обожал спорт — любой. Его жена Джен обожала Ларри и ненавидела спорт. Каждый раз, когда он упрашивал ее идти с ним на хоккейный матч, у них возникали конфликты. «Ну, пойдем. Там так интересно, — убеждал он. — К тому же мы будем вместе».

Джен совершенно не интересовалась хоккеем, но думала про себя: «Бог призывает меня быть любящей и верной женой. И мне ведь не хочется, чтобы Ларри сердился из-за меня». Без всякого удовольствия она шла с ним на стадион. Сама того не подозревая, Джен делала все возможное, чтобы Ларри почувствовал ее нелюбовь к спорту:

* Она начинала собираться на матч в последнюю минуту, всячески оттягивая время, чтобы выйти из дома как можно позже.
* Не проявляла ни малейшего интереса к происходящей игре.
* В течение всего матча была в плохом настроении.
* Эмоционально замыкалась в себе.
* Все последующие дни после матча только и говорила о том, как скучно ей было на стадионе.

В конце концов Ларри надоело ходить на соревнования с женой, неизменно демонстрирующей скуку на каждом матче.

Он сказал:

— Уж лучше ты не ходи совсем, чем идти с таким видом.

Джен обиделась за то, что Ларри не оценил ее жертву. Она не понимала, что в ответ на просьбы Ларри отвечала «да», руководствуясь неверными побудительными причинами. Она поступала неправильно, поэтому ни он, ни она сама не получали удовлетворения от происходящего.

Закон побудительных причин гласит: если мы не можем искренне, от всего сердца сказать «да», то ничто не должно ограничивать нашу свободу сказать «нет». Невозможно по-настоящему любить другого, если ты несвободен, если делаешь что-то по принуждению. Отдавать свое время, свою любовь, свою открытость супругу можно лишь добровольно, руководствуясь зовом сердца, но никак не страхом.

Делать что-то *по принуждению* означает бояться кого-то или чего-то. Вот перечень боязней, из-за которых супруги переступают всякие границы в браке. Это страх:

* потерять любовь,
* вызвать гнев супруга,
* остаться одному,
* прослыть плохим мужем (женой),
* испытать чувство вины,
* подвести мужа (жену), не оправдать его (ее) ожиданий,
* потерять уважение окружающих,
* обидеть супруга, заостряя слишком большое внимание на его отрицательных эмоциях.

Страх — враг любви. Если мы совершаем вынужденные поступки, то ни о каком свободном выборе не может быть и речи. Совершенная любовь изгоняет страх (см. 1 Ин. 4:18). Сделав свободный выбор в пользу любви, мы избавляемся от всякого страха. В своем поведении мы руководствуемся лишь нежнейшими чувствами любви и привязанности. Боритесь с любым страхом в своей душе, закаляйтесь в этой борьбе, не позволяйте страху завладеть вами и перейти границы дозволенного. Например, если вы боитесь потерять любовь, попробуйте провести эксперимент со своими верными, надежными друзьями: ведите себя с ними честно даже в таких ситуациях, когда вы рискуете лишиться их дружбы.

Если друзья останутся с вами, значит, вам нечего бояться потерять любовь. В случае с Джен дело обстояло следующим образом: она боялась, во-первых, прослыть бездушным человеком, а во-вторых, потерять любовь Ларри. Страх сковывал ее свободу, лишал возможности принять правильное решение. Она внушала себе, что у нее нет другого выхода, что она просто обязана пойти на хоккей. Она вела себя так, будто Ларри приставлял пистолет к ее виску. В результате в ней накапливалась обида и злоба. Между ней и мужем возникало отчуждение. Джен обвиняла в происходящем Ларри, потому что он вынуждал ее делать то, что ей не нравится.

Надо учиться руководствоваться собственными побуждениями. Но это не означает говорить «да» лишь потому, что вам чего-то очень хочется или что-то вам очень нравится. Это уже проявление эгоизма. Нередко мы делаем то, что не доставляет нам ни малейшего удовольствия, а может быть, даже причиняет боль. Но мы идем на это ради близкого человека. Однако в этих случаях нами движет любовь и чувство ответственности, а никак не страх что-то потерять. Я знаю одну супружескую пару, в которой муж завел любовную связь на стороне. Это ужасно угнетало жену. У нее было полное право подать на развод — никто никогда не осудил бы ее. Однако она не стала этого делать, она продолжала жить с мужем, пытаясь пережить в душе его измену. Это причиняло ей огромные страдания, ей никогда прежде не было так тяжело.

Она осталась с мужем не из-за страха одиночества, не из-за страха лишиться финансовой поддержки или из-за какого-то другого страха. Ничего не мешало ей расстаться с ним. Но она любила мужа и Бога; ей хотелось сделать правильный выбор.

Вы имеете одинаковое право сказать «нет» или «да» в ответ на просьбу мужа (жены). Иногда самым лучшим будет такой ответ: «Не могу сказать, что с радостью принимаю твое предложение, поэтому на этот раз лучше отвечу тебе «нет». После этого следует не спеша обдумать ситуацию, чтобы принять оптимальное решение. Это убережет вас от чувства затаенной обиды, предотвратит отчужденность в ваших отношениях. Никакой находящийся в здравом уме человек не захочет, чтобы жена выполняла его желания из-за страха. Там, где страх, там нет любви, открытости, свободы. Такая жена формально будет жить рядом с мужем, но их души не станут родными. Соблюдение закона побудительных причин позволяет супругам установить отношения, в которых нет места страху.

## 6. Закон объективной оценки

Трент окончательно зашел в тупик. Его жена Меган снова истратила все деньги на бессмысленные покупки и влезла в долги. Как только у нее случались какие-нибудь неприятности или портилось настроение, она начинала ходить по магазинам и покупать все без разбору. Для нее это было лучшим средством поднять дух. Их семью и так нельзя было назвать обеспеченной, а тут еще Меган со своей страстью скупать все подряд. «Подумаешь, долги! Что тут такого? Как-нибудь отдадим», — беспечно заявляла она. А Трента выводила из себя сама мысль о том, что его семья кому-то должна. Он очень переживал из-за их материальных затруднений, пытался найти любой приработок, чтобы только вылезти из нищеты.

Я посоветовал Тренту попросить соседей и знакомых больше не давать в долг Меган. Он ответил, что не может так поступить. У Меган была очень несладкая жизнь, и нельзя лишать ее единственной отрады. Когда она приходит домой с покупками, то просто сияет от счастья.

Я спросил:

— А как она себя будет чувствовать, если в долг никто не даст?

На глазах у Трента появились слезы:

— Ей будет очень больно. В детстве она не видела ничего хорошего — нищая, голодная семья. Если у нее отнять эту небольшую радость, она погибнет. Я не могу поступить так с человеком, которого люблю.

Трент старался объективно оценить боль Меган. Он знал, какое жалкое существование она влачила всю свою жизнь. Трент испытывал к Меган сильные чувства. Ему очень хотелось облегчить ее участь. Но его уступчивость, поднимающая настроение Меган, приводила к полному финансовому краху семьи.

Трент путал два разных понятия: *боль* и *вред.* Делая бесполезные покупки, Меган не испытывала никакой боли. А вот их браку причиняла непоправимый вред из-за своего легкомыслия и бездействия мужа. Никаких обиженных чувств не было и в помине, а вот ущерб наносился колоссальный.

Когда Трент попросил знакомых больше не давать Меган в долг, ситуация изменилась с точностью до наоборот. Меган испытала сильную душевную боль, а вред больше не причинялся. Трент установил определенный лимит, больше которого Меган не могла потратить ни копейки. Меган сильно разозлилась и обиделась на Трента. Но она не потеряла голову, не стала совершать никаких безумств, чего так боялся Трент. Наоборот, она стала расти как личность. Ее неумеренная трата служила для нее своеобразным наркозом, притуплявшим воздействие негативных сторон жизни: потерь, неудач, сильных эмоциональных переживаний. Лишившись возможности тратить деньги направо и налево, она столкнулась со всеми этими понятиями. Начался процесс созревания ее личности. Она испытывала боль, но перестала быть ущербной. Произошло исцеление ее души.

*Если кому-то больно, это вовсе не означает, что с ним происходит что- то страшное.* Скорее всего, с ним происходит перемена к лучшему: человек растет. В этом и состоит сущность закона объективной оценки. Мы должны правильно оценить ту боль, которую наносим своим близким: причиняет она вред или способствует росту личности.

Если ваше стремление установить определенные границы поведения жены (мужа) причиняет ей (ему) вред, то, значит, вы ее (его) не любите. Вместо любви вами руководит жажда мщения. А отмщение воздает лишь Бог (см. Рим. 12:19). Не является любовью и ваше стремление ничем не ограничивать поведение супруга, чтобы не причинить ему беспокойства. Нередко именно беспокойство стимулирует рост человеческой личности. В определенные моменты просто необходимо противостоять супругу, предупреждать его о вероятных последствиях неправильного поведения. Не прекращайте устанавливать определенные границы дозволенного в браке из-за боязни причинить кому-то боль. Боль — лучший друг ваших отношений.

## 7. Закон реакции

Эрик и Джуди были женаты 11 лет. Их брак казался вполне стабильным. Однако, когда их мнения не совпадали, Эрик начинал отпускать язвительные замечания в адрес жены. Он злился, придумывал все новые и новые колкости, стараясь доказать тем самым свою правоту. Джуди обычно молча сносила его шуточки и в конце концов уступала. Эрик кричал, оскорблял ее, а она держалась изо всех сил, не желая опускаться до его уровня. Но в душе оставалась обида, которая с годами лишь усиливалась.

Однажды они из-за чего-то поспорили, и Эрик, как всегда, стал дразнить Джуди. На этот раз она не выдержала. Придя в ярость, Джуди закричала:

— Хватит, прекрати, достаточно! Меня уже давно тошнит от твоего омерзительного скудоумия. Больше я не намерена терпеть все это!

Она выкрикнула еще несколько таких же жестоких слов, а затем замолчала. Оба были в шоке — ни Эрик, ни сама Джуди не ожидали ничего подобного. От собственных слов Джуди пришла в ужас.

Долгое время жена копила в себе все, что ей хотелось бы высказать по поводу недостойного поведения мужа. В конце концов накопленное выплеснулось самым непредсказуемым образом. Джуди сама для себя установила конкретные пределы. Но это были пределы, контролирующие собственную реакцию: они определяли, каким образом следует реагировать на поведение мужа. Не будь она такой мягкой и уступчивой, давно бы села рядом с мужем и сказала: «Дорогой, бывают моменты, когда ты ведешь себя недостойно, меня это очень обижает и отталкивает от тебя. Я люблю тебя, но мне не нравится, как ты со мной обращаешься. Постарайся измениться, чтобы больше этого не повторялось». Вот такое поведение является *действенным.*

Закон реакции гласит: не давайте проблемной ситуации в семье зайти слишком далеко, принимайте действенные меры исходи из собственных жизненных установок, ценностей и потребностей. Человек действия решает возникающие проблемы, не доводя себя до бешенства. Принимаемые вовремя действенные меры и являются степенью свободы таких людей. В этом их отличие от тех, кто пытается всячески одерживать лишь себя, контролируя свою реакцию на происходящее.

Закон реакции состоит из трех пунктов:

1. *Установление внутренних запретов, контролирующих реакцию на поведение другого человека, является неотъемлемой частью роста личности.* Без этого невозможна семейная жизнь. Тем, кто подвергался нападкам со стороны супруга, кто чувствовал свое бессилие противостоять им, не хватало свободы. Речь идёт о той свободе, которая проявляется лишь в результате напряженных усилий, направленных на противостояние злу и всему негативному.
2. В то же время *для роста человеческой личности внутренних запретов реактивной фазы поведения недостаточно.* Импульсивных, криком доказывающих что-то друг другу супругов никак нельзя назвать зрелыми взрослыми людьми. Вечно играющая роль «жертвы» жена, никогда не протестующая против бестактного поведения мужа, потеряет его любовь. Такое поведение нанесет браку большой вред.
3. Именно поэтому *действенные меры способствуют поддержанию любви, свободы и искренности в браке.* Люди, привыкшие действовать первыми, а не только реагировать на чьи-то поступки, сами обеспечивают свою свободу в браке. Они не будут молча соглашаться с тем, что происходит в семье, а станут высказывать свое мнение по любому поводу. Но именно такие люди способны навеки сохранить любовь к мужу (жене). Они не допускают в своем доме ситуаций, в которых кто-то может выйти из себя. Они уже миновали реактивную фазу.

Этот закон применим к разным людям на любых этапах роста в браке. Очень может быть, что в вашей семье вот-вот разразится первая в вашей совместной жизни вспышка гнева. Возможно, такие вспышки становятся привычными в вашей жизни, и вы изо всех сил пытаетесь устанавливать внутренние рамки, сдерживающие вашу реакцию. Вам срочно необходима помощь надежных, любящих близких людей, способных направить вашу ситуацию в нужное русло! Ваш супруг не подходит для этой роли.

Может случиться и такое: вы будете протестовать по поводу и без повода, рьяно навязывать домашним свое мнение о том, что вам не нравится, слишком много говорить о своей неприязни к чему-либо. Вы зациклитесь на том, что ненавидите, а не на том, что любите. Так поступать тоже нельзя. Не бывает жизни без печали, горя, серьезных переживаний. Но нельзя концентрироваться только на отрицательном, надо уметь видеть и положительное. Проведите для себя границы, свойственные действенной фазе развития. Эти границы должны определяться исключительно любовью, основанной на вашей системе ценностей.

## 8. Закон зависти

Самое большое препятствие для установления границ дозволенного в браке — зависть. Закон зависти гласит: мы никогда не добьемся того, чего хотим, если будем заглядывать за рубежи собственного личного пространства и рассматривать то, что имеют другие. Зависть обесценивает нашу собственность — нам уже недостаточно того, что мы имеем. Нам не дает покоя мысль о том, что у других есть что-то, чего нет у нас. Адам и Ева испытывали не что иное, как зависть, когда ели с единственного запретного дерева в раю. У них было все, кроме этого фрукта. И они были недовольны тем, что не имеют его.

Зависть делает человека несчастным: нас не устраивает наше положение, но мы бессильны его изменить. Это очень мощное чувство. Завистливый человек не в состоянии правильно провести разграничительную линию, потому что не может сконцентрироваться на собственных возможностях. Его полный зависти взгляд устремлен лишь на то, чем обладают другие.

Не путайте зависть с желанием. Желание означает хотеть что-то и предпринимать меры по осуществлению этого. Бог исполняет наши желания (см. Пс. 36:4). Желание не сосредоточивается на том, что нам чего-то недостает, или на том, как везет другим, потому что у них это есть. Желание ценит то, что мы имеем; оно добродетельно к тем, с кем мы поддерживаем близкие отношения.

Зависть лежит в основе множества проблем, связанных с проведением границ в браке. Вот что рассказала моя знакомая Бев о своем муже Джиме.

— Он всегда исполнен решимости, ничто не ускользает от его внимания. А я такая слабая и беспомощная. Я не могу сказать ему «нет».

— Почему? — спросил я.

— Потому что он полностью подавляет меня, контролирует все мои действия. Он ведет себя со мной точно так же, как на работе со своими подчиненными. Мне это совсем не нравится. И мне вовсе не хотелось бы быть такой, как он. Поэтому я и не могу проявлять такую же решимость, как мой муж.

Бев расписалась в полной беспомощности провести разделительную черту в отношениях с Джимом. Ей казалось, что она слишком слаба, а Джим слишком подавляет ее. Провести разделительную черту в отношениях с Джимом означало для Бев принять на себя ответственность за ту агрессивность, которая так возмущала ее в муже. Гораздо безопаснее было сваливать все на Джима, ни капельки не стараясь обозначить собственные границы. В семейной жизни невозможно положить конец тому, что вас не устраивает, если не считать себя одним из главных участников создавшейся ситуации и не признавать, что выход из нее во многом зависит лично от вас. Постарайтесь изжить в себе зависть, возьмите на себя ответственность за собственные проблемы и начинайте действовать.

## 9. Закон инициативности

Закон инициативности гласит: чтобы решить свои проблемы, следует проявлять инициативу, а не оставаться пассивным. Вы, наверно, заметили, что во многих семьях супруги делятся на активных и пассивных. Один из супругов обычно более инициативен и решителен. Именно он противостоит возникающим в браке трудностям. Второй же занимает выжидательную позицию, ждет решений от первого и лишь потом начинает как-то реагировать на происходящее.

В одних и тех же обстоятельствах активные супруги имеют преимущество перед пассивными в обозначении границ личного пространства: их инициативность дает им больше шансов учиться на собственных ошибках. Деятельные люди совершают множество ошибок, которые и способствуют их росту, делают их мудрее (см. Евр. 5:14). Они пытаются разрешить проблему методом проб и ошибок, доходят до определенной черты и приспосабливаются к обстоятельствам. Такие люди постигают всю глубину Божьего прощения, ибо делают то, за что должны быть прощены. Пассивные люди не в состоянии ничего постичь, так как боятся рисковать. Поэтому им намного труднее ответственно распорядиться собственной жизнью, обозначить границ собственного пространства. Душа Бога не благоволит к колеблющимся (см. Евр. 10:38). Он хочет, чтобы Его люди участвовали в жизни вместе с Ним, а не стояли на ее обочине в качестве сторонних наблюдателей.

Люди проявляют пассивность по разным причинам: одни - из-за боязни потерять любовь; другие просто не понимают, что в их жизни происходит что-то неладное; кто-то боится ошибиться; многие — из-за лени. Но результат всегда один и тот же: неблагоприятная ситуация усугубляется все больше и больше. Зло процветает там, где ему никем не положен предел. Вот почему друзьям и родственникам алкоголика нельзя оставлять без внимания его проблемы, несмотря на решительный отпор с его стороны. Если не предпринимать никаких мер, проблема сама собой не исчезнет. Как говорит известный британский общественный деятель Эдмунд Бёрк, «Чтобы зло расцветало пышным цветом, надо всего лишь, чтобы хорошие люди ничего не делали». Ничего не делать, быть пассивным — лучший способ разрушить любые границы и полностью приостановить рост в браке.

Если в семье один из супругов деятельный и энергичный, а второй пассивный, то могут возникнуть следующие проблемы.

* Активный супруг установит свое господство над пассивным.
* Активный супруг почувствует себя одиноким. У него сложится впечатление, что его покинули.
* Пассивный супруг попадет в полную зависимость от инициативного.
* Пассивного супруга будут выводить из себя энергия и действенность активного.
* Пассивный супруг станет слишком запуганным активным супругом и будет не в силах сказать ему «нет».

Если оба супруга проявляют активность в создании четких границ в своих отношениях, не скрывают истинного положения дел, стремятся к решению создавшихся проблем, ставят перед собой цели, то они оба неуклонно растут. Пусть их озадачит следующая мысль: если сейчас они не займутся решением возникшей проблемы, то впоследствии один из них попадет в зависимость от нее. Постоянным стремлением навстречу друг другу они укрепляют и усиливают свою любовь. Нельзя одному из супругов все время ждать, когда другой предпримет что-то первым. Это неправильно. Осознайте необходимость самому сделать первый шаг. Если вы долгое время оставались пассивным мужем, то поделитесь с женой своими опасениями, скажите ей, как трудно, как страшно вам сразу начать проявлять инициативу. Попросите ее помочь вам стать активнее. С ней вы не пропадете. Следуйте примеру Бога. Даже не являясь виновником создавшейся проблемы (нашей греховности), Он взял в Свои руки инициативу по ее решению (Крест).

Вам может показаться, что закон реакции ничем не отличается от закона инициативности. Разница между ними состоит в следующем: закон реакции призывает действовать хорошо продуманным способом на основании ваших личных жизненных установок, а не проявлять бурную эмоциональную реакцию на происходящее. Закон инициативности призывает проявлять активность, а не быть сторонним наблюдателем, пассивно ожидающим, когда кто-то другой сделает первый шаг.

## 10. Закон открытости

Возможно, вам вдруг покажется, что границы личной собственности в вашем браке не определены. Скорее всего, это не так. Наверняка лично у вас есть внутренние ограничения, понятия, суждения и собственное отношение к происходящему вокруг. Но вы не сообщаете о них своему спутнику.

Разделительная черта, о которой никто не знает, — это недействующая граница. Ее результат нулевой, так же как при полном отсутствии всякой разделительной черты.

Закон открытости гласит: мы должны ставить друг друга в известность о существовании своих внутренних границ. Бог задумал границы, чтобы укрепить любовь и истину. Супругам необходимо четко знать: что они хотят и чего не хотят. И им надо потрудиться и понять, что супруг подразумевает под своими внутренними границами. Когда границы ясно различимы, двум сердцам ничто не мешает объединиться в браке. Скрытые же границы приводят к тому, что брак лишен сильных чувств. От этого страдает любовь.

Приведем пример. Мужа обижает, что жена не интересуется его делами, постоянно переводит разговор на себя. Когда муж, придя домой, говорит: «Сегодня у меня на работе был такой трудный день!», она каждый раз отвечает: «А ты думаешь, мне легко целый день заниматься детьми?» Он испытывает ощущения отверженного, нелюбимого человека. А ей даже невдомек, что она игнорирует его чувства, не интересуется его внутренним состоянием.

Ситуация усугубляется: муж замыкается в себе, вообще перестает о чем-либо говорить с женой. Он думает про себя: «Что толку говорить с ней? Она опять не станет меня слушать и будет говорить только о себе». Жена теряет связь с мужем, сама не зная почему. Она лишена возможности узнать истинную причину, следовательно, никак не может изменить свой характер, стать более зрелой.

Гораздо лучше было бы, если бы муж сказал: «Дорогая, когда я говорю тебе, что очень устал или что у меня тяжело на душе, меня сильно обижает, что ты не слушаешь меня и переключаешь внимание на себя. Из-за этого у меня пропадает всякое желание о чем-то с тобой разговаривать. Я хочу, что мы были душевно близкими друг другу. Ведь это так необходимо. И я стараюсь. Но если ты и дальше будешь игнорировать мои чувства, то в наших отношениях возникнет холодность. Мне придется изливать душу друзьям, которые постараются понять меня».

Супруги не должны скрывать свои внутренние границы, это послужит их сплоченности. Мы решим все проблемы и выйдем на позицию открытой любви, если нас не остановит вероятность возможного конфликта, если мы не побоимся пойти на риск. Тем самым мы спасем свои отношения. Открытость — единственный путь к исцелению и росту.

Используйте эти законы в своей повседневной жизни. Вы увидите, как изменится ваше отношение друг к другу. Запомните: любое нарушение закона будет иметь определенные последствия. Мы стоим перед выбором: либо жить в соответствии с законами и быть счастливыми, либо нарушать законы и потом расплачиваться за это. Соблюдение законов семейной жизни сделает ваш брак соответствующим Божьим принципам человеческих отношений.

|  |  |
| --- | --- |
| ДЕСЯТЬ ЗАКОНОВ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ | |
| 1. | Закон «Что посеешь, то и пожнешь»: все наши действия имеют последствия. |
| 2. | Закон ответственности: мы ответственны друг перед другом, но не друг за друга. |
| 3. | Закон власти: что-то в нашей власти, а что-то нет (не в нашей власти изменить других). |
| 4. | Закон уважения: если мы хотим, чтобы другие уважали наше личное пространство, мы сами должны уважать их пространство. |
| 5. | Закон побудительных причин: мы должны иметь возможность сказать «нет», если не можем со всей искренностью сказать «да». |
| 6. | Закон объективной оценки: мы должны дать оценку той боли, которую причиняем другим, проводя границы личной собственности. |
| 7. | Закон реакции: следует предпринимать действия по решению создавшихся проблем в соответствии с нашими убеждениями, желаниями и потребностями. |
| 8. | Закон зависти: мы никогда не получим то, что хотим, если все свое внимание будем сосредоточивать за пределами собственной территории, если для нас главным будет то, что имеют другие. |
| 9. | Закон инициативности: чтобы положить предел чему-либо, следует проявлять инициативу, а не быть пассивным. |
| 10. | Закон открытости: необходимо ставить в известность других, где проходят границы вашего личного пространства. |

# *Глава 3*

**Обозначить личное пространство**

***Стать еще милее и роднее***

Линн давно устала от того, что Том изо дня в день возвращался с работы домой поздно вечером. Он руководил собственным предприятием. Задерживаться на работе допоздна стало для него обычным делом. Вначале Линн воспринимала это спокойно. Но теперь, когда ежедневные опоздания Тома превратились в привычку, это стало причинять ей неудобства. Линн так планировала свой день, чтобы приготовить ужин к определенному времени. Она приучила детей садиться ужинать всегда в одно время. Естественно, она хотела, чтобы Том к этому часу был дома.

Линн сотни раз напоминала об этом Тому. Сначала она нежно и ласково уговаривала его не засиживаться на работе допоздна, потом стала ворчать на него каждый раз, когда он не приходил вовремя. Ничего не действовало. Том обычно выгораживал себя одной-единственной фразой: «Неужели ты не понимаешь, что мне приходится так много работать, чтобы у нас в доме было все как у людей?» Или вообще делал вид, что ничего плохого не происходит:

— Я же не каждый день прихожу поздно. Только иногда. Ты все преувеличиваешь.

Линн не знала, что предпринять.

В конце концов, посоветовавшись с опытными подругами, Линн разработала двухступенчатый план действий. Вечером, когда они с мужем легли в постель, Линн приступила к реализации плана. Она произнесла:

— Дорогой, хочу извиниться перед тобой. Прости, что постоянно пилю тебя за опоздания к ужину.

От неожиданности Том чуть не упал с кровати. Его поразили слова жены. Линн продолжала:

— Как только ты приходишь домой, я сразу начинаю придираться к тебе. У тебя на душе, наверно, каждый день кошки скребут. Неудивительно, что ты не спешишь с работы домой. Никому бы не понравилось, если бы его так встречали домашние.

— Ты права. Мне неприятно твое вечное недовольство, — ответил Том. — Поэтому я стараюсь прийти как можно позже. Позавчера я опаздывал на десять минут. Но представил, как увижу твое злое лицо в дверях, и решил, что лучше опоздаю на полчаса. Результат будет один и тот же. И зашел в салон купить какой-нибудь новый видеофильм.

Линн согласно кивнула:

— Я постараюсь больше не сердиться. Буду встречать тебя ласково и с улыбкой, во сколько бы ты ни пришел. Мне совсем не хочется превращаться в сварливую бабу. Но без твоей помощи у меня ничего не получится. Изменится не только мое отношение ко всему происходящему, но и мое поведение. Я люблю тебя. Я хочу, чтобы вечером вся наша семья собиралась за ужином. Но если ты не можешь возвращаться к ужину, я буду ставить твой ужин в холодильник. Ты будешь приходить домой и подогревать его сам.

Вот это уже Тому не понравилось.

— Линн, ты же знаешь: я ненавижу сам себе готовить ужин! После десятичасового рабочего дня я хочу сесть за накрытый стол.

— Я знаю, что ты хочешь. И я хочу этого же. Но ты будешь садиться за накрытый стол, если перепланируешь свои служебные дела и будешь приходить домой к тому времени, когда вся семья собирается за ужином.

Несколько следующих дней Том ел ужин, подогретый в микроволновке. В конце концов он изменил распорядок второй половины своего рабочего дня и стал приходить домой вовремя. Мечта Линн осуществилась: вся семья стала собираться вместе за ужином. Когда Линн спросила Тома, почему он все-таки изменился, он ответил:

— Я догадался, что ты придумала двухступенчатый план. Первое — ты стала относиться ко мне намного душевнее и ласковее, и мне захотелось пораньше приходить домой. И второе — ненавижу подогретый ужин.

## А все-таки, чья это проблема?

Линн решила небольшую, но ставшую хронической проблему своей семьи, по-другому отнесясь к ней. Она перестала делать попытки переделать Тома — она постаралась измениться сама. Раньше проблема для нее заключалась в том, что Том поздно приходил домой. Затем ей стало неприятно, что Том поздно приходит домой. Это открыло Линн глаза на те вещи, изменить которые было в ее власти. Когда вы перестаете винить в чем-либо супруга, когда проблема становится вашей, вы осознаете, что в вашей власти что-то изменить. Чтобы решить *свою* проблему, вы меняете что-то в себе.

Для этого Линн прочертила для себя пару ограничительных линий. Во-первых, она перестала набрасываться на Тома за опоздание (подавила свою реакцию). Это далось ей нелегко, ведь в данной ситуации она была полностью права, а он абсолютно не прав. Он нарушал неписаное правило семейной жизни, и это не могло не вызвать ее протест. Но ей удалось обуздать свой гнев, так как он не способствовал решению проблемы. Во-вторых, она положила конец собственным стараниям по облегчению жизни Тома. Она поняла, что помогает ему быть безответственным. Поэтому Линн сказала «нет» своему желанию избавить мужа от так нелюбимого им повторного разогревания ужина. Эти две перемены в поведении Линн значительно изменили жизнь обоих супругов.

## Глава, которую никто не хочет читать

Вы, наверно, просмотрели по содержанию названия всех глав этой книги. Надеемся, вы не начали читать книгу прямо с данной главы. Никто не желает читать эту главу. Нам всем очень хочется найти способы суметь сказать «нет» своему супругу, но ни в коем случае не себе. В этой главе мы дадим советы, с помощью которых вы сможете провести границы, обеспечивающие здоровую и счастливую жизнь в браке. Границы в браке — это не то же, что ограничения, введенные для вашего супруга. Эта книга не о том, как изменить супруга, как втиснуть его в определенные рамки, как заставить его сделать что-то. Мы объясняем, как лучше провести границы в ваших отношениях, чтобы создать такую обстановку в семье, которая будет способствовать росту обоих супругов.

Чаще всего самыми первыми границами в браке становятся наши собственные внутренние ограничения. Мы лишаем себя некоторых свобод, чтобы сказать или сделать что-то такое, что послужит наивысшей цели.

Подобно Линн, мы учимся прекращать противостояние близкому человеку, если оно оказывается бесполезным. Библия учит нас: «Не обличай кощунника, чтобы он не возненавидел тебя; обличай мудрого, и он возлюбит тебя» (Пр. 9:8).

Многие супруги, вооружившись концепцией создания границ в браке, приступают к буквальной травле своих близких, заставляя их измениться в угоду себе. Вместо общих семейных проблем они во всем происходящем видят проблемы своего супруга. Мы не уменьшаем ответственности супруга за возникающие в браке трудности. Однако сваливать всю вину на одного — слишком упрощенный подход к вопросу, который в большинстве случаев не ведет к решению проблемы.

Наличие истинных границ в браке означает: *что бы ни происходило в вашей семье, именно вы должны брать на себя инициативу по улаживанию конфликтной ситуации.* Возможно, ваш супруг:

* Постоянно приходит поздно домой, подобно Тому.
* Не берет на себя материальной ответственности.
* Избегает общения с вами, замыкается в себе.
* Становится злым и раздражительным.
* Пытается управлять вами.

Даже если вы не причастны к возникновению подобных проблем, вам все же следует взять на себя инициативу по их искоренению. Многим это кажется несправедливым. Они задают себе вопрос: «Почему я должен искать пути решения проблемы, которую не создавал?» Это законный вопрос. Но этот вопрос выражает требование справедливости, которой не существует в нашем падшем мире. Задающие подобный вопрос люди внутренне протестуют и жалуются, оказавшись втянутыми в трудную ситуацию.

Бог смотрит на это по-другому. Он говорит, что неважно, кто послужил причиной возникшей проблемы. Мы обязаны принять меры по ее устранению. Если твой брат имеет что-нибудь против тебя, пойди и примирись с братом (см. Мф. 5:23-24). И в то же время, если «согрешит против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним» (Мф. 18:15). Выяснять, чья вина, совершенно неуместно. Необходимо искать способ решения проблемы. Бог именно так и поступает. Он увидел, в каком плачевном состоянии мы находимся, какие проблемы создали сами себе, и первым сделал шаг нам навстречу: послал Своего Сына умереть, чтобы уладить ту проблему, которая не имела к Нему никакого отношения. Как поется в старой песне: «Мы делаем долги, которые не оплачиваем; Он оплатил долг, который не делал».

## Вынуть бревно из глаза

Вот еще одна причина, по которой нам следует обращать особое внимание на неприкосновенность собственных границ: чаще всего мы ни в чем виноваты. Супружеская жизнь — кружение в каком-то немыслимом танце, который никогда не может быть отрепетирован заранее и который лишь еще больше запутывает возникающую проблему. Расплачиваться же нередко приходится тому супругу, который ни в чем не виноват.

Приведем пример. Молли привыкла делать покупки в магазинах, где можно расплачиваться кредитной картой. Она вечно спешила, ей никогда не хотелось тратить время, чтобы уточнять, сколько денег осталось на карте. В результате у нее всегда получался перерасход. Естественно, тут же поступало извещение, что с ее счета снимается определенная сумма штрафа. Скотт каждый раз приходил в ярость из-за подобной безответственности. Молли обижалась. Несколько дней она аккуратно фиксировала потраченные суммы, а потом все начиналось сначала.

Когда я спросил Скотта, почему он не заблокирует кредитную карту Молли или совсем не закроет ее банковский счет, он ответил, что это ничего не даст. В ходе нашей беседы я понял: Скотт относится к типу людей, которых обычно выводит из себя чья-то безответственность. Он стал развивать тему о том, как ненадежны политики, его сослуживцы, дети и Молли. С особой гордостью он упомянул, что сам является очень надежным человеком.

В конце концов стало вполне очевидно: Скотту просто необходимо было наличие безответственной Молли, чтобы он мог продолжать громко выражать протест против всех безответственных людей на свете. Если бы они с Молли ходили за покупками вместе и делали бы все правильно, он лишился бы возможности высказывать свое недовольство родом человеческим.

Поэтому он саботировал любые реальные попытки помочь ей разобраться в последствиях своего поведения. Гневная реакция на поступки жены помогала ему чувствовать себя не таким беспомощным.

В один прекрасный день Скотт осознал это. Он понял, что под его напускным раздражением скрывался страх, вызываемый неспособностью контролировать ситуацию. Он рассказал мне о том, что ему страшно и грустно, потому что он не может изменить всех людей вообще и Молли в частности. А ему так хотелось бы изменить ее! В результате Скотт и Молли пришли к единому соглашению и разработали беспроигрышный план, который научит жену ответственно относиться к семейному бюджету.

«Невиновный» супруг должен выяснить: какую роль — активную или пассивную — он играет в создавшейся проблеме. Христос назвал это бревном в глазу: «Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучек из глаза брата твоего» (Мф. 7:5). «Бревном» может служить наша собственная позиция, собственное отношение к происходящему, о котором мы не задумываемся, но которое не дает нам покончить с проблемой. Как только Скотт «вытащил из глаза бревно защитного гнева», он стал вести себя по отношению к Молли как взрослый, разумный человек.

## Быть хозяином своей жизни

Один из важных аспектов формирования личностных барьеров — умение быть хозяином собственной жизни. Мы должны брать на себя ответственность за свое душевное состояние, свою любовь, свое время и свои способности. Мы обязаны управлять собственной жизнью, озаренной Божьим светом. Наша обязанность — неуклонно расти, наша задача — постоянно прозревать, идя по пути, указанному Христом: «Но истинною любовью все возвращали в Того, Который есть глава Христос» (Еф. 4:15). Это наша работа, которую за нас никто не сделает.

Однако это не так легко, как может показаться на первый взгляд. Нас больше заботит не собственное душевное состояние, а тот человек, который сводит нас с ума и делает несчастными. Обвинить в происходящем кого-то другого означает исказить истинное положение дел, направить луч истины в неверном направлении. Мы искренне поддаемся такому порыву. Как мы уже знаем, Адам и Ева обвинили в собственных грехах других, но не себя (см. Быт. 3:11-13).

Отрицая необходимость установления собственных ограничений и направляя все усилия на установление ограничений тому человеку, чьим выходкам, на наш взгляд, давно пора поло жить конец, мы ограничиваем свой духовный рост. Как и любой процесс роста, духовный рост продолжается до тех пор, пока мы помогаем этому. Если мы способствуем изменению кого-то другого, то он и пользуется плодами наших усилий. Но так необходимой нам внутренней работы над собой в этом случае не происходит.

Вот ваши возможные реакции на поведение супруга:

* Отчуждение, вызываемое его гневом.
* Обида за его безответственность.
* Невыполнение собственных обязанностей из-за его невнимания.
* Повышенное внимание к собственной персоне в ответ на его преувеличенный интерес к себе.

Давайте предположим, что ваш супруг проявляет все перечисленное — гнев, безответственность, невнимание к вам и преувеличенный интерес к себе. Вы не вырастите как личность, если без конца будете лишь реагировать на его грехи. Это никак нельзя назвать поисками Царства Божьего и правды Его (см. Мф. 6:33). Это не что иное, как поиски собственного удовлетворения.

Нас должны больше беспокоить собственные проблемы, а не проблемы супруга. Невозможно переоценить важность этого утверждения. Один из самых пугающих моментов существования человека состоит в том, что однажды Бог призовет всех нас, чтобы подвести итог нашей земной жизни: «Ибо всем нам должно явиться пред судилище Христово, чтобы каждому получить соответственно тому, что он делал, живя в теле, доброе или худое» (2 Кор. 5:10).

На этом судилище мы уже не сможем обвинить кого-то другого, спрятаться за чью-то спину, свалить все на грехи и проблемы супруга. Это будет разговор один на один с Богом.

Установление личных ограничений представляет гораздо большую трудность, чем установление границ в браке. Ведь за процветание нашего брака мы несем лишь частичную ответственность, а за рост собственной личности мы отвечаем перед Богом полностью. За брак мы ответственны наполовину, а за свою душу — целиком. Границы нашей личности проходят между нами и Богом.

## Быть «хорошим» супругом

Второй аспект установления собственных границ в браке связан с трудностью, которая исходит из самого понятия «хороший супруг». Совершенно очевидно, что во многих семьях один из супругов является более эгоистичным, безответственным, отстраненным от участия в жизни семьи или навязывающим всем домашним свои правила, требующим исполнения своих желаний. Второй же супруг в такой семье воспринимается окружающими как великомученик. Они диву даются, как только он терпит всю эту боль, которую причиняет ему супруг-эгоист. Нередко «хорошему» супругу трудно сформировать необходимые границы собственной личности. Для этого существует ряд причин. Первая — супруг-страдалец сосредоточивает все свое внимание на проблемах супруга, а не на своих собственных. Чем очевиднее пороки, тем больше друзья говорят о порочном супруге, тем меньше упоминаются проблемы страдающей стороны.

Один мой приятель был совершенно подавлен, когда от него ушла жена. Но ему потребовались годы, чтобы в конце концов понять: причиной ее ухода стало его собственное стремление всем угодить. Друзья своим поведением вводили его в заблуждение. Они подвергали критике лишь оставившую его жену, неустанно твердя: «Какая же она все-таки эгоистка. Как можно уйти от такого человека, как ты!» Они ни разу не сказали ему то, что он должен был услышать: «Конечно, она вела себя эгоистично. Но твое поведение было чересчур уклончивым, слишком пассивным. Ты скрывал от жены свои истинные чувства».

Вторая причина — «хороший» супруг чаще всего оказывается беспомощным в личных отношениях. Он изо всех сил старается любить крепче и сильнее, но проблема остается. Быть «хорошим» включает в себя такие понятия, как быть заботливым и умеющим сочувствовать. Этими двумя качествами он обладает в полной мере. А что касается других необходимых орудий создания счастливой семейной жизни, таких как истинность, искренность, умение положить конец чему-то негативному и осознание последствий неправильного поведения, то они полностью отсутствуют в его арсенале.

Третья причина — «хороший» супруг легко может занять положение человека, морально превосходящего своего партнера. Так как его вклад в возникновение проблемы не столь очевиден, он думает: «Я не играю такую же разрушительную роль, как муж (жена)». Это очень опасная позиция. Каждый из нас способен на что угодно вследствие нашей греховной сущности (см. Рим. 3:10-18). Нам всем следует быть очень осторожными: «Посему, кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть» (1 Кор. 10:12). Каждый раз, когда мы думаем про себя: «Какие мы хорошие!», мы лишаем свое сердце насущной потребности любить и прощать.

## Жить по одним и тем же правилам

Нам следует осознать собственную потребность вовремя положить предел чему-либо в себе. Ибо мы сами должны следовать тем же правилам, соблюдения которых добиваемся от супруга. Ненарушение установленных границ обеспечивает стабильное равновесие в браке: супруги оказываются на равных, а не в положении, когда один подчиняется другому. Каждый должен уважать границы личности другого и ни в коем случае не переступать их. Не следует мнить из себя Господа Бога, делая все что взбредет в голову и ожидая, что супруг будет во всем подчиняться. Если жена протестует против того беспорядка, который вносит в семейную жизнь муж, но при этом не замечает собственную склонность командовать всеми домашними, подавлять их, то у нее практически нет шанса увидеть в муже перемену. Она превращается в лицемера, требующего от мужа выполнять то, чего не выполняет сама. Рано или поздно подобное лицемерие станет оказывать доминирующее влияние на атмосферу в семье. И любые попытки жены положительно повлиять на мужа потерпят крах.

В семье одних моих знакомых наблюдалась следующая картина: как только мужу казалось, что жена не слышит его, он замыкался в себе, не проявляя никакого интереса к происходящему в доме. Жена злилась на то, что муж самоустраняется от семейных дел. Начиналось выяснение отношений. Наконец, когда он в очередной раз «ушел в себя», жена обратилась к нему со словами:

— Скажи мне, чем я тебя обидела.

После таких слов муж даже расплакался. Он увидел, что жена поставила заслон своему гневу, вспышкам ярости. Он почувствовал, что ей не безразлична его душевная боль, и это помогло ему прийти в себя. В их отношения вернулось утраченное тепло.

## Предоставьте супругу свободу, а ограничения установите для себя

Установив определенные ограничения для самого себя, вы создаете такую обстановку, при которой супруг становится свободным. Ему больше ничего не мешает принимать правильные решения и расти как личность. Мы испытываем сильное искушение попытаться изменить супруга, начинаем ему указывать, постоянно пилить, принуждать согласиться с нашим мнением, без конца обвинять. Все это вряд ли будет способствовать росту личности супруга. Он станет лишь как-то реагировать на ваше давление, но никогда не ощутит одиночества, потребности в любви, благодарности, здорового чувства вины, не осознает последствий своих поступков. Он будет озабочен лишь желанием прекратить ваши попытки изменить его. Или начнет платить вам той же монетой — станет пытаться изменить вас, чтобы вы смогли на себе прочувствовать, что это такое.

Приведем пример. Брайану был присущ так называемый «синдром Питера Пэна»: он не хотел становиться взрослым. Он по-прежнему беззаботно проводил время, развлекался, стараясь оградить себя от выполнения скучных обязанностей, от любой ответственности. Нетрудно догадаться, что у него появилась масса проблем на работе. Он оказался в трудном материальном положении. Его жена Энди взвалила на себя «бремя» Брайана. Она пыталась внушить ему необходимость покончить с детскими замашками, старалась вызвать у него чувство вины за происходящее. Энди не раз повторяла:

— Неужели ты не понимаешь, что ты делаешь со мной? После всего, что я сделала для тебя, ты так обращаешься со мной!

Эти слова очень напоминали Брайану то, что говорила его мама, когда он был еще маленьким, но уже совершенно безответственным ребенком. После маминых слов он начинал испытывать чувство вины, и ему хотелось лишь одного — поскорее удрать от нее как можно дальше. То же самое чувство Брайан испытывал и после слов Энди. Чем отчетливее она выражала свое негативное отношение к его поведению, тем дальше он убегал от нее. У него возникало такое же удушливое состояние распирающего душу чувства вины, что и в детстве.

Наконец Энди поставила заслон собственным попыткам давить на Брайана. Она стала относиться к нему с любовью и нежностью, перестала критиковать его действия. Она определила четкие границы его служебных неприятностей и материальных проблем. Энди обратилась за советом к консультанту по финансовым вопросам при церкви. На какое-то время Брайан лишился некоторых прав распоряжаться своими деньгами: он должен был доказать, что стал, наконец, зрелым человеком. Он изменился, потому что Энди освободила его, положив конец собственному ворчанью. До этого Брайан лишь реагировал на слова Энди или матери. Теперь же Брайан обрел свободу, давшую ему возможность почувствовать любовь жены, в которой он отчаянно нуждался. Оказавшись свободным, Брайан начал ощущать и боль от утраты немалой денежной суммы. Ему стало стыдно. Консультант по финансовым вопросам во время бесед с Брайаном разработал четкую структуру подотчетности, от которой уже невозможно было убежать. Брайан начал взрослеть.

Вы не можете заставить супруга взрослеть — этот вопрос решается лишь между ним самим и Богом. Но вы можете облегчить его задачу: в ваших силах дать ему почувствовать свою любовь и помочь поставить определенные заслоны, в которых он нуждается. Столкнувшись с последствиями своей незрелости, он приобретает больший шанс измениться, чем сталкиваясь с вашим ворчаньем и назойливыми укорами. Ему от вас требуется честность, а не навязчивый контроль.

В этой главе мы рассмотрим две основные области, в которых следует устанавливать собственные ограничения в браке. Первая — наш характер, вторая — отношение к супругу.

## Провести границы собственного характера

Лиз и Грег — мои друзья. Жизнь Лиз — лучшая иллюстрация того, как следует проводить границы собственного характера. Ее брак с Грегом никак нельзя назвать благополучным. Грег — неплохой человек, но слишком сконцентрированный на собственной персоне и не проявляющий никаких стремлений к личному самосовершенствованию. Он с полным безразличием выслушивает впечатления Лиз о посещаемом ею семинаре или о прочитанной книге.

Нежелание Грега расти и развиваться как личность доставляло Лиз немало неприятностей в течение всех лет их совместной жизни. Ей бы хотелось соединить свою жизнь с человеком, который ищет путь к Богу, хочет духовно развиваться, как сама Лиз. Однако ей пришлось свыкнуться с мыслью, что ее супружество не идеально. Лиз любила мужа, вносила большой вклад в их совместную жизнь, но много и с большим желанием общалась и с другими людьми — теми, кто был заинтересован в личном росте. Не один год она поддерживала тесные отношения с такими людьми.

Но больше всего мне нравилось в Лиз то, что она не уставала спрашивать мужа:

— Что в *моем* поведении обижает тебя, что вызывает у *тебя* беспокойство?

И что бы Грег ни отвечал, она всегда принимала это близко к сердцу. Если он упоминал ту черту ее характера, которая действительно причиняла неудобства, Лиз сразу же начинала работать над собой по искоренению этого недостатка. Она брала на себя инициативу и первая смиренно обращалась к мужу с вопросом, который никогда не слышала от него: «Что в моем поведении обижает тебя, что вызывает у тебя беспокойство?»

Лиз никогда не ставила Грегу условий типа: «Я изменюсь ради тебя, если ты изменишься ради меня». Она просто хотела быть такой, какой задумал ее Бог. Она считала, что Грег послан ей для того, чтобы она была в курсе человеческих слабостей. И неважно, как относится Грег к собственному развитию, это не имеет никакого отношения к ее росту и развитию. Хотя муж был ей не безразличен: она очень сильно желала, чтобы личность Грега совершенствовалась, и молилась за это.

Наивысшая заповедь супружества — возлюби, так же как и наивысшая заповедь веры — возлюби Бога и ближнего твоего (см. Мф. 22:37-40). Любить означает делать для своего супруга все что в твоих силах. А ограничивать проявление отрицательных черт своего характера — самое большое проявление любви в браке. Вместе с совершенствованием своей личности вы становитесь более нежным и чутким и в то же время более честным и твердым в своих убеждениях. Вы станете таким человеком, с которым легко жить под одной крышей. Мне всегда больно видеть жену, у которой начался процесс духовного роста и в то же время наступила отчужденность в отношениях с мужем из-за ее навязчивого критицизма и полной сосредоточенности на своем «я». Супруг(а) начавшего развиваться духовно человека должен(на) становиться лучше, а не хуже!

## Процесс стремления к совершенству, а не само совершенство

Сколько бы мы ни пытались разобраться в собственном характере, мы *не в силах* достичь полной зрелости лишь одним усилием воли. Не в нашей власти изменить супруга. Нам также не под силу изменить собственные вредные привычки и неправильные взгляды, просто сказав себе «нет». Как учит нас Библия, мы не в состоянии изменить себя ни в какую сторону: «Ибо не понимаю, что делаю; потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю» (Рим. 7:15).

Однако все же кое-что находится в нашей власти, у нас есть кое-какой выбор. Мы можем, не скрывая правды, говорить о своих недостатках. Мы можем выставить эти недостатки на всеобщее обозрение перед своим супругом. Наконец, мы можем покаяться в них, задуматься о них, разобраться с ними. Установить собственные ограничения иногда означает просто принять неприятную эмоцию, поведение или высказывание супруга как часть ваших с ним отношений, никак не реагируя на это.

Вот те черты характера, которые требуют установления определенных ограничений.

### *Строить из себя Бога*

Человеческая сущность такова, что мы пытаемся строить из себя Бога, вместо того чтобы стремиться к Нему. Мы должны неустанно признавать в себе эту самую плохую и самую обидную для окружающих черту характера. Начав строить из себя Бога, мы перестаем соответствовать требованиям, предъявляемым к любящему, ответственному и заботящемуся о благосостоянии ближних супругу.

Если с вами такое происходит, отдайте себя в руки Божьи. Пусть Он узнает, что ваше желание играть роль Бога сильнее вашей власти пересилить себя. Попросите у Него помощи. Соедините свою жизнь с жизнью Бога и верующих людей. Возьмите себе за правило ходить в церковь, молиться, прославлять Бога, читать Священное Писание: «И не предавайте членов ваших греху в орудие неправды, но представьте себя Богу, как оживших из мертвых, и члены ваши Богу в орудия праведности» (Рим. 6:13). Пока Божья любовь распространяется на вас, Его присутствие в вашей жизни уменьшает грех: «Иисус сказал ему в ответ: кто любит Меня, тот соблюдет слово Мое; и Отец Мой возлюбит его, и Мы придем к нему и обитель у него сотворим» (Ин. 14:23).

### *Отрицать истину*

Если мы закрываем глаза на истинное положение дел в отношении самих себя, то тем самым отталкиваем от себя супруга. «Если говорим, что не имеем греха, — обманываем самих себя, и истины нет в нас» (1 Ин. 1:8). Отрицание истины свидетельствует об отсутствии любви. Если кто-то, например, отрицает, что пытается победить в себе неуверенность, что постоянно ведет внутреннюю борьбу с самим собой, чтобы стать сильной личностью, то супруг такого человека не сможет любить его, не будет относиться с пониманием к его неуверенности. Это ослабляет семейные узы, мешает установлению глубокой взаимной привязанности между супругами.

Положите конец дурной наклонности не признавать, кто вы есть на самом деле. Вместо отрицания действительности от вас требуется ее признание, умение посмотреть правде в глаза. Наверняка ваши близкие давно знают всю правду о вас. Проанализируйте эту вредную привычку закрывать глаза на происходящее. Разберитесь с причинами своих неудач, слабостей, проявлений эгоизма, нанесения душевных травм близким. Открыто признав, какой вы есть на самом деле, вы дадите возможность супругу сформировать четкое представление о вашей личности. Мало того, только в этом случае самый близкий вам человек сможет способствовать искоренению ваших недостатков.

За годы работы мне пришлось столкнуться с огромным числом мужей и жен. Все они выражали неподдельное удивление той теплотой, с какой близкие воспринимали их слова и поступки, когда они перестали закрывать глаза на истинное положение дел. Друзья и родственники поняли, как трудно было этим людям признать собственные слабости, поэтому проявили полное участие и поддержку. Помните, что Бог заложил в вашем супруге желание жить и возрастать в сиянии любви: «Все соделал Он прекрасным в свое время, и вложил мир в сердце их» (Еккл. 3:11). Помогите самому себе со всей открытостью принять то, что дает Бог.

### *Замкнуться в себе*

Неспособность устанавливать и поддерживать близкие отношения в семье — очень серьезный недостаток человеческой личности. Один из супругов, а нередко и оба замыкаются в себе, в их отношениях возникает отчужденность. Вместо того чтобы изливать друг другу душу, они скрывают свои мысли и чувства. Для этого находится немало причин. Есть люди изначально недоверчивые, которым кажется, что, установив с кем-то близкие душевные отношения, они потеряют свое «я», нанесут непоправимый ущерб своей личности. Встречаются и такие, кто способен ощутить свободу и установить определенные личные ограничения только при условии, что они не будут состоять ни с кем ни в каких отношениях. Какой бы ни была причина, эмоциональная самоизоляция лишает нас основного источника жизни: душевного родства с Богом и людьми.

Нередко замкнувшийся супруг живет в семье с постоянно отсутствующим видом. Одна женщина сказала: «Мой муж есть, но его нет». Бывает и такое: сам супруг в состоянии проявить любовь и оказать необходимую поддержку, но не может принять это от своего спутника жизни. В некоторых случаях супруг стремится к душевной близости, но лишь до определенного уровня. Он противится углублению отношений, не способствует их переходу на более высокий уровень.

Хотя идеальным считается брак, при котором все частички души одного супруга теснейшим образом переплетены со всеми частичками души другого, нередко супруги сталкиваются с непреодолимым желанием не впускать спутника целиком в свой внутренний мир. Некоторая замкнутость дает им ощущение безопасности и защищенности. Однако, если уход в себя затягивается, семейный союз перестает подпитываться эмоционально. Для поддержания брака нужна неугасимая любовь.

Если вы ощущаете искушение замкнуться в себе, не впуская близких в свой внутренний мир, то для установления заслонов от подобного соблазна вам следует принять следующие меры.

* Обратитесь за помощью к жене. Попросите ее сразу дать вам знать, как только она заметит, что в ваших отношениях возникло отчуждение. Узнайте, как это отражается на ней. Обижает? Заставляет чувствовать себя одинокой? Стремление выяснить, как ваша замкнутость влияет на близких, — способ положить ей конец.
* Разберитесь, почему вы стремитесь к уединению. Возможно, из-за страха быть отвергнутым, оказаться у кого-то в подчинении, из-за нежелания стать объектом чьего-то осуждения. Или своей замкнутостью вы наказываете супруга за нанесенную вам обиду. Выяснение причин поможет сформировать внутренние ограничения.
* Скажите твердое «нет» своей привычке избегать общения и уклоняться от желания изливать душу тому, кто может стать вам самым близким человеком на свете.

### *Безответственность*

Начиная с момента грехопадения, мы постоянно внутренне протестуем против того факта, что наша жизнь — это наша забота, а не чья-то еще. Любой из нас был бы не прочь, если бы кто-то другой взял на себя ответственность за нашу жизнь. Каждому хотелось бы избежать последствий собственных поступков. Именно так идут по жизни дети и незрелые личности. Они считают «несправедливым», что приходится взваливать это бремя на свои плечи. Такие люди доводят до отчаяния своих близких тем, что перекладывают на них груз ответственности за собственную жизнь.

Кому-то из нас трудно быть ответственным человеком, кому-то нет. Есть такие люди, которые берутся за очередные проекты, приступают к новой работе, принимаются за решение каких-то финансовых задач и бросают начатое на полпути. Тогда кому-то другому приходится доделывать все за них. Такие люди нередко встречаются и на работе, и в семье. А есть такие, которым не нравится слышать «нет» в ответ на свою просьбу. Неспособность согласиться с услышанным от кого-то «нет» свидетельствует о том, что человеку трудно взять на себя ответственность за собственное разочарование и свою же печаль.

Такому человеку приходится вести борьбу с собой, чтобы предоставить свободу другому. Если у вас проблемы с чувством ответственности, то воспользуйтесь нашими советами. Если же вам кажется, что у вас нет никаких трудностей в данном вопросе — узнайте мнение своего супруга на этот счет!

* Постарайтесь иметь дело с надежными людьми, которые смогут противостоять вашей безответственности. У меня, например, есть знакомая, поведение которой абсолютно непредсказуемо. Она за все берется и ничего не доводит до конца; никогда не помнит о назначенных встречах; постоянно заставляет людей ждать. Так, она взяла себе за правило каждый раз обращаться к друзьям с просьбой: «Пожалуйста, дайте мне знать, когда у вас больше не будет сил выносить мои чудачества. Это поможет мне измениться». Они так и делают.
* Анализируйте последствия своего поведения, интересуйтесь тем, что о вас думают окружающие. Просите близких людей не давать вам повода вести себя безответственно. Пусть, например, друзья уходят в гости без вас, если вы опаздываете к назначенному часу. Поймите, что осознание последствий поможет вам правильно выстраивать свою жизнь.
* Скажите супругу, что его ворчание или молчание не принесут вам пользы. Попросите его любить вас, но в то же время очерчивать определенные границы между вами, если вы сами не в состоянии этого сделать.

### *Себялюбие*

Нет ничего более естественного для человека, чем думать и заботиться о себе больше, чем о ком-либо другом. Но считать, что солнце всходит и заходит только для тебя, недопустимо. Это разрушает семейный союз. Брак не сможет выстоять, если мы не будем отдавать ему большую часть себя, если мы будем делать лишь то, что удобно нам. Эгоистичные люди нередко пытаются, находясь в браке, вести такой же образ жизни, какой вели до свадьбы. Они считают, что вполне могут получить от семейной жизни все, что им необходимо, и при этом оставить все так, как им нравится. В результате жена ощущает себя не чем иным, как орудием для удовлетворения личных потребностей мужа. Она живет с таким ощущением, что ее собственные мысли и чувства не имеют для него никакого значения.

Сама структура брака антиэгоистична. Семейная жизнь раскрывает все слабые стороны и недостатки каждого супруга. Она устанавливает границы нашей добродетельности. Семейная жизнь начисто лишает нас ощущения, что мир вертится вокруг нас. Нас обижает, когда наш эгоцентризм оказывается поколебленным.

Одна супружеская пара попала в подобную ситуацию. Когда их дети ходили в детский сад и учились в младших классах, в душе возвращающегося вечером с работы мужа постоянно происходила внутренняя борьба. Ему так хотелось, чтобы на пороге дома его встречали жена и дети, чтобы потом весь вечер все сидели на кухне и он рассказывал бы им о том, что у него происходило на работе. В действительности, все домашние были рады его видеть, но никто не бежал стремглав встречать его у дверей. Они просто кричали из комнаты «Привет, пап», не отрываясь от своих занятий. Ему пришлось провести немалую работу над собой, чтобы перестать обвинять своих домашних и замыкаться в себе из-за того, что поведение семьи не вписывалось в его несбыточные фантазии.

Вот некоторые советы, которые помогут вам провести ограничительные линии собственного эгоизма.

* Попросите супруга сразу же сказать вам, как только он почувствует, что вы с ним смотрите на мир разными глазами, что ему приходится подстраиваться под вас.
* Постарайтесь избавиться от желания быть идеальным или каким-то особенным. Радуйтесь тому, что вас любят таким, какой вы есть, — с далеко не безупречным характером.
* Скажите «нет» навязчивому желанию «всегда казаться хорошим». Учитесь искусству прощать, умейте печалиться. Прощение и печаль помогут вам правильно воспринимать действительность, разбираться, кем на самом деле являетесь вы сами и ваш супруг.

### *Критицизм*

Многим мужьям и женам приходится бороться с постоянным желанием критиковать окружающих, выносить им приговор, осуждать за какие-то поступки. Им трудно понять, что все люди разные. Они занимают крайние позиции: видят только черное и белое. Часто такие люди объясняют поведение других лишь стремлением добиться любви и уважения окружающих. Они клеймят позором подобных грешников и их грехи.

Ничто не убивает любовь в браке больше, чем критицизм. Постоянно живя рядом с «судьей», вы испытываете ощущение, что все время присутствуете на «судебном процессе». Вокруг вас создается атмосфера страха, так как обвиняемому приходится беспрерывно идти по лезвию бритвы, чтобы не вызвать бурю негодования со стороны обвинителя. Любовь не может существовать в обстановке страха: «В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение; боящийся не совершен в любви» (1 Ин. 4:18). Любовь может расти и крепнуть только тогда, когда жена четко осознает, что последует за ее поступком. Это неоспоримое правило роста в любви. А заключенное в страхе мучение — нечто другое. Это — обвинение и осуждение, которым подвергаются ее душа и разум, это полное пренебрежение ее правом участвовать в отношениях наравне с мужем.

Если вы занимаете «осуждающую» позицию в семье, то следующие советы помогут вашей личности вырасти и перестать играть подобную роль.

* Спросите у домашних, какую боль причиняет им ваша «судейская» роль. Вы сами удивитесь, узнав, какую огромную душевную рану она наносит вашим любимым.
* Знайте, что вы причиняете ущерб и собственному сознанию. Большая часть людей, относящихся к «осуждающему» типу, снабжена очень суровым внутренним «судьей», который наказывает их же самих.
* Научитесь принимать от Бога и людей сочувствие и прощение за собственные промахи. Это успокоит вашу совесть.
* Развивайте в себе сочувствие к недостаткам других. Помните: мы все пропадем без Божьей помощи.

Перечисленные черты характера могут стать основными причинами холодности между супругами и утери гармонии вбраке. Однако, если вы признаете их наличие, поставите барьеры на пути их вредного влияния и вовлечете себя в процесс роста в Боге, ваша любовь расцветет буйным цветом.

## Ограничения стремлению управлять

Пожалуй, жизненно важной областью установления внутренних ограничений является наше стремление управлять поведением других. С самого начала существования человека и Эдемском саду мы пытаемся руководить чьей-то жизнью. Супруги придумывают бесконечное множество различных стратегических ходов, приемов, манипуляций, чтобы направить поведение мужа или жены в нужное русло. Управлять супругом — самый верный способ убить доверие и любовь. М ы должны отдавать свою любовь свободно. Мы не можем сказать: «Я буду любить тебя, если ты сделаешь то-то и то-то». В Библии сказано: «Итак стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не подвергайтесь опять игу рабства» (Гал. 5:1). Если на нас оказывается давление, свобода исчезает, любовь ставится под угрозу.

Контроль одних над другими — антитезис установления ограничений в браке. Ограничения подразумевают не контроль над другими, а кротость и воздержание для самих себя (см. Гал. 5:23). Ограничения — это свобода и независимость супруга при полной недопустимости его безответственности. Узнать, что кто-то управляет вами, можно по следующим факторам.

* Не проявляется должного уважения к вашему «нет». Муж постоянно пытается повлиять на жену, чтобы она изменила принятое решение, при этом абсолютно не считаясь с ее чувствами.
* Ваше «неправильное» решение подвергается определенной обработке. Если муж захотел сделать что-то, что не нравится жене, то она умышленно «выходит из игры» или играет роль жертвы. При этом она постоянно твердит, что муж ее не любит, что она ему безразлична.
* Не ценится ваша независимость. Мужа волнует лишь «правильность» принятого женой решения, его не интересует идущая от чистого сердца, ничем не ограниченная свобода ее выбора.
* Плачевные результаты. Жена, на которую постоянно оказывается давление, превращается в обиженную, подавленную личность, единственное желание которой *—* отомстить.

Бог — Единственный, Кто может справедливо контролировать наши поступки, и даже Он воздерживается от этого. Он предоставляет нам свободу выбора и печалится, когда сделанный нами выбор приводит к плачевным последствиям: «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!» (Мф. 23:37). Бог так высоко оценивает нашу свободу, что избегает принуждать нас делать даже то, что пошло бы нам на пользу. Он знает: мы никогда не научимся любить Его и Он никогда не найдет отклик в наших сердцах, если у нас не будет этой драгоценной свободы.

В данном разделе мы приведем примеры различных способов, с помощью которых люди пытаются управлять своими супругами. Наши советы помогут вам научиться ставить ограничения этой отрицательной черте вашего характера.

## Различные нюансы проявления контроля над другими людьми

Коннор испытывал чувство человека, которому навязывают определенные правила поведения, лично его не устраивающие. Он не раз испытывал такое чувство за годы совместной жизни со Стэси. Он уже привык к поведению жены и мог почти со стопроцентной точностью предсказать все ее поступки. Обычно все начиналось с какой-нибудь мелочи и нарастало, как снежный ком. Несколько недель назад Коннор скрепя сердце дал согласие пойти со Стэси в оперу. Он ненавидел оперу, но Стэси настаивала. В тот день Коннор в глубине своего сознания открыл счет невидимого состязания со Стэси: сходив в оперу, он получил одно очко, дающее ему право теперь сделать то, что хочется ему.

Приятель предложил ему билеты на бейсбольный матч. Коннор с нетерпением ждал день, когда пойдет на стадион. Однако Стэси напомнила, что именно в этот день приезжает погостить ее мама, которая уже давным-давно сообщила о своем приезде. В ответ Коннор напомнил о своем «жертвенном» походе в оперу. Но Стэси была неумолима. Тогда он взорвался:

— И это плата, которую я получаю за все, что делаю для тебя? Как ты можешь быть такой неблагодарной?

Стэси не выдержала и заплакала, хотя подобная вспышка раздражения случилась с Коннором не в первый раз.

— Зачем ты вообще женился на мне, если все время причиняешь такую боль? — рыдая, крикнула она и убежала в спальню.

В тот же момент Коннор испытал жгучее чувство вины за причиненную жене боль и побежал за ней. Он стал успокаивать Стэси и в конце концов пообещал, что в день приезда ее мамы непременно будет дома. И Коннор, и Стэси пытались стать свободными друг от друга, что в сущности и является проявлением желания управлять. У него в душе так и осталась обида, которую в данный момент заслоняло чувство вины.

Вспышка Коннора дала выход накопившейся в нем агрессии, которая была способом запугать Стэси, чтобы заставить ее изменить решение. Кроме того, она послужила средством наказания жены за то, что она не соблюдает установленный между ними счет. Истерика Стэси стала еще более завуалированным способом наказать мужа за его гнев. Она также явилась средством давления на него, чтобы заставить изменить свое решение. Никто из них не ценил должным образом свободный выбор супруга.

Вот еще примеры того, как супруги, подобно Коннору и Стэси, пытаются влиять на поведение своего партнера.

### *Вина*

Заставляя супруга испытывать чувство вины, мы тем самым перекладываем на него ответственность за собственное благополучие. Вина влияет на человека следующим образом: у него создается впечатление, что его свобода причиняет боль супругу. Другими словами, муж или жена начинает думать: если желание супруга(и) не совпадает с моим, значит, он (она) меня не любит. Чувство вины порождается такими фразами: «Если бы ты действительно любил меня» или «Как ты можешь быть таким эгоистом?», а также демонстративным молчанием. Рыдания Стэси — типичный способ внушения мужу чувства вины.

### *Гнев*

Очень часто, когда один из супругов хочет то, чего не хочет другой, разочарованный супруг начинает гневаться. Гнев — инстинктивный протест человека против того, что он не Бог и не может контролировать происходящее. Гнев может быть явным, как у Коннора, или скрытым, выражающимся в пассивно-агрессивном поведении или саркастических замечаниях. Гнев может включать и угрозы возмездия. В некоторых ситуациях он может даже стать опасным, например, в браках, где жестокое обращение с женой считается нормой.

### *Посягательства на неприкосновенность границ супруга*

Один из супругов говорит «нет», а второй предпринимает одну попытку за другой изменить его мнение. Подобно навязчивому торговцу, позвонившему в вашу квартиру с предложением купить его товар, второй супруг доказывает, уговаривает, упрашивает до тех пор, пока окончательно не вымотает первого.

Уподобляясь ребенку, который никак не может успокоиться, пока не будет выполнена его просьба, такой супруг не в состоянии спокойно жить, соблюдая границы своего партнера.

### *Отказывать в любви*

Из всех способов оказывать давление на супруга отказ в любви является самым действенным. Если муж в чем-то не согласен с женой, она начинает демонстрировать эмоциональную холодность и равнодушие, пока не заставит мужа подчиниться ее желаниям. Этот способ очень эффективен, потому что Бог сотворил людей существами, испытывающими потребность в любви и душевной близости, что и служит для нас источником жизни. Лишившись любви, мы лишаемся основы своего существования. И мы готовы на все, чтобы снова стать эмоционально близкими тому, кого любим.

## Провести границы собственного желания управлять

Муж, по-настоящему любящий жену и желающий ее духовного роста, в какой-то момент сам почувствует потребность прекратить всякие попытки управлять ею. Ему захочется поменять свою стратегию взамен на гарантии свободы и любви. Приведем несколько примеров того, как можно положить конец собственным попыткам управлять поведением других.

### *Осознать реальную цену желания управлять другими*

Цена желания управлять другими такова: вы можете приобрести видимость уступчивости, но потерять сердечность и душевную близость родного человека. Чувство вины, гнев, обида и замкнутость — все это несовместимо со свободой и любовью. Супруг продолжает жить рядом с вами, но в нем прочно поселилось чувство обиды, эмоционально он отдалился от вас. Если высшей ценностью для вас является любовь, то положите конец желанию управлять другими.

### *Попросите супруга дать вам знать, как ваше желание управлять влияет на него*

В своей основе брак скреплен узами взаимного сопереживания супругов, поэтому душевное состояние мужа или жены очень важно для каждого из нас. Если управляемый супруг даст знать управляющему, какую боль и отчуждение вызывает его поведение, то в душе управляющего супруга возникнет сострадание к причиненной боли. Тогда он сможет быстрее поставить барьеры своему желанию управлять.

### *Ощутите свою беспомощность изменить супруга*

Как бы вам ни хотелось верить в обратное, знайте: ваша жена никогда не поменяет своего решения, не изменит мнение и не станет чувствовать по-другому, пока не будет готова к этому. Вам необходимо уяснить, что вы живете с человеком, которого не можете «заставить» поступать правильно. Эта беспомощность часто является довольно болезненной. Желание контролировать чей-то гнев может создать в нас иллюзию, что мы обладаем властью изменить своего супруга. На самом деле мы такой властью не обладаем. Ощущение беспомощности причиняет боль, но такова реальность.

### *Научитесь предаваться печали*

Печаль помогает нам посмотреть правде в глаза, выбросить из головы заботу о том, чего мы не можем изменить или чего не можем /обиться. Предоставив супругу свободу, вы нередко ощущаете утрату и тоскуете по тому безвозвратно утерянному, чего вам так и не удалось получить от него. Не подавляйте в себе чувство печали, оно даст вам свободу, и вы сумеете оценить действительность и найти новые способы адаптироваться к обстоятельствам своего брака.

### *Разберитесь с собственной зависимостью*

Если супруг является единственным человеком, удовлетворяющим ваши душевные потребности, то незаметно для самого себя вы можете начать управлять им. Найдите для себя такие источники любви, одобрения, истины и прощения, которые включают супруга, но не ограничиваются только им. Например, вам необходимо получить признание за совершаемые добрые дел. Не старайтесь завоевать почет и уважение только в глазах мужа. Пусть друзья тоже поучаствуют в этом. Если ваши душевные потребности удовлетворяются не только в семье, у вас появляется больше возможности дать супругу свободу.

### *Вы и ваш супруг — две отдельные личности*

Иногда жена не может представить себя отдельной живой душой, ей кажется, что она является частью своего мужа. И когда муж не соглашается с ней или принимает решение, не совпадающее с ее решением, то она расценивает это несовпадение как направленную против нее атаку. Например, муж за что-то рассердился на жену. Ей кажется, что он ненавидит ее, и она накидывается на него, чтобы защитить себя. Она неспособна провести разделительную черту между своим поведением и чувствами мужа. В этом ее проблема. Если вы четче обозначите собственные границы, то поймете: чувства и мысли супруга больше связаны с ним самим, чем с вами. Это даст вам свободу позволить ему стать свободней.

### *Относитесь к свободе супруга так, как вы хотели бы, чтобы относились к вашей*

Иисус Христос сформулировал основной закон: «Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними; ибо в этом закон и пророки» (Мф. 7:12). Это основа взаимоотношений между супругами. Вспомните, что вы чувствовали, когда кто-то посягал на вашу свободу в принятии решений. Всегда уважайте решения супруга.

### *Вместо того чтобы контролировать супруга, установите четкие границы в отношениях*

Часто жена прибегает к тактике контроля над мужем, потому что не в состоянии сказать ему «нет», не в состоянии ощутить полную свободу в своих отношениях с ним. Подсознательно она боится реакции мужа на свои слова и поступки. Ей кажется, что она не сможет отстоять свое мнение. Контроль заменяет ей проведение четких внутренних границ в отношениях с супругом. Установив надежные заслоны, вы будете чувствовать себя в безопасности и перестанете контролировать своего партнера.

Как видите, брак имеет больше общего с необходимостью отдать себя под контроль Бога и руководствоваться Его принципами, чем с нашим стремлением контролировать супруга. Как только вы ослабите контроль над близким человеком, вы сможете сильнее полюбить его, защитить собственную свободу и обеспечить вам обоим условия для личного роста.

В следующей главе мы объясним вам, насколько важно для вас быть отдельной личностью, независимой от супруга. Каким бы странным это ни показалось, лишь две разные индивидуальности могут стать одним целым.

**ЧАСТЬ II**

**Формирование границ в браке**

# *Глава 4*

**Чтобы создать одно целое, необходимы двое**

Быть для кого-то единственным и неповторимым. Об этом мечтает каждый стоящий на пороге любви. Трудно передать словами, что испытывает девушка, нашедшая наконец «того самого, единственного». Во всех старых фильмах есть сцена, где главные герои смотрят друг другу в глаза с непередаваемым чувством полного единения.

И это происходит не только в кино. На единении двоих по замыслу Божьему и основан брак. Именно такое описание брака мы находим в Библии. Еще в райском саду Бог решил, что «не хорошо быть человеку одному», и соединил вместе мужчину и женщину, чтобы получилось то единение, к которому стремится каждый (см. Быт. 2:18). Иисус Христос сказал: «Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью, так что они уже не двое, но одна плоть» (Мк. 10:7-8).

Похоже, сюжет старых фильмов — не выдумка: душевное единение двоих — это реальность нашей жизни.

Но в фильмах не показано, как добиться такого единения! Большинству людей воображение дарило ощущение нерасторжимого единства с любимым человеком. На первом этапе влюбленности молодые люди как бы раздвигают внутренние рамки и, оказываясь в состоянии эйфории, ощущают неразрывное слияние друг с другом. Думаю, вам не раз приходилось слышать такие слова: «Он все, о чем я только мечтала», «Она само совершенство», «Мы идеально подходим друг другу». Эта начальная стадия отношений так чудесна потому, что влюбленные испытывают состояние «единения», которого страстно желали. Но то, что испытывают влюбленные, на самом деле, не истинное единение, а лишь прелюдия к нему. Истинное единение двух людей строится годами вместе с ростом и развитием их отношений, когда «они уже не двое, но одна плоть».

В фильмах не показывается продолжение любовной истории, когда первоначальная эйфория улетучивается, «единение» исчезает, иллюзии рассеиваются. У молодых супругов возникает вопрос: «Неужели что-то было не так? Может, я женился (вышла замуж) не на той (не за того)?» Наступает отчаяние. Нередко для многих вторая часть фильма на этом заканчивается. Им кажется, что с другим (с другой) у них «получится лучше». Они не знают, что единственное средство от отчаяния лежит в их собственном личном росте, а не в поисках другого партнера. Новым отношениям тоже потребуется развитие, которое неизменно сопровождается болью как для каждого в отдельности, так и для обоих вместе. Они снова испытают ту боль, от которой хотели убежать в первый раз.

В этой главе мы попытаемся проследить, насколько важна для каждой супружеской пары потребность в росте. Мы рассмотрим необходимое условие, при котором «двое становятся одной плотью». Чтобы «двое стали одной плотью», для начала необходимо наличие этих *двоих* — *двух независимых друг от друга индивидуальностей.* Что это значит? И какое отношение это имеет к формированию границ личного пространства?

## «Парность»

Требование единства — наличие *двух полноценных личностей.* Библия характеризует полноценную личность как личность зрелую. Зрелая, сформировавшаяся личность способна выполнить все, что потребует от нее истинная любовь и истинные отношения: дать и принять любовь, быть независимой и самостоятельной, честно жить в соответствии со своими жизненными ценностями, нести ответственность, быть уверенной в себе, не прятаться от решения проблем, не бояться неудач, развивать свои способности, жить собственной жизнью. Если вступающие в брак люди таковыми являются, то их единение будет полным. Но если один из супругов окажется несостоявшейся личностью, истинного единения не произойдет. Неполноценный супруг будет стремиться к достижению собственной полноценности вместо того, чтобы вносить вклад в супружеские отношения. Из-за этого отношения будут страдать.

Итак, если один или оба супруга вступили в брак для того, чтобы сформироваться как личность, их брак будет обречен на провал. Брак — это не то место, где человек становится полноценной личностью. Это место, где две зрелые личности объединяются в одну, где из «я» создается «мы», где «мы» — больше и лучше любого из составляющих его «я». Как сказал Фредерик Бюхнер в книге «Показной оптимизм»: «Брак, совершенный на небесах, — это такой брак, в котором мужчина и женщина вместе становятся намного богаче, чем могли бы стать каждый в отдельности». Брак — это контракт, подписанный зрелыми людьми. Если в наличии нет двух зрелых людей, то нечего и затевать брак! Чтобы брак удался, два отдельно взятых человека должны иметь хотя бы некоторые черты зрелой личности. Нет людей, полностью отвечающих требованиям, предъявляемым к зрелой личности. Но если вы способны расти и развиваться, если вы становитесь все более и более полноценным человеком, то ваши супружеские отношения одновременно с этим все больше будут приобретать черты истинного единения душ. Прежде чем перейти к рассмотрению требований, предъявляемых к зрелой личности, нам хотелось бы сделать еще одно важное замечание относительно того, как «двое становятся одной плотью».

## Восполнять личные недостатки супруга и дополнять личность супруга — не одно и то же

Как мы уже говорили, брак задуман не для того, чтобы в нем происходило становление человеческой личности. Конструкция брака предполагает союз двух уже сформировавшихся личностей, образующих нечто отличное от того, что представляет собой каждый из них поодиночке. Брак существует не для того, чтобы сделать из вас полноценную личность, но для того, чтобы придать вашей уже существующей полноценности новое жизненное качество.

Тем не менее, многие рассматривают супружество как входной билет в мир ускоренного личного совершенствования — становления зрелой личности. И они вступают в брак не потому, что сильны, а потому, что слабы. Они женятся или выходят замуж за такого человека, который мог бы восполнить то, что недостает им самим. Они становятся супругами, чтобы покончить со своей неполноценностью, тем самым уничтожая всякую возможность возникновения единения.

Думаю, вам не раз приходилось слышать от супругов такую фразу: «Мы так хорошо уравновешиваем друг друга». Это было бы великолепно, если бы, например, муж был идеальным в бизнесе, а жена идеально поддерживала бы домашний очаг, или наоборот. Но это очень плохо, если жена на работе самостоятельно не может справиться ни с каким порученным ей заданием и муж всегда и во всем ей помогает. В вопросах бизнеса жена играет роль зависимого ребенка. Это также очень плохо, если муж не в состоянии обустроить собственный дом. Тогда он женится на женщине, которая играет для него роль матери, а сам, как ребенок, убегает из дома на целый день и занимается какими-то своими делами.

Эта мысль настолько важна, что мы подчеркнем ее еще раз: основное условие «становления двоих одной плотью» — до вступления в брак двое уже должны быть состоявшимися личностями, т.е. достаточно взрослыми людьми. Это вовсе не означает, что муж и жена должны обладать одними и теми же талантами и способностями или даже быть приверженцами одного и того же направления в моде. Это значит, что они оба должны обладать основными качествами зрелой личности.

Он может не обладать такой же деловой хваткой, как она. Она может не иметь такую же, как у него, способность быть душой компании. Мы говорим совсем не об этом. Эти качества как раз и помогают им *дополнять* друг друга, но никак не *становиться* полноценными личностями.

Дополнять друг друга означает обогащать свои отношения различными навыками, талантами, способностями, умениями и другими нюансами и на основе этого строить свое партнерство. Одна моя знакомая пара занималась собственным бизнесом. Муж отличался явными организаторскими и административными способностями, а жена была великолепным продавцом. Другая пара отлично дополняла друг друга своими блестящими навыками финансового руководства компанией и уникальным даром добиваться получения огромной прибыли. Один из супругов в состоянии четко и ясно намечать верные цели, а второй лучше остальных может добиваться их осуществления. Все эти грани способностей помогают супругам в своей деятельности выступать единой командой.

Восполнять же личные недостатки супруга означает *заполнять пробелы в становлении его личности собственными положительными качествами.* Это ситуация, при которой один человек использует другого, чтобы сгладить диспропорции собственного характера. Обычно это не приносит положительных результатов. Каждый человек обязан развивать в себе необходимые черты характера, становиться зрелой личностью и только потом вступать в супружеские отношения.

### *Области личного совершенствования, которые не может предоставить брак*

Как мы уже говорили, многие люди вступают в брак, чтобы заполнить пробелы собственного характера. Это чаще всего становится причиной того, что называется «влюбиться» или «кинуться в омут головой». Тот, кому явно недостает каких-то качеств, встречает человека, наделенного этими качествами в избытке, и начинает испытывать пьянящее ощущение «целостности». Приведем такой пример.

Аманда пришла на вечеринку компании, в которой работала. Некоторое время она бесцельно слонялась из угла в угол, но вдруг увидела «его». Он разговаривал с кем-то в другом конце зала — сильный, уверенный, с хорошими манерами. Больше всего в глаза бросалась его явная уверенность в себе. У Аманды даже мороз пробежал по коже, когда она наблюдала за ним: Эрик был центром всеобщего внимания.

Она подошла к той группе, ее представили Эрику. Он легко продолжил прерванный разговор, затем непринужденно заговорил на другую тему. Все вокруг него, включая Аманду, чувствовали себя свободно и естественно. Эрик очень понравился Аманде. К концу вечеринки она «увлеклась» им окончательно и бесповоротно. Ей даже показалось, что не без взаимности. Наконец-то она встретила своего принца!

Они начали встречаться. Оказалось, что ее первое впечатление не было обманчивым. Эрик действительно был человеком сильным, уверенным в себе и с хорошими манерами. Иногда ей казалось, что он слишком сильный и чересчур уверенный: он не слушает то, что говорит она. Но их «любовь» была крепкой, и ее потребность в нем была сильнее необходимости и возможности осознать важность его недостатка.

Вскоре они поженились. И вот наступил момент, когда то, что поначалу так сильно привлекло Аманду в Эрике, стало причиной нескончаемого кошмара. В действительности он был более чем сильным и уверенным в себе.

Он был спокойным, уравновешенным и не допускающим ни малейших возражений деспотом. С каждым днем она все больше и больше ощущала, что ее чувства и желания полностью попираются, что она не имеет ни малейшего влияния на то, что происходит в их семейной жизни, что она вообще не может распоряжаться своей жизнью. Через несколько месяцев они пришли к душепопечителю.

Она жаловалась на то, что он помыкает ею. Он жаловался на то, что она постоянно ходит с надутым видом, что вечно всем недовольна. На самом деле с ними случилось следующее: каждый из них нашел в партнере завершение своей «незавершенности». Очень скоро они поняли, что их проблема — в неправильной оценке своих отношений.

Аманда была очень привлекательной, милой и нежной девушкой. Будучи общительным человеком, она всегда старалась нравиться окружающим. Ее все любили. Но у нее была одна слабость: ей недоставало уверенности в себе. Стараясь никогда не конфликтовать с людьми, она всегда подстраивалась под них. Она была неспособна постоять за себя, отстоять свои потребности и желания. Она никогда ни в чем не была уверена. В этом и состояла ее неполноценность. Выросшая в семье с властным отцом, Аманда не развила в себе способность стоять на своем. Она отчаянно нуждалась в восполнении этого пробела. И вместо того чтобы развить это качество в себе, она нашла его в Эрике. Поэтому она и почувствовала себя такой «наполненной», когда при первой встрече ощутила его силу. Беда была в том, что в их с Эриком отношениях у нее самой не хватало сил противостоять его натиску. Она превратилась в существо, которое вообще не принималось в расчет, — эдакое бесплатное приложение к мужу. В душе Аманды кипели обида и негодование.

Эрик был ее полной противоположностью. Уступчивость, душевная ранимость, осознание определенной степени собственной беспомощности — эти качества напрочь отсутствовали у него. Он не хотел иметь такие качества, он их боялся и постоянно следил за тем, чтобы не допустить их в свой характер. Но так как без этих качеств личность неполноценна, он подсознательно стремился испытать связанные с ними чувства. Именно это Эрик и нашел в Аманде. Его привлекли в этой девушке ее «неиспорченная» душа и способность считаться с потребностями и желаниями других. Но вскоре этой привлекательности пришел конец: Аманда перестала быть «милой и нежной» и начала высказывать ему претензии по поводу того, что он требует от нее слишком многого. Он, так же как и она, стал ненавидеть то, что вначале так сильно притягивало, потому что начался внутренний конфликт именно с этой частью собственной неполноценности.

Ни Аманда, ни Эрик не являлись полноценными личностями, в них не было цельности. Они пытались заполнить пробелы, объединившись с человеком, обладающим тем, чем не обладали сами. А это всегда оборачивается против самого себя. Они боролись с теми качествами в другом человеке, с которыми не могли найти общий язык в себе. Именно по этой причине в Библии говорится о необходимости «всей полноты совершенства» (Иак. 1:4).

Им надо поработать над собой, чтобы стать «двумя независимыми единицами», способными затем образовать полное единство. Истинное единство должно быть основано на реальной близости двух людей, а не на фальшивом ощущении мнимой безопасности, исходящей от спутника. Эрик должен созреть и признать свой эгоизм, неспособность слышать и уважать чужое «нет», свой страх пойти кому-то на уступки, боязнь оказаться у кого-то «под каблуком». Аманда должна справиться со своей неуверенностью, научиться постоять за себя. Ее задача — преодолеть внутренний дискомфорт, который возникает после того, как она осмелится поднять голос в свою защиту.

Ей нужно перестать играть роль маленькой девочки, которая и шагу не может ступить без указаний отца. Пора стать зрелой личностью, справляющейся с недовольством мужа по поводу ее несогласия с ним.

Эрик и Аманда доказали, что не бывает кратчайшего пути к личной зрелости. Невозможно достичь совершенства, сочетавшись браком с человеком, обладающим теми качествами, которых недостает вам. Вы должны стать совершенной личностью, приложив собственные усилия, только тогда произойдет ваше истинное единение с супругом.

Вам необходимо четко уяснить: восполнять личные недостатки супруга и дополнять личность супруга — не одно и то же. Эрик обладал выдающимися деловыми качествами, которыми не обладала Аманда. Аманда имела организационные способности и образное мышление, которых был лишен Эрик. Он был полон идей, у него была явная предпринимательская жилка. Аманда была аккуратна и собрана. Они оба обладали способностями, которые объединяли их в единую созидательную команду. В этом они замечательно дополняли друг друга.

Но основополагающие свойства человеческой личности не могут быть кем-то дополнены. Они составляют сущность каждого отдельно взятого человека. Вот далеко не полный перечень тех качеств, которыми обязаны обладать оба супруга и которые нельзя «взять взаймы» у своего партнера. Каждый человек должен иметь способность:

* Стать эмоционально близким любимому человеку.
* Быть душевно ранимым, уметь делить беду и радость с близкими людьми.
* Обладать в меру развитым чувством уверенности в себе и в собственных силах.
* Говорить «нет».
* Проявлять инициативу и напористость.
* Быть собранным.
* Быть реалистом, а не идеалистом.
* Считаться с недостатками других, быть благосклонным и уметь прощать.
* Испытывать скорбь и печаль.
* Иметь и выражать собственное мнение.
* Постоянно расти и развиваться.
* Идти на риск.
* Обнаружить и в полной мере использовать свой талант.
* Быть ответственным, доводить начатое дело до конца.
* Быть свободным, не подпадать под влияние внешних или внутренних факторов.
* Женщине быть женственной, а мужчине — мужественным.
* Иметь духовное начало.
* Быть нравственным.
* Быть мыслящей личностью.

Дело в том, что все люди обладают данными качествами, но далеко не каждый способен их продемонстрировать. Убедитесь, что каждый из вас двоих развивает в себе эти духовные и человеческие качества самостоятельно. Если так и есть, то каждый из вас станет полноценной личностью, и вы оба станете «одним целым».

Как же развить в себе данные качества? Как стать полноценной, зрелой и цельной личностью? Каковы вообще требования, предъявляемые к зрелости?

## Зрелые люди несут ответственность за свои сокровища

В главе 1 мы говорили о том, как важно брать на себя ответственность за определенные проявления своего «я», за те сокровища, что лежат в пределах нашей души. Помните этот список? Приведем его еще раз.

* Чувства
* Отношение к происходящему
* Поступки
* Принятые решения
* Самоограничения
* Желания
* Мысли
* Жизненные ценности
* Способности
* Любовь

Мы подчеркивали важность осознания человеком того факта, что он владелец этих богатств и что он полностью за них отвечает. Мы приводили примеры того, что случается, когда человек не делает этого. Если чувство собственности и чувство ответственности отсутствуют, центр тяжести виновности смещается и решения проблемы не происходит.

Поэтому первое требование, предъявляемое к зрелой, полноценной личности, — нести ответственность за все сокровища своей души.

Если этого не происходит, брак начинает влачить жалкое существование, супруги перестают быть хозяевами своей жизни. Они либо обвиняют во всем происходящем друг друга, либо требуют у супруга уладить конфликт или примириться с ним. Например, если жена не берет на себя ответственность за собственные чувства, то начинает обвинять мужа в том, что несчастна. Ее безответственность означает следующее: «Если мне плохо, значит, ты делаешь что-то не так. Ты должен вести себя по-другому».

Сколько случается разводов, сколько людей становятся несчастными из-за того, что один из супругов ставит свое счастье и полноценность в зависимость от другого! Как избежать этого? Первое: каждому следует брать на себя ответственность за собственные богатства, как мы уже говорили в главе 1. И второе: требовать от своего супруга, чтобы он тоже брал ответственность за то, что принадлежит ему. Вот об этом мы сейчас и поговорим.

## Требование ответственности

Помните такое «умное» словечко, которое было очень модным в 80-х годах, — «взаимозависимость»? Термин «быть взаимозависимым» означает «брать на себя ответственность за решение проблем другого человека и не требовать от него никакой ответственности за решение своих собственных». Почему мы вспомнили об этом здесь, в разделе о том, как стать полноценной личностью? Потому что зрелый, сформировавшийся взрослый человек не только берет ответственность на себя, но и добивается того же от тех, кого любит. Быть взаимозависимым и не требовать ответственности от других означает не быть ответственным самому. Давайте рассмотрим пример взаимозависимости.

Скутер в своей семейной жизни с Мэгги, что называется, «бился головой о стену». Когда он пришел ко мне, то в первую очередь пожаловался на самого себя. «У меня никак не получается быть хорошим мужем. Я все время разочаровываю Мэгги и ничего не могу с собой поделать». Он еще некоторое время высказывался о том, что виноват перед женой, потому что оказался плохим мужем.

Я стал выяснять у него, на каком основании он так думает о себе. Попросил привести примеры случаев, когда он в чем-то подводил жену. Он представил моему вниманию такое огромное количество подобных примеров, что все их невозможно было запомнить. Пришлось записывать. Вот некоторые из них:

1. Разочаровывал жену, не зарабатывая достаточно денег для удовлетворения всех ее потребностей.
2. Слишком много работал и делал жену несчастной своим постоянным отсутствием.
3. Забывал делать то, что было для жены очень важно.
4. Продолжал сотрудничать с деловой партнершей, которая разрушала его семейную жизнь.

Да, мне предстояло немало потрудиться с этим человеком, если он был такой забывчивый и постоянно совершал поступки, оскорбляющие чувства жены. Вы только подумайте! Материальная безответственность и не исполнительность. Наплевательское отношение к жене. Полная забывчивость по отношению к ней. Недостаток преданности. «Какой бесчувственный человек», — подумал я.

Наши беседы продолжались, и я попросил Скутера остановиться на каждом примере поподробнее. Я был удивлен тем, что обнаружил. Вот что происходило на самом деле.

1. Скутер зарабатывал недостаточно денег, чтобы покупать Мэгги новую машину раз в два года.
2. Скутер обычно выполнял работу на дому. Но несколько раз в неделю ему нужно было уезжать на встречи с партнерами и он отсутствовал по три — четыре часа. В такие моменты Мэгги чувствовала себя брошенной.
3. Мэгги составляла для Скутера целый список дел, которые он должен был сделать. Далеко не всегда он успевал выполнить все поручения к сроку, указанному Мэгги.
4. Мэгги недолюбливала партнершу Скутера. Эта женщина великолепно выполняла свою часть работы по совместному со Скутером долгосрочному проекту. Но Мэгги она не нравилась. Ей казалось, что этого вполне достаточно, чтобы Скутер прекратил всякое сотрудничество с этой женщиной, хотя для этого пришлось бы нарушить подписанный контракт.

У Скутера действительно были проблемы. Только они заключались не в том, что он был плохим мужем, а в том, что оказался зависимым от жены: не требовал от нее самой нести ответственность за собственные чувства и мнения. Он должен был понять, что на нем не лежит ответственность за выполнение всех ее требований. Скутеру следовало знать, что он обязан был ответить «нет» на некоторые запросы жены, не чувствуя себя при этом виноватым. Ее нереальные материальные запросы явились преградой на пути осознания своей ответственности за испытываемые зависть и недовольство.

Уступая ей, он тем самым лишал ее необходимости самой справляться с собственным «я» и со своими проблемами.

Один из величайших даров, который мы можем преподнести друг другу, это дар искренности и противостояния. Как говорится в книге Притчей: «Искренни укоризны от любящего, и лживы поцелуи ненавидящего» (Пр. 27:6). Мы растем, если любящие люди «укоряют» нас, говоря горькую правду, которую мы обязаны знать. Требовать ответственности от другого, говоря ему только правду, не идя на поводу у его незрелости, — это и есть истинный дар.

## Зрелые люди дорожат сокровищами — как собственными, так и своего супруга

В начале книги мы поведали историю отношений Стефани и ее мужа Стива — историю их отчуждения. Стефани почувствовала, что их брак больше устраивал Стива, чем их обоих, а уж тем более ее. Стефани не дорожила собственными «сокровищами». Она поступила так, как поступают многие люди, обнаруживая потом, что стали несчастными. Она проигнорировала свои богатства, не оценила их по достоинству в своей супружеской жизни, не дала им возможности как следует развиться.

Стефани не обращала внимания на собственные чувства, мнения и способности. Она жила лишь для Стива. Ее сокровища были отложены в сторону. Но они являлись неотъемлемой частью ее натуры и продолжали давать о себе знать глубоким чувством неудовлетворенности своей жизнью. В конце концов, она начала ценить их по достоинству, так как они оказались лучшим, что в ней было.

Мы не можем игнорировать те составляющие своей души, которые вложил в нас Бог. Рано или поздно пренебрежительное отношение к ним скажется на нас же самих.

Точно так же мы должны ценить сокровища своего супруга. Зрелые личности стараются не дать угаснуть этим сокровищам. Они всячески способствуют их сохранению и развитию у своих близких. Они постоянно заботятся о душевном состоянии тех, кого любят. Им небезразлично, что чувствуют те, кто с ними рядом. Такие люди неотступно содействуют росту личности близкого им человека. Зрелые мужья и жены дорожат чувствами, мыслями и взглядами своих супругов.

Как-то я присутствовал на одном заседании. Во время перерыва мне случайно довелось услышать разговор двух мужчин, делившихся друг с другом планами на будущее. Один предложил встретиться в удобное для обоих время и обсудить в деталях планируемую инвестиционную деятельность. На что второй ответил следующее: «Сначала я должен узнать мнение жены на этот счет».

Первого мужчину явно покоробило подобное высказывание: «А почему нужно узнавать мнение жены? Разве у тебя нет собственного?»

Этому человеку было невдомек, что дело совсем не в том, отсутствует у его собеседника собственное мнение или нет. Вопрос состоял в следующем: каким образом участие мужа в инвестиционном проекте затронет его жену? Кроме того, он действительно хотел знать, что жена думает по этому поводу. Ему было любопытно услышать ее мнение, получить ее совет. Другими словами, *он дорожил ее сокровищами.* Они были небезразличны ему. Это вовсе не означало, что он находился в зависимости у жены и не мог самостоятельно принимать решения. Свое мнение он знал. Но в то же время он всегда высоко ценил мнение жены и не хотел упустить возможность узнать его и на этот раз.

«Не хотеть упустить возможность узнать мнение» — очень хороший способ дорожить душевными сокровищами своего супруга. Бог дал вам друг друга для того, чтобы вы познавали один другого и совместно пользовались богатствами каждого. Дорожить душевными сокровищами того, кто рядом с тобой, означает воспользоваться чудесным даром Бога, подаренным вам обоим. Ценить богатства другого — это и есть то, на что способны лишь зрелые люди. Это качество полноценной личности. Кроме того, это свидетельствует о самостоятельности и полноценности вашего супруга. Вы как бы говорите: «Я знаю, что ты тоже личность. И мне очень интересно узнать, какая именно».

## Концепция зрелой личности: «Ты — это не я»

Осознание понятия «Ты — это не я» — наиболее важный аспект формирования границ в браке. Мы не являемся пристройками друг к другу. Мы все — индивидуальности со своими собственными правами. И всем нам необходимо изживать укоренившийся эгоцентризм, заложенное с рождения чувство, что «мир вращается вокруг меня». Вот несколько аспектов данной проблемы.

### *Видеть в другом личность, а не объект удовлетворения собственных потребностей*

Первое и самое главное: необходимо научиться видеть в жене независимую личность, совершенно отдельную от вас, с собственными запросами и желаниями. Другими словами, жена существует не для того, чтобы удовлетворять ваши потребности. Ощущение, что кто-то существует для тебя, испытывает лишь ребенок по отношению к своей матери. Ему кажется, что любое его желание должно служить для нее командой к действию. Ребенку никогда не приходит в голову, что у матери может быть своя жизнь, никак не связанная с ним. Ему невдомек, что чувства матери могут быть поглощены чем-то иным, отличным от удовлетворения его потребностей.

Такое мироощущение естественно для малыша, делающего первые неуверенные шаги по жизни. Для взрослого мужчины, ставшего главой семьи, это неприемлемо.

Сэлли и Джим обратились ко мне за помощью в разрешении их, как они выразились, «конфликта». Ситуация заключалась в следующем: каждый из них не воспринимал другого, как независимую личность, обладающую определенными правами. Когда Сэлли пыталась поговорить с Джимом, он находил отговорки: то был сильно занят, то очень устал, то собирался ложиться спать. Сэлли чувствовала, что ему просто не хотелось входить в ее положение. Джима всегда ужасно злило, если какие-то из его личных запросов не удовлетворялись в срок. «Ну и где же моя голубая рубашка?» — произносил он скорее обвинительным, чем вопросительным тоном. Ответ на этот вопрос его не интересовал. Он даже и не собирался вникать в то, что Сэлли пришлось выполнить тысячу дел в этот день, что она просто не в состоянии исполнить все его желания.

Если мы рассматриваем поведение окружающих лишь через призму того, как оно отражается на удовлетворении наших потребностей, то нас подстерегает беда. И называется она «эгоизм». Те, с кем мы идем по жизни, превращаются для нас в объект удовлетворения наших потребностей. Они перестают быть живыми людьми. А если мы не в состоянии разглядеть в людях то, что они собой представляют на самом деле, то наша любовь терпит крах.

### *Не навязывать другим свои мысли и чувства*

Второе: окружающие имеют право на собственные чувства, свой личный опыт. Нельзя навязывать им наши переживания и впечатления, надо суметь разделить с ними их собственные. Мы должны принять жизненный опыт другого человека, разобраться в нем, отнестись к нему с сочувствием и пониманием. Это называется *способностью к сопереживанию,* умением поставить себя на место другого. Умение сопереживать — основа душевной близости.

Если я не позволяю тебе быть независимой личностью, значит, я не способен проникнуться твоими чувствами. Тогда я воспринимаю переживаемое тобой, лишь как представляющее интерес лично для меня. Или реагирую на твои чувства так, как лучше для меня, а не для тебя. Карен и Вилл столкнулись именно с этой проблемой. В одной из бесед они сообщили мне о случае, произошедшем с ними накануне, когда Карен пыталась поделиться с мужем своими переживаниями об их совместной жизни.

— В последнее время из наших отношений исчезла былая душевная близость, — сказала Карен.

— Что ты имеешь в виду? — спросил Вилл.

— Я не чувствую, что ты привязан ко мне так же, как прежде.

— Ничего себе! Вы только подумайте, — разошелся Вилл.

— Я лезу из кожи вон ради тебя, все силы и время, которые остаются после работы, отдаю тебе. А ты нисколько не ценишь этого! Зачем я только стараюсь?

При этих словах Карен не выдержала и расплакалась. Она чувствовала себя совершенно одинокой, муж даже не хотел ее выслушать. Это уже стало обычным делом в их семье. Как только Карен пыталась поделиться с Биллом своими мыслями и чувствами, он сразу же воспринимал это как обвинение в свой адрес. Он не слышал ее, он не смотрел на мир ее глазами. Вилл был неспособен сопереживать Карен потому, что на первом месте у него стоял он сам. Карен уже устала пытаться вернуть в отношения с мужем прежнюю привязанность.

Сформировать четкие границы в браке означает не что иное, как стать отдельной от своей жены личностью. Только такая личность позволит жене жить собственной жизнью и не станет вмешиваться в нее. Такая четкая позиция невмешательства даст вам возможность заботиться о жене и сопереживать ей, а не проявлять бурную реакцию на ее поведение. Запрет на право других иметь собственные переживания и личные впечатления станет причиной ваших постоянных конфликтов, вызовет между вами недопонимание.

### *Предоставить другим свободу быть не такими, как вы*

Третье: другие люди имеют право отличаться от нас. Как ведут себя муж и жена, не похожие друг на друга? Все зависит от того, насколько сильно они отличаются друг от друга. Смогут или не смогут такие супруги достичь единства зависит от того, насколько приемлемо для них одновременно иметь два разных мнения, два настроения, два различных вкуса, две потребности.

Как быть, если одному хочется физической близости, а другому нет? Что делать, если один желает почаще бывать на людях, а другой не желает? Что предпринять, если один мечтает о большом доме, а второй склонен экономить, его пугают огромные денежные затраты, необходимость брать деньги в долг? Ответы на эти вопросы во многом зависят от того, насколько терпимо супруги относятся к различиям между собой.

В хорошем браке супруги ценят свои отличительные особенности и относятся к ним с уважением. Они слышат и понимают друг друга, все обсуждают вместе, нередко идут на компромисс или отказываются от собственных желаний. Когда существует «парность», ничто не мешает развиваться единению.

А вот в том браке, в котором двум индивидуальностям не позволительно иметь отличительные черты, дела обстоят не так хорошо. Мужья и жены снабжают друг друга отрицательными характеристиками, исходя из собственных представлений о том, что такое хорошо и что такое плохо. Они воспринимают свои различия как личное оскорбление, как недостаток любви.

Именно такая ситуация была в семье Саймона и Джери. Саймону не нравилась церковь, в которую ходила Джери. Его не устраивали богослужения, казавшиеся ей такими радостными и содержательными. Она же не могла согласиться с его выбором церкви.

«Думаю, если бы он действительно любил меня, то ходил бы в церковь вместе со мной, — не раз повторяла Джери во время наших занятий. — Не знаю, почему он так себя ведет. Ведь прекрасно знает, как все это важно для меня».

Саймон пытался объяснить, что слишком открытое выражение чувств прихожанами ее церкви подавляет его. И он замыкается в себе. Но Джери об этом и слышать не хотела. Она считала, что он просто игнорирует то, что было важно для нее.

Отличаться друг от друга совсем не плохо. Отличия — это один из корней, из которых вырастает любовь. Именно благодаря отличительным чертам вам понравился будущий супруг, и именно с этими чертами вы боретесь всю свою жизнь! Почему так происходит? Нам интересно с тем человеком, который не похож на нас: появляется ощущение, будто ты получаешь возможность наслаждаться тем, чем не обладаешь сам. Но различия начинают представлять собой угрозу, если мы недостаточно зрелые личности и не в состоянии оставаться независимыми друг от друга. Для незрелого человека несхожесть с другим подразумевает охлаждение чувств, недостаток любви, невыполнение обязательств, отчуждение и в некоторых случаях препятствие для их роста. Из-за этой угрозы любовь отодвигается на задний план, а на первое место выходит самооборона.

Способность терпеливо относиться к различиям между собой и супругом — важнейшее условие неприкосновенности границ в браке.

### *Дорожить отношением к жизни тех, кто рядом*

«Хочу послушать ее мнение на этот счет. Пусть она объяснит все подробно», — сказал Роберт, когда речь зашла о танцевальном классе Сюзан. «Но ты же ненавидишь танцы», — ответил я, удивляясь, зачем ему понадобилось выслушивать какие-то малоинтересные подробности. «Мне хотелось бы постараться взглянуть на происходящее ее глазами. Она умеет видеть события как бы изнутри, а я так не могу».

Роберт любил Сюзан. Больше всего ему импонировала ее способность воспринимать такие вещи, как, например, танцы, на самом глубоком уровне. Ему очень нравилось ее отношение к жизни. Другими словами, он *дорожил* ее восприятием жизни, ее сущностью, которая сильно отличалась от его собственной.

Замечательно было то, что Роберт любил в Сюзан именно *те ее стороны, которые не имели ничего общего с его собственными.* Она ни в коей мере не служила средством удовлетворения каких-то его потребностей, не являлась носителем его интересов. Она просто была самой собой, и он получал удовольствие от того, что она рядом. Он нежно любил ее такой, какая она есть, любил за то, что она была именно такой. Даже если она не отвечала ему тем же, она оставалась для него самым важным и горячо любимым человеком.

Еще одна составляющая часть концепции «Ты — это не я» — способность видеть в другом человеке именно того, кем он и является, независимо от собственных желаний и потребностей. Надо любить и ценить в супруге все, что составляет его сущность. Основная составляющая любви — умение дорожить отношением к жизни другого человека, хотя оно отличается от твоего собственного и не соответствует твоим запросам. Для этого требуется четкое и неукоснительное соблюдение неприкосновенности границ личного пространства жены, способность до конца понимать, что жена — совершенно независимая самостоятельная полноправная личность. Она замечательна и ценна сама по себе, даже если ее благодарность выражается не так, как вам хотелось бы, а всего лишь искренней признательностью. Какая великая радость просто понимать другого человека! Эта бесхитростная составляющая любви приносит самое большое удовольствие супругам, если они растут и развиваются вместе.

## Зрелые личности уважают свободу других

Свобода — необходимое предварительное условие любви. Если мы находимся под чьим-то контролем, любовь невозможна. Контроль способствует возникновению рабской зависимости, но не любви. Способность каждого супруга не препятствовать другому быть свободной, независимой личностью — один из признаков прочных отношений.

### *Иметь личное пространство*

На одном из наших занятий Рич описывал свои отношения с Мэри. В течение довольно длительного времени он оставался холостяком. Все его друзья были абсолютно убеждены, что он никогда не женится. Преуспевающий адвокат, тонкая, возвышенная натура и приятный человек, Рич был завидным женихом. Многие одинокие женщины «бегали» за ним, но безрезультатно. И вот случилось неожиданное.

Он без памяти влюбился в Мэри. Все вокруг были сильно удивлены. Они нисколько не сомневались, что это ненадолго. Но проходил месяц за месяцем, прошло вот уже два года, а Рич и Мэри не расставались. Друзья были уверены, что вскоре последует обычное для Рича «катапультирование». Вместо этого последовало предложение руки и сердца. Они поженились.

Когда Рич говорил о Мэри, ощущалась его искренняя радость оттого, что эта женщина была рядом с ним. Он вдруг сказал такие слова, которые могли бы служить посланием всем состоящим в браке — мужчинам и женщинам: «Я так благодарен ей за то, что она нисколько не пытается контролировать меня. Я чувствую себя абсолютно свободным: в любой момент я могу проводить время с друзьями или заниматься тем, чем мне хочется. (Он был страстным автолюбителем и участвовал во всех авторалли). Она не вторгается в мое личное пространство. Она одна из всех девушек, с которыми я когда-либо встречался, соблюдает неприкосновенность моего пространства».

Я знал Мэри. Все, что Рич говорил о ней, было правдой. Ей очень нравился Рич, она была сильно к нему привязана. Но в то же время она не мешала ему оставаться самим собой, по своему усмотрению распоряжаться своим временем и личным пространством. И это не было жертвой с ее стороны. Это было одно из качеств ее полноценной личности. У нее тоже были свои интересы. Она обожала играть в теннис, в свободное время много занималась общественной деятельностью. Мэри не просто «не вторгалась в пределы» Рича. Она демонстрировала собственную свободу и соответственно не ожидала ничего другого и от него. Он не ощущал себя связанным по рукам и ногам, не ощущала этого и она.

В Пр. 31 описываются именно такие отношения между супругами. Перед нами предстает женщина, развившая бурную деятельность, к которой муж не имел никакого отношения. Он занимался своим делом. Жена трудилась с утра до вечера, а муж — царь — был занят государственными делами. Муж постоянно воздавал хвалу своей добродетельной жене. Они оба проявляли полную самостоятельность, но были глубоко привязаны друг к другу. Вот это равновесие между глубокой привязанностью и свободой, способствующей полному раскрытию индивидуальности, — один из важнейших аспектов полноценности личности, который обеспечивает рост и развитие как личности каждого супруга, так и брака в целом.

Однако многие заняты постоянной борьбой, цель которой — не допустить свободы супруга. Их девизом стала давно устаревшая философия: «Если вы кого-то любите, предоставьте ему свободу. Если он любит вас, то вернется к вам. Если он вас не любит, найдите и убейте его!» По их мнению, свобода хороша лишь до тех пор, пока не начинает причинять им какие-либо неудобства.

Счастливый брак между двумя полноценными личностями — это такой брак, в котором сохраняются их индивидуальности и личное пространство, что несомненно служит укреплению их отношений. После того как эти люди жили каждый своей жизнью, они сошлись и обогатили свой жизненный опыт опытом жизни своего партнера. Те незабываемые ощущения, которые испытывает человек, делясь своими жизненными впечатлениями и узнавая впечатления близкого человека, способствуют еще большей близости.

В несчастном браке один из супругов воспринимает личное время, независимость и личное пространство другого как угрозу себе. Такому супругу кажется, что независимость означает отсутствие любви или полное забвение по отношению к жене (мужу). Жена в таком браке чувствует себя любимой, только когда муж около нее. Приведу пример. Я консультировал одну семью, в которой жена находилась в подавленном состоянии и обвиняла мужа в том, что он «ее не любит». Она пришла к такому выводу после того, как муж выразил желание раз в неделю ходить с друзьями в баню. Другая жена решила так: если муж хоть какое-то время проводит без нее, значит, надо разойтись с ним и искать другого. Ей казалось, что невозможно чувствовать себя защищенной в любви, если муж проявляет независимость.

Не существует точно отмеренного «количества» независимости, которое будет идти на пользу или во вред всем супружеским парам. Это количество отмеряется мудростью обоих супругов, при этом ни в коем случае не должно пострадать понятие «мы». Эта величина не абсолютна. Те пары, в которых наблюдается явная тенденция к свободе — которые не расценивают самостоятельность супруга как реальную угрозу, — способны установить эту величину с предельной точностью.

Одна из самых счастливых известных мне семейных пар в начале каждого года садится и составляет план на предстоящий год. По роду своей деятельности мужу часто приходится уезжать в командировки. Заранее они примерно рассчитывают, сколько ночей муж будет проводить вне дома, и устанавливают определенный лимит, например в сто ночей. Это значит, что если по работе мужу потребуется отсутствовать дома более ста ночей, то их такая работа не устроит, и муж с нее уволится. Обратите внимание, как сказано: *«Их* такая работа не устроит». Они все решают вместе. Для них является совершенно очевидным то, что каждый супруг свободен. И они обсуждают лишь, как распорядиться этой свободой, не ставя под сомнение ее существование.

Но свобода — самая пугающая из всех имеющихся у человека привилегий. Адам и Ева воспользовались свободой пагубным образом — согрешили против Бога. Точно так же и мы можем использовать свободу друг против друга. Павел предупреждал: «К свободе призваны вы, братия, только бы свобода (ваша) не была поводом к угождению плоти; но любовью служите друг другу. Ибо весь закон в одном слове заключается: «люби ближнего твоего, как самого себя» (Гал. 5:13-14). Призыв любить Бога и друг друга и есть призыв к свободе. Но эта свобода не должна потворствовать эгоизму.

Некоторые супруги пользуются свободой, чтобы навязать свои желания в ущерб браку. Огромное количество мужей проводят все свободное от работы время на стадионах и в спортивных залах, болея за всех спортсменов подряд, лишь бы «пообщаться с друзьями». Никогда не видят дома своих мужей и жены охотников и рыболовов. Никак не удается некоторым мужьям застать дома и своих фанатично преданных какой-либо идее жен. Такое неправильное употребление свободы эгоистично. Оно не служит ни росту, ни развитию личности и уж тем более никак не способствует процветанию брака. Все мы самолюбивы, в каждом может проснуться тот младенческий эгоцентризм, о котором мы говорили выше. Поэтому Библия уберегает нас от подобной опасности, давая такой совет: «Люби ближнего твоего, как самого себя». Другими словами, пользуясь своей независимостью, не забудь проследить, как твоя свобода и самостоятельность влияют на супруга. Вы хотите, чтобы к вам относились с пренебрежением? Конечно, нет. Тогда не забывайте Золотое правило.

Но помните, что это палка о двух концах. Вы свободны, чтобы быть независимыми, и вы также свободны, чтобы контролировать других! Никто не удержит вас от этого желания, кроме вас самих. Поэтому, если вы ограничиваете свободу и независимость супруга различными запретами и провоцируете в нем чувство вины, то задайте тот же вопрос себе: «Вы хотите быть запертым в клетке?» Ответ однозначен: «Конечно, нет». Золотое правило — лучшая защита от свободы, превращающейся в право на эгоизм.

### *Естественный страх перед действительностью*

Но если уж Золотое правило не остановит вас, то это может сделать страх. Мне встречались супруги, которые командовали своими близкими. Но вдруг переставали командовать, когда страх перед реальностью — возможными последствиями — овладевал их душами. А реальность такова: человеческие существа были созданы Богом для двух главных целей. Первая — отделиться от родителей, стать независимыми от родительской роли «попечителей и домоправителей» (Гал. 4:2). Вторая — стать свободными (см. Гал. 5:1). Если вы контролируете свободу и самостоятельность супруга, вы перестаете быть объектом его любви. Вы как раз совершаете те две недопустимые вещи, против которых и восстает ваш супруг, потому что это — часть Божьего плана. Вы становитесь хозяином раба, вы становитесь родителем. Супруг же никогда не намеревался быть вашим рабом или сыном (дочерью).

Если вы не можете отказать себе в «удовольствии» командовать мужем (женой), то запомните: вам придется дорого заплатить за это. Супруг будет стараться вырваться из-под вашего давления, чтобы стать свободным и взрослым. Жена, также как и муж, была создана со своими индивидуальными чертами, она свободна от чьего бы то ни было контроля. Ей дано право самой сделать свободный выбор и прибавить свою индивидуальность к вашей, чтобы получилось единое «мы». Вы же никак не соответствуете Божьему плану. «Единение» возможно только как расширение самого себя.

Кроме того, если вы лишите жену свободы, она захочет вырваться из-под вашей родительской опеки и променяет вас на кого-нибудь другого. Дети, а не взрослые люди, предназначены быть под опекой «попечителей и домоправителей». Не становитесь отцом своей жене, стараясь управлять ее свободой. Взамен вы получите активное противодействие или пассивное неповиновение.

Противодействие чьему-то командованию — побудительная причина многих неприятностей и проблем в браке. Находящийся в подчинении супруг — недостаточно зрелый человек, чтобы противостоять давлению путем формирования границ дозволенного. Он живет, исходя из собственных представлений о том, как «обрести чувство свободы»: находит на стороне человека, который принимает его таким, какой он есть. На первый план в его отношениях с супругом выходит ложь. Свобода начинает пьянить и одурманивать, и он валится с ног, как овца на бойне. Книга Притчей предупреждает нас уберечься от прелюбодейства: «Множеством ласковых слов она увлекла его, мягкостию уст своих овладела им. Тотчас он пошел за нею, как вол идет на убой, и как олень на выстрел, доколе стрела не пронзит печени его; как птичка кидается в силки, и не знает, что они — на погибель ее» (Пр. 7:21-23).

Нередко муж или жена, желая обрести свободу, прибегают к лести, чтобы «ослабить» это давящее и заставляющее чувствовать себя виноватым ощущение постоянного контроля, которое без конца присутствует в их доме. Не превращайтесь в давящего родителя. Предоставьте свободу и потребуйте использовать ее со всей ответственностью, служащей делу любви.

Давайте попытаемся ответить на вопрос: что свело вас вместе? На то была масса различных причин. Наверняка какие-то из них не были лишены здравого смысла, а какие-то были. Но, вне всякого сомнения, была самая главная: Бог замыслил эти отношения между мужчиной и женщиной. Он решил исправить то положение вещей, при котором Адам сталкивался с проблемами, будучи холостым: «Не хорошо быть человеку одному» (Быт. 2:18).

Бог вложил в людей стремление жить вместе, желание объединиться, не идти по жизни в одиночку. Мы все стремимся к этому. В то время как одинокие люди удовлетворяют потребность в общении, проводя время с друзьями и родственниками, супруги пошли дальше — они нашли себе спутника жизни. Бог определил предназначение брака именно как удовлетворение потребности человека в сближении с себе подобным, как исполнение его желания идти по жизни в тесном союзе с таким же, как он.

Потребность в установлении тесных взаимоотношений между двумя людьми — вот о чем мы должны постоянно помнить, говоря о свободе. Если один управляет другим, если один ограничивает свободу другого, тесные отношения невозможны. Более того, свобода подразумевает разлуку, которая сама по себе *нежелательна* для любящих людей. Следовательно, с некоторой долей иронии можно сказать, что свобода друг от друга рождает стремление стать ближе друг другу. И этот процесс бесконечен. В своем браке вы должны построить свободу, которая обеспечит вас необходимой разлукой, вызывающей желание соединиться, чтобы решить проблемы, возникающие в одиночестве!

Этот парадокс — одна из истин, служащих для поддержания равновесия в Божьей вселенной. Разлука и совместное существование идут рука об руку. Если вы разлучаетесь надолго, ваши чувства угасают, так как связь обрывается. Если вы совсем не разлучаетесь, ваши чувства тоже угасают, так как у обоих отсутствует потребность в объединении.

Следовательно, рассматривайте потребность в свободе как часть Божьего плана и находите такое равновесие между близостью и свободой, которое подходит именно вашей семье. Следите за тем, чтобы у вас в достатке было и того и другого. Предоставляя свободу, вы получаете желание быть вместе. Находясь вместе, вы создаете все условия для укрепления любви, предоставляющей еще большую свободу. Имеется в виду свобода полностью выразить себя в единении с другим. Друзья, увлечения, работа, проводимое отдельно от супруга время — все это часть необходимого равновесия. Поддерживайте его, и оно окупится сторицей.

# *Глава 5*

**Что ценишь, то и имеешь**

*Рассказывает доктор Клауд*

Не помню, когда я в первый раз услышал это высказывание, но сразу понял, насколько оно верно: «Каждый получает столько, сколько способен выдержать». Другими словами, в этом несовершенном мире несовершенство всегда следует за вами по пятам. И если вы впустите его в свою жизнь, то скоро столкнетесь ровно с таким числом проблем, какое сможете вынести. Количество неприятностей доходит до такого уровня, до которого вы позволяете им доходить, особенно в браке.

Если в семейной жизни неприятности испытывают предел вашего терпения, то что можно сказать насчет положительных моментов? Откуда берутся они? Они берутся оттуда же, откуда черпается и ваше «терпение»: *из личной системы ценностей.* Это касается и положительных, и отрицательных сторон вашей жизни: в конце концов вы получаете то, что является для вас ценным. Если вы цените что-то в своих отношениях, то не допустите какого-либо разрушительного влияния на них. Вы всегда будете стремиться сохранить и укрепить то, что вам дорого. Ваши отношения приобретают содержание, форму и характер в соответствии с вашей системой ценностей. Что-то является для вас приемлемым, а что-то нет. Вы допускаете в отношениях то, что цените, и не допускаете все остальное. Вот как это применимо в семейной жизни:

1. Мы абсолютно нетерпимы к тому, что посягает на искренность, которой мы так дорожим.
2. В нашем браке мы оба будем активно стремиться к созданию и укреплению отношений, основанных на искренности.

Исходя из собственной системы ценностей, вы будете следить за тем, чтобы в вашей семье отсутствовало то, что вы считаете отрицательным, и присутствовало положительное. Набор ценностей определяет отличительные черты вашего брака. Ваши ценности — ваши надежные рубежи.

В главе 1 мы говорили, что граница — это разделительная линия, определяющая, где заканчивается собственность одного и начинается собственность другого. Ваши ценности — разграничительные линии вашего брака. Они формируют брак, защищают его и обеспечивают возможность его роста. Они определяют природу супружеских отношений: что хорошо и что плохо, и к чему нужно стремиться. Система ценностей вашей семьи — это каркас семейного здания. Без него здание будет кривым и бесформенным. Какие отношения вы цените, такие в конечном счете и будете иметь.

Поэтому мы хотим поговорить о тех ценностях, которые придадут правильную форму конструкции вашего брака и внесут в него правильное содержание. Эти ценности станут надежной защитой вашей семьи, будут способствовать ее развитию в том направлении, которое наметил Бог.

В 1 Цар. 26:24 используется еврейское слово «ценить», значение которого «увеличивать, возвышать, приумножать». Надеемся, именно так вы и поступите с приведенными ниже шестью ценностями. Мы хотим, чтобы вы увеличивали их значимость для своего брака, возвышали и приумножали их важность. Ибо, если они будут иметь для вас огромное значение, если вы сообща будете чтить и соблюдать их, то, без сомнения, ваше семейное здание станет покоиться на прочном фундаменте. Тогда слова о мудрости из Книги Притчей будут относиться непосредственно к вам: «Не оставляй ее, и она будет охранять тебя; люби ее, и она будет оберегать тебя» (Пр. 4:6).

Но прежде чем перейти к шести важнейшим ценностям, которые должны стать для вас первостепенными, давайте рассмотрим одну из самых худших.

## Самая худшая ценность

Как-то раз я беседовал с одним молодым человеком о его девушке. Он собирался жениться на ней, и у него возникли некоторые вопросы, касающиеся их отношений. Несколько раз за время беседы он произнес, что какой-то ее поступок или что-то в их отношениях «не прибавило ему счастья». Было ясно, что он зациклился на этом. Его девушка «не прибавляла ему счастья». Я стал расспрашивать поподробнее и выяснил, что девушке хотелось соблюдения им определенных норм в их отношениях. От него требовалось проделать над собой некоторую работу, приложить усилие. Это никак не назовешь «счастьем». Когда в общении с девушкой ему приходилось напрягаться, оно переставало ему нравиться.

Сначала я пытался понять, в чем конкретно состояли трудности. Чем больше я слушал молодого человека, тем яснее осознавал, что *он сам* и был основной трудностью. Его отношение к происходящему сводилось к следующему: «Если я несчастлив, значит, что-то не так». Он приходил к однозначному выводу, что это «что-то не так» связано с кем-то другим, но только не с ним. С его точки зрения, он не имел никакого отношения к имеющейся проблеме, а уж тем более к ее решению. Я уже был сыт по горло его себялюбивыми заявлениями.

— Я знаю, что тебе делать, — сказал я.

— Что? — спросил он.

— Тебе надо поймать золотую рыбку.

Поглядев на меня как на сумасшедшего, он спросил:

— О чем это вы? К чему вы это сказали?

— Мне кажется, что это именно тот наивысший уровень отношений, на который ты способен. А о браке лучше забудь.

— Что вы подразумеваете под словами «наивысший уровень отношений»?

— Даже если ты заведешь собаку, тебе придется прилагать какие-то усилия по ее содержанию. С ней надо будет регулярно ходить гулять, убирать за ней, уделять ей хоть какое-то внимание. Это никак не прибавит тебе счастья. Поэтому для тебя больше всего подходит золотая рыбка. Она вообще ничего не просит. А о женщине даже и не мечтай.

Я стал работать с этим парнем серьезно.

Больше всего на свете он ценил собственное счастье и личный покой. Но идти по жизни, а тем более жить в браке с такими приоритетами очень трудно. Почему? Может, я хочу наложить запрет на всякую радость? Ни в коем случае. Я не призываю к добровольным страданиям. Я ненавижу боль. Но я знаю абсолютно точно: *люди, постоянно стремящиеся к собственному счастью и старающиеся добиться его любыми способами,* — *самые несчастные люди*  *на земле.*

Дело в том, что счастье — это *результат.* Иногда это результат положительных событий. Но обычно это результат нашей внутренней работы, необходимого совершенствования своего характера, когда мы начинаем находить радость и удовлетворение в любых обстоятельствах, в каких бы ни оказались. Счастье — плод напряженнейшего труда: общения с близкими людьми, совершенствования деловых качеств, духовного роста. Это основа всех основ нашей жизни. Но нигде это не проявляется с такой очевидностью, как в браке.

Брак — нелегкий труд. Не знаю ни одного человека, много лет прожившего в браке, который не подтвердил бы эти слова. Если супруги трудятся в правильном направлении — над своим характером, — то они приобретают в браке больше счастья, чем могли себе представить. Но непременно сначала надо пережить тяжелые времена. Конфликты, страхи, эмоциональные травмы, большие и малые разногласия, споры, задетые чувства, разочарование, если избранник оказался не таким, каким его рисовало воображение. Труднейшая задача — принять все несовершенства и всю незрелость, которые на поверку оказались значительно сильнее, чем можно было предположить.

И все это нормально, и все это вполне преодолимо. Если люди будут работать над этим, то снова станут счастливыми. Причем это счастье будет глубже и светлее первоначального. Но если они будут биться об эту невидимую стену, считая, что данная проблема — «помеха моему счастью», то окажутся в беде. Они будут злиться на мешающее их счастью «неудобство», отказываясь устранить его причины. Или просто пойдут на разрыв отношений. Они считают: «Если счастье — наш основной ориентир — вдруг исчезает из поля зрения, то это означает, что мы зашли не туда».

Истина заключается в следующем: когда мы несчастны, с нами могут произойти положительные перемены. Вот почему счастье — такая непростая ценность. Возможно, вы оказались в критическом состоянии из-за неудовлетворенной потребности в личном росте или переломный момент необходим для решения накопившихся проблем. Если вы поймете, чему должна научить вас данная ситуация, то это поможет вам существенно изменить свою жизнь. Вот почему Иаков говорит нам: «С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка. Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, — и дастся ему» (Иак. 1:2-5).

Если в вашей семье возникают проблемы, счастье тут же улетучивается. В Послании Иакова говорится, что скорее всего это и является возможностью существенного роста, возможностью стать «совершенным во всей полноте». Вы оба должны работать над выяснением причин возникновения проблемы. Лишь тогда вы освободитесь от нее. Вы снова получите то, что было у вас вначале. И при этом «ничего не потеряете». Таким образом вы растете.

Можно провести сравнение с водителем автомобиля, все время наезжающего на деревья. Ничего страшного не случается, но это очень неприятно. Человек едет дальше и снова натыкается на дерево. В конце концов он говорит себе: «Ну, все. Хватит!» — и продает машину. «Ненавижу эту машину! Она постоянно врезается в дерево». Ему кажется, что сейчас он пойдет, купит новую машину и станет счастлив. Он так и не понял, какую роль во всем этом играл сам. Он думает, что новый автомобиль решит все проблемы, а старый *«не прибавил ему счастья».*

А если бы он поработал над своим водительским мастерством, то достиг бы такой стадии, при которой перестал бы сшибать деревья. И испытал бы «счастье» безопасной езды. Тогда, выражаясь словами Иакова, он стал бы водителем «совершенным во всей полноте». Счастье явилось бы результатом упорной работы по преодолению болезненных неприятностей. Но так как его самой большой ценностью было собственное счастье, то работа над собой являлась помехой этому счастью.

Есть множество вещей, кроме счастья, о которых стоит побеспокоиться. Это именно те вещи, которые в конечном счете и ведут к счастью. Поэтому не надо ставить телегу впереди лошади. Не уподобляйтесь маленькому ребенку, которому кажется, что быть счастливым в данный момент — это предел мечтаний. Такие люди считают, что брак лишь затем и существует, чтобы удовлетворять их сиюминутные потребности. Это очень эгоистичный образ жизни и, по большому счету, саморазрушительный. Не бойтесь потрудиться ради собственного духовного роста, и счастье непременно придет к вам. Откажитесь от наихудшей из всех ценностей, смысл которой: «Я должен быть счастлив постоянно, я дорожу собственным счастьем больше всего на свете. Даже больше, чем внутренним ростом». Счастье обязательно ускользнет из рук такого человека.

Но, если не собственное счастье, тогда что же еще нам ценить? Что мы должны приумножать и возвышать? Безусловно, мы не можем определить за вас все ваши ценности. Но есть среди них такие, которые Библия оценивает очень высоко. Именно они и формируют надежные границы в браке. Ниже мы приводим список шести основных ценностей. В следующих шести главах мы подробно рассмотрим каждую из них. Мы также постараемся ответить на вопрос, почему они помогут вам создать такую семейную крепость, разрушить которую не смогут никакие силы. Вот эти ценности:

1. Божья любовь
2. Любовь супруга
3. Искренность
4. Верность и преданность
5. Сострадание и умение прощать
6. Святость

## Общая картина происходящего

Существует два типа людей. Первый тип — те, для которых главными являются собственные желания. Они всегда чего-то хотят, но никак не могут получить. Для людей второго типа главными являются способы достижения своих желаний. Они делают дело, не думая о вознаграждении, идут на жертвы и в конце концов получают награду за свой труд.

Если в семейной жизни вы поставите своей целью исполнение собственных желаний и, не добившись этого, станете злыми и раздражительными, то вы так и останетесь ни с чем. Но если вы будете трудиться в своем саду, а не требовать немедленного появления спелых плодов, то в нужное время сад подарит вам богатый урожай.

Так же обстоят дела и с нашими ценностями. Трудитесь над ними, особенно над теми, которые мы выделили как главные. Работайте над собой. *Боритесь со всем тем, что может оказать разрушительное влияние на вашу с мужем (женой) систему ценностей.* Пусть в вашей душе кипит праведное негодование по отношению ко всему негативному, оно лишь на пользу браку. Но самое главное: делайте все что в ваших силах, чтобы истинным ценностям всегда было место в вашей жизни. Отдавайте время, деньги, энергию, внимание и все внутренние резервы на развитие любви к Богу, любви друг к другу, искренности, преданности, сострадания, умения прощать и святости. Неуклонно овладевайте этими способностями наравне с другими, которые вы совершенствуете вместе с супругом. Они вас никогда не подведут.

# *Глава 6*

**Первейшая ценность**

***Божья любовь***

*Рассказывает доктор Клауд*

Я познакомился с супружеской парой, потерявшей всякую надежду на перемены к лучшему в своей семейной жизни. Они стояли у последней черты, за которой, как им казалось, должен последовать развод. Но я знал, что их ситуация поправима. Причинами семейных неурядиц этих людей стало то, о чем мы подробно говорили в главе 4: «Чтобы создать одно целое, необходимы двое».

Первым делом нужно было преодолеть состояние полной безнадежности, овладевшее супругами.

— У кого-нибудь из вас еще теплится надежда на сохранение брака? — спросил я.

— Нет, — ответили они одновременно. Тогда я произнес то, что сбило их с толку:

— Отлично! Теперь приступим к делу.

— Что вы имеете в виду? — изумленно спросили они.

Они не знали, что мне было известно про них: они оба безмерно любили Бога. И хотя они были готовы и даже желали оставить друг друга, они не могли оставить Его. Я положился на их веру в Бога и нисколько не сомневался: если они смогли честно признаться самим себе в своей неспособности измениться «ради другого», то мы с ними обратимся к Тому, ради Кого они действительно изменятся: к Богу. Именно это я им и сказал.

— Думаю, вы оба действительно очень сильно разочаровались друг в друге и в своем браке и даже потеряли всякую надежду уладить разногласия ради друг друга. Дело в том, что существующая между вами любовь недостаточно крепка — она не может удержать вас вместе. Я рад, что вы способны посмотреть правде в глаза, потому что именно вы знаете ее лучше, чем кто бы то ни было. Но я знаю и кое-что другое. Вы оба любите Бога, причем так сильно, что способны принести в свою жизнь те перемены, которые желает видеть Он. И если вы осуществите эти перемены, обещаю вам: изменятся и ваши отношения друг с другом. Как вы считаете: вы способны на такую любовь? Можете ли вы сделать то, что в данной ситуации попросит вас сделать Бог?

Оба ответили, что в принципе смогут, но не проявили никакого энтузиазма по этому поводу. Им казалось, что я говорю это лишь потому, что Бог — против развода, и поэтому я прошу супругов, сохранив преданность Ему, остаться вместе и продолжить свое жалкое существование. В каком-то смысле так и было. Но все же главным оставалось не это. Я отлично знал: если они позволят войти в свою жизнь тем переменам, которые намеревается произвести Бог, их брак восстановится. Но так как они потеряли всякую надежду на лучшее, то должны просто принять мои слова на веру.

Иисус сказал, что наша главная заповедь — любить Бога всем своим существом: «и возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душею твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею: вот, первая заповедь!» (Мк. 12:30). Почему Он поставил эту ценность превыше всех других?

По множеству причин. Но одна из них имеет самое непосредственное отношение к браку. Если любовь к Богу — руководящий принцип нашей жизни, *то наши поступки всегда соизмеряются с Его требованиями.* Если в нашей семье не все гладко и если при этом от нас требуется что-то изменить в себе, то чаще всего мы вовсе не хотим меняться. Нам может показаться, что несправедливо требовать от нас перемен. Оказывается, меняться очень трудно, нередко даже болезненно. В такие моменты легче всего пойти на поводу у самого себя: не прилагать вообще никаких усилий. Но если мы знаем, что этого требует Бог, то смиримся с этой необходимостью и последуем Его наивысшему призыву — станем расти как личности. В результате в выигрыше останется наш брак.

Какое-то время эта потерявшая надежду супружеская пара напряженно трудилась под моим руководством. И кое-что они усвоили. Жена поняла: бывали моменты, когда она следовала на поводу у своего желания беспричинно критиковать мужа. Но теперь Бог положил этому конец. Если бы это сделал муж, она рассердилась бы на него, но Богу она подчинилась и прекратила свою ненужную критику. Муж осознал: временами он не желал сдерживаться и начинал отпускать язвительные замечания в адрес жены, в чем немало преуспел. Теперь он почувствовал, что голос свыше велел ему прекратить подобное поведение. Он подчинился Богу и прикусил язык.

Нередко бывало, что муж поддавался искушению игнорировать жалобы жены относительно его поведения. Он ненавидел конфликтные ситуации. Теперь он понял, что Бог велит ему выслушивать жену до конца, не пытаясь при этом во что бы то ни стало выгородить себя. Он подчинился Богу и перестал бояться открытого обсуждения всех разногласий, которые иначе не могут быть разрешены. Раньше же он каждый раз замолкал и начинал заниматься своим делом, не слушая, что говорит жена.

Жена поняла, что в ней накопилось немало горечи и разного рода страхов, в которых она постоянно обвиняла мужа. Она осознала: Бог хочет, чтобы она взяла на себя ответственность за эти чувства, которые раньше пыталась заглушить в себе. Она подчинилась Богу и начала работу по изменению себя. Это принесло свои плоды.

Совсем недавно, примерно через год после того, как эти «безнадежные» супруги пришли ко мне в первый раз, они появились у меня снова. Удивительно, но им больше абсолютно не над чем было работать! Они были настолько счастливы вдвоем, что нам даже нечего было обсуждать! Жена была немного взбалмошной, она напоминала мне девочку-подростка.

— Нам так хорошо вместе! Муж дает мне все, ради чего я и вышла за него замуж. Никогда бы не подумала, что это возможно.

— Не могу поверить, что я мог обходиться без этого, — вторит ей муж. — Я просто обожаю быть рядом с ней. Ничто другое — в особенности работа, — на что я расходовал всю свою энергию раньше, больше не представляет для меня ни малейшего интереса. Хочу все время быть с ней, мы все говорим, говорим и не можем наговориться.

Мы вспомнили, что с ними происходило год назад, когда, казалось, не оставалось никаких надежд.

Кто-то из них сказал:

— Тогда я просто не знал, что делать. Мы доверились вам, когда вы сказали, что выход есть. И вот результат.

Я внес некоторые уточнения:

— Вам только показалось, что вы доверились мне. Но на самом деле было не так. Я вам сразу сказал, что знал о вашей неразрывной связи с Богом, поэтому пообещал: если вы выполните поставленные Им перед вами задачи, то ваши отношения наладятся. Вы дали обещание Богу. И день за днем трудились над его выполнением, делая то, что говорил вам Он. Когда Бог велел вам начать расти и меняться, вы подчинились Ему. И вот теперь пожинаете обильный урожай, завещанный вам Богом. Вы тогда подумали, что доверились мне, но я лишь представлял Его. Когда вы согласились следовать за Ним, поступать так, как велит Он, я понял, что у вас все получится.

Это было незабываемое ощущение. Не сомневаюсь, что они пронесут его через всю жизнь. Теперь между ними живет истинная любовь, которой они не знали раньше. И она пришла в результате их любви к Богу. Они так сильно любили Бога, что делали все, что Он говорил им. В результате эти люди духовно выросли и смогли по-настоящему полюбить друг друга. Испытываемое ими чувство любви друг к другу — плод любви к Богу.

Вот почему на первом месте стоит любовь к Богу. Именно Он обеспечивает нам возможность измениться. Он говорит нам, *как* измениться. И самое главное — Бог стоит во главе всего этого процесса, снимая с нас ответственность за конечный результат. Если мы сами постараемся руководить процессом перемен, то все будем делать по-своему. Тогда наша собственная ограниченность сделает ограниченным и брак в целом. Мы нуждаемся в ком-то посущественнее, чем мы сами. Только Он может отвечать за те перемены, которые мы должны совершить в себе.

В первую очередь любите Бога всем своим сердцем, разумом, душой. Любите изо всех сил. Отдайте за Него жизнь — и обретете ее вновь. Теперь давайте перейдем к рассмотрению других ценностей, на фундаменте которых покоится крепкий семейный союз.

# *Глава 7*

**Вторая ценность**

*Любовь супруга*

Мы постоянно отовсюду слышим о любви. У каждого из нас свое представление о том, что это такое. Для кого-то любовь — романтические отношения, для кого-то — надежный тыл. Для многих любовь — это притягательная сила некоторых качеств личности другого человека. Чаще всего нас привлекают сильные личности, стремящиеся к достижению определенного успеха. Каждый из нас наверняка говорил кому-то: «Я люблю тебя именно за это». Когда мы произносим такие слова, то подразумеваем, что в характере другого человека есть что-то такое, что нам очень нравится, что заставляет нас испытывать очень приятные чувства. Познавать радость, испытывать удовольствие, ощущать удовлетворение — вот что значит любить кого-то. Все внутри нас торжествует. Меняется наше отношение к жизни. Любовь сближает нас между собой.

Но что случается, если мы перестаем замечать в супруге те качества, которые в нем полюбили? Что происходит, когда любовь исчезает?

Любовь, ведущая к созданию брака, — это та любовь, которую дал нам Бог. Ее можно назвать чистой, духовной, божественной. Это такая любовь, которая стоит на страже благополучия другого человека. Она не зависит от того, насколько другой человек удовлетворяет наши текущие жизненные потребности. Такая любовь заботится лишь о том, чтобы было хорошо *другому.* Короче говоря, истинная любовь — это любовь во благо других.

Вот что сказал об этом Иисус Христос в своей второй заповеди: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Если мы любим именно так, значит, наша любовь истинна.

А что в семейной жизни означает любить другого, «как самого себя»? Ответ на этот вопрос включает три пункта: вы становитесь настолько близкими людьми, что замечаете любое изменение в состоянии супруга, вызванное вашим поведением; вы стараетесь изменить его жизнь к лучшему; вы постоянно стараетесь сделать так, как лучше супругу, даже если он сам об этом не догадывается.

Первое: вы становитесь настолько близкими людьми, что замечаете любое изменение в состоянии супруга, вызванное вашим поведением. Если в своей семейной жизни люди делают что-то, что наносит вред их отношениям, то корень обычно кроется в эгоизме — в нежелании думать, как ваше поведение повлияет на супруга.

На одном из наших занятий Скотт разозлился на Марию. Когда его что-то беспокоило, он всегда раздражался, становился агрессивным, цеплялся к Марии. А когда он злился, Мария всегда начинала обвинять его во всем подряд. Но я увидел то, что стояло за ее обвинениями, хотя она и не показывала этого. Я оборвал его на полуслове и повернулся к ней.

— Что вы сейчас чувствуете? — спросил я ее.

— Я ненавижу, когда он так ведет себя, — ответила она.

— Нет, что вы *чувствуете* в данный момент? — настаивал я.

Она не выдержала и заплакала. Потом сказала, что, когда муж злится, она начинает его бояться. Она сидела и рыдала, дрожа от страха.

Я взглянул на него и увидел то, чего никогда в нем раньше не видел. Он весь как-то обмяк. На глазах выступили слезы. Он явственно ощущал тот вред, который причинял ей. Он «слился с ней воедино». Говоря словами Иисуса Христа, он отнесся к ней так, как отнесся бы к самому себе.

— А вам бы понравилось испытывать то же, что она? — спросил я его.

Он сочувственно посмотрел на жену, ему стало стыдно.

— Я не знал. Прости, пожалуйста.

Возможно, в первый раз за всю их совместную жизнь он задумался о том, как *его поведение отражается на жене.* Он понял, каково ей. Он посмотрел на мир ее глазами, поставил себя на ее место. Хотелось бы ему, чтобы с ним обращались подобным образом? Конечно, нет. Теперь, когда он прочувствовал, что приходится испытывать тому, с кем он так себя ведет, он изменился.

Стать одним целым с другим человеком — это значит постоянно думать о том, как твое поведение будет влиять на него. Это значит перестать быть эгоистом, перестать вести себя так, как нравится только тебе. Любить другого, «как самого себя», — уметь поставить себя на его место, почувствовать то, что чувствует он. Это заставляет человека делать так, как лучше другому. Он уже не может иначе, потому что становится неразрывно связанным с супругом, потому что чувствует то же самое, что супруг.

Какое отношение супруга понравилось бы вам больше всего? Вам бы хотелось, чтобы муж (жена) относился(лась) к вам так же, как вы относитесь к нему (ней)? Умение поставить себя на место другого называется сопереживанием.

Второе: любить супруга, как самого себя, означает стараться изменить его жизнь к лучшему. Вы прежде всего представляете себя в той ситуации или в том состоянии, в котором находится муж (жена). Чего бы вам захотелось, окажись вы в такой ситуации? Если ваша жена с утра до вечера нянчится с детьми, то чего вы ждете от нее вечером? Может быть, стоит дать ей немного отдохнуть? Не пойдет ли это ей на пользу?

А что можно сказать насчет важнейших жизненных принципов? Как бы вы себя чувствовали, если бы были лишены возможности развивать свои способности? Вы ощущали бы состояние полного застоя и затхлости. Вы стремились бы получить возможность расти и развиваться. Вы стали бы нуждаться в таком человеке, который предоставил бы вам свободу и условия для этого.

Если муж задумается об этом, то прекратит свои мужские рассуждения о роли жены. Если жена захочет потратить деньги из семейного бюджета для личного роста, то это должно стать совместным стремлением обоих супругов, так как потребность в этом испытывает не только она, но и муж. Вы ощущаете потребность другого человека, как свою собственную (сопереживаете), и идете на жертвы ради ее удовлетворения. Вам доставляет огромную радость сознание того, что ваша жена познала счастье самореализации.

Третье (и самое сложное): любить своего супруга, как самого себя. Это означает постоянно стараться сделать так, как лучше ему, даже если он сам об этом не догадывается. Вы готовы, если потребуется, на нелегкое противостояние супругу, вы готовы сделать все возможное, чтобы, например, излечить его от недуга? Самый лучший пример тому — действенная помощь мужу (жене), страдающему(щей) от какого-либо пагубного пристрастия, организация его (ее) лечения, даже если он сам (она сама) не понимает, что это делается для его (ее) же пользы. А может быть, супруг нуждается в духовном росте, и вы стараетесь приблизить его к Богу? Сюда же относится и освобождение супруга от каких-то обязанностей, когда второй супруг берет на себя часть забот первого. Главное, что все это делается ради другого, а не ради себя. Это происходит даже в случае исцеления от пагубного пристрастия кого-либо из членов семьи: выигрывает от этого вся семья, но делается это в первую очередь *для самого больного.*

Но такая любовь — дело нелегкое. Она причиняет большие неудобства. Она трудна и хлопотна. Но это любовь во благо другого человека. Любить жену, как самого себя, означает хотеть чего-то для нее так же сильно, как вы хотите этого для себя.

## Обязательства

Кроме того, что эта любовь подразумевает сопереживание, она еще включает в себя и такое понятие, как обязательство перед другим человеком. Опять же самым наглядным примером такой любви является любовь Бога к людям. Обязательство Бога перед людьми называется «завет». В Своем завете Бог пообещал оставаться верным и преданным человеку и не нарушил Своего обещания.

Он говорит: «Не отступлю от тебя и не оставлю тебя» (Иис.Н. 13:5), «Не оставлю тебя и не покину тебя» (Евр. 13:5). Использованное в Библии греческое слово «не оставлю» имеет смысл «не брошу, не забуду». Оставаться верным и преданным кому-то означает всегда быть с этим человеком, находиться вместе с ним даже тогда, когда это становится весьма затруднительным. Почему это так важно?

Если человек не осознает обязательств перед своей семьей, то, когда в ней наступают тяжелые времена, он стремится уйти из нее, вместо того чтобы пытаться справиться с трудностями. Если можно бросить все и сбежать, то зачем терпеть боль? Зачем напрягаться? Возникшая в браке проблема — это признак того, что обеим сторонам нужно расти и меняться. А если нет никаких обязательств, то самый легкий выход — уйти. Некоторые не уходят из семьи в полном смысле слова, но эмоционально устраняются. Они бросают семью, перестав вкладывать в нее душу.

Но, как мы уже говорили, тот, кто остается и претерпевает существенные изменения, чаще всего получает великую награду. Дело в том, что бегун в середине марафонской дистанции не видит финишной черты. Но он знает, что обязан пройти дистанцию до конца. Осознание обязанности не позволяет ему прекратить забег. В жизни наши внутренние обязательства дают нам возможность найти время, способ и силы изменить себя.

Можем привести еще одно сравнение. Нередко для улучшения состояния семейной жизни требуется «хирургическое вмешательство». Как можно проводить операцию, не соблюдая определенных, обязательных для всех правил? Вдруг в момент пересадки сердца пациенту захочется встать с операционного стола? Он умрет еще до окончания операции, проводимой ради спасения его жизни. Нередко Бог хочет провести хирургическую операцию для спасения нашей семьи, но пациент вскакивает со стола до ее окончания. Обязанность пациента — лежать на столе, пока операция не закончится.

Выполнение взятых на себя обязательств обеспечивает нам еще одно необходимое условие роста — защищенность. Супруг, лишенный защищенности, предоставляемой обязательствами, подсознательно чувствует: если он не оправдает ожиданий другого супруга, то может оказаться покинутым. Эта беззащитность порождает массу «раковых опухолей», препятствующих процессу роста. Скрытая тревога и страх противоборствуют наступлению реальных перемен.

Один мой школьный приятель — замечательный парень — страдал от неуверенности в себе. Он всегда хотел произвести впечатление на окружающих и при этом вел себя неестественно — не был самим собой. Через десять лет я вдруг встретил его на свадьбе нашего общего знакомого и был поражен произошедшими в нем переменами. Он очень изменился: стал абсолютно спокойным и естественным. Я пригласил его к себе, и каждый из нас рассказал обо всем случившемся за эти годы.

Из его слов я понял, что колоссальные личные перемены он объясняет своей семейной жизнью. Главная причина его роста, как он сказал, заключалась в наличии определенных обязательств. Вот как он это объяснил: «Наступает совсем другая жизнь, когда ты осознаешь: тот, кто действительно любит, никогда тебя не оставит. Это меняет всю твою сущность». Какое великолепное свидетельство силы обязательств!

Наличие внутренних обязательств вызывает к жизни *потребность в росте* и дает *чувство защищенности.* Если вы собираетесь с кем-то соединить свою жизнь, то лучше взять на себя определенные обязательства, иначе вы неминуемо превратитесь в жалкое существо! Обязательность вырабатывает твердость характера.

## Действенность

Иаков говорит: «Так и вера, если не имеет дел, мертва сама по себе» (Иак. 2:17). Не может быть у человека веры, не подкрепленной делами. То же можно сказать и о любви. Любовь — не просто чувство привязанности к человеку. Любовь — выражение этой привязанности. Любовь, способствующая формированию правильных границ в браке, еще и руководит действиями супругов.

Чем дольше люди знают друг друга, тем ленивее они становятся. Обычно в самом начале влюбленности каждый изо всех сил старается как-то выразить свою Любовь, каким-то образом продемонстрировать ее любимому. Мало-помалу, когда узел затягивается, один или оба перестают «прилагать усилия», чтобы показать, выразить и подарить свою любовь. Они начинают считать, что это «само собою разумеется».

Истинная любовь не позволяет себе остыть. Если это происходит, то означает не что иное, как призыв к действию, приказ разжечь потухший костер. Как сказал Иисус Христос о наших отношениях с Богом: «И твори прежние дела» (Отк. 2:5). Я знаю одного мужчину, который каждый день пишет своей жене записки. В них он перечисляет все ее качества, которые ценит и любит. Только жена что-то сделает — тут же получает записку. Таким действенным способом этот человек выражает свою любовь. Потребность в действенной любви неугасима.

## Картина любви

Любовь — фундамент брака (имеется в виду любовь к Богу и любовь к человеку). Она выражается в нашем стремлении сделать так, как будет лучше для другого. И неважно, заслуживает он этого или нет. Любя, мы ставим желания и потребности другого человека выше собственных. Любовь и эгоизм несовместимы. Любовь жертвует, отдает, страдает. Она принимает любые удары, выдерживает любые ураганы ради выполнения заключенного завета. Она ведет себя так, как будто борется за жизнь. В конце концов, именно это и происходит, ибо любовь и жизнь с момента сотворения были задуманы как неразлучные спутники.

Пусть любовь станет самой большой ценностью вашего брака. Она выполнит перед вами все обязательства, взятые вами перед ней. Она отплатит вам тысячекратно — во много раз больше, чем вы можете себе представить. Ибо в конечном счете, любовь — самая большая имеющаяся в нашем распоряжении сила:

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает» (1 Кор. 13:4-8а).

Никто из нас не в состоянии продемонстрировать любовь, полностью соответствующую этому описанию. Но если мы постараемся, любовь станет мощным оборонительным рубежом, препятствующим проникновению зла на нашу территорию. Она надежно защитит вашу семью и, благодаря своей безмерной мощи, вернет вам в сотни раз больше, чем вы вложили в нее.

# *Глава 8*

**Третья ценность**

*Искренность*

У Рэйчел опять плохие новости. Оказывается, за автомобиль так и не была внесена требуемая сумма, хотя Ричард уверял ее в обратном. Она была вне себя от ярости. Уже не в первый раз муж вводит ее в заблуждение в денежных вопросах. В первый раз он задержал выплату ссуды за дом. Потом взял в долг у друзей и ничего ей не сказал. После этого она натолкнулась на несколько старых неоплаченных счетов, по которым, как она считала, должно было быть заплачено давным-давно. Теперь этот случай с автомобилем, хотя муж неоднократно уверял, что за ними нет никаких долгов.

— Я просто должна знать, как обстоят дела в действительности, — объяснила мне Рэйчел. — Я готова услышать любые новости. Он никак не может понять, что мне можно говорить правду, она меня не пугает. Но я не выношу все эти сюрпризы. Его ложь убивает меня.

Мне она могла бы и не объяснять: я знал, что она не боится никаких трудностей. Без лишних слов она стала бы без устали искать пути решения их финансовых проблем вместе с Ричардом.

Но он этого не знал. Он боялся сказать Рэйчел, с какими огромными материальными трудностями приходится сталкиваться их семье на самом деле. Ему было стыдно признаться, что у него на работе дела совсем плохи. Он работал в отделе продаж, но практически ничего не продавалось, и он никак не мог сознаться в этом жене. Однако Ричард недооценил ту разрушительную силу, с которой обман вторгается в человеческие отношения. Жена приходила все в большую ярость, когда в очередной раз узнавала: муж говорит ей одно, а на самом деле происходит другое. Она сделала вывод: «Оказывается, я его совершенно не знаю. Привыкла считать, что знаю. И вот выяснилось, что это не так».

Обман разрушает установившиеся между людьми отношения. Само существование лжи гораздо разрушительнее, чем те известия, которые люди стараются скрыть с ее помощью. Ложь изменяет сложившееся о человеке представление, она обрывает соединяющую двоих людей нить. Как только в отношениях появляется ложь, доверие исчезает. Помню, один из моих пациентов так отозвался о своей невесте: «Я считал, что она говорит мне все, как есть. Но вдруг узнал, что она никогда не говорит правду, всегда лишь лжет и выкручивается». Естественно, ни о какой свадьбе не могло быть и речи, так как его доверие к ней было подорвано.

Супруги обманывают друг друга по-разному. Иногда они лгут по мелочам, например скрывают истинную сумму истраченных денег. А иногда ложь начинает касаться и серьезных вещей, например любовной связи. Мы считаем, что простить близкому человеку можно все — и мелочи, и серьезные вещи, — кроме обмана. Обман — это то, что не дает человеку возможность работать над собой, так как отрицает само существование проблемы. Это непростительный грех в супружеских отношениях, потому что прощение становится недостижимым.

## Основные принципы

Мы верим в возможность существования абсолютной искренности. Но искренность должна входить в ряд с другими ценностями, о которых идет речь в этой книге. Искренность без любви и преданности ведет к разрыву непрочных отношений. То же самое может случиться и при наличии искренности без способности прощать. Искренность без внутренних моральных устоев не дает оскорбленному супругу оснований для уверенности, что случившееся не повторится.

Вот те области, в которых супругам трудно быть искренними:

* Субъективные ощущения.
* Собственные неприятности и разочарования.
* Желания, симпатии и антипатии.
* Обиды.
* Гнев и ненависть.
* Сексуальные переживания.
* Грехи.
* Неудачи.
* Собственные недостатки и уязвимые места.

## Душевная близость

Кристи и Дэнис были женаты пять лет. Дэнису очень нравилось, как складывались их отношения. На его взгляд, все было просто замечательно. В действительности же дела обстояли совсем не так. Кристи чувствовала себя одинокой, ненужной, эмоционально непонятой. У нее было такое впечатление, что она медленно умирает.

Но она никогда не говорила об этом Дэнису. Дэнис являлся всеобщим любимцем, все всегда отзывались о нем очень хорошо. Он был таким «замечательным», к тому же так отлично обеспечивал семью, что стремление Кристи к большей душевной близости, как ей казалось, свидетельствовало лишь об одном: проблема была в ней самой. И все-таки она постоянно ощущала в себе неугасимое желание иметь что-то большее. Ее грезы о другой, более наполненной и насыщенной семейной жизни не давали ей покоя. Она бы никогда не осмелилась проявить решимость и начать претворять мечты в жизнь, но ей очень хотелось, чтобы все было по-другому. В их отношениях с мужем она постоянно ощущала недостаток страстности и волнующих ощущений.

Сколько раз она пыталась рассказать Дэнису о своем душевном состоянии, но он не придавал особого значения ее чувствам, каждый раз стараясь загладить недовольство жены, становясь еще «милее». Но эта его «приятность» сводила ее с ума. Иногда ей хотелось, чтобы он злился на нее, тогда бы она почувствовала себя не такой мертвой. Она без конца пребывала в подавленном настроении.

В конце концов, Кристи не выдержала. У нее вырвалось:

— Я ненавижу наш брак. Я ненавижу эту нашу семейную жизнь!

Дэнис застыл в недоумении. Он был просто ошеломлен! Невозможно было поверить в то, что она говорит. Он попытался ей объяснить, каким замечательным был их брак на самом деле. Но она лишь еще больше разозлилась. Он понял, что столкнулся с серьезной проблемой, что им обоим нужна помощь.

На моих консультациях Кристи предельно искренне рассказала о жизни с Дэнисом. Рассказала о том, что их отношения лишены накала страстей, что его вечно «приятное» расположение духа создает впечатление, будто у него вообще нету чувств. В первый раз она абсолютно честно выразила чувство обиды и сказала о том, чего ей недостает.

В начале наших занятий Дэнис стал прибегать к своим привычным способам проявления заботы о жене. Он пытался успокоить ее милыми и приятными манерами. Но это было не то, что ей требовалось. Ей хотелось получше узнать его самого, его чувства. Ей надо было прочувствовать, что он любит и что ненавидит. Она хотела увидеть его душу и сказала об этом вслух. Случилось то, что должно было случиться. Между Кристи и Дэнисом роли распределились таким образом: она была «пострадавшей», а он «ответчиком». Но однажды что-то произошло. Дэнис взорвался. «Приятный во всех отношениях» молодой человек не выдержал. Он разгневался на жену за то, что изо всех сил пытался угодить ее и своей бесчувственности, как будто этого было достаточно или как будто это было правильно. Он заговорил о своей готовности умереть ради нее, лишь бы она тянулась к нему так же сильно, как он тянется к ней. Вот уж о чем она совершенно не догадывалась. Дэнис обрушил на Кристи самые сокровенные душевные излияния, имеющие непосредственное отношение к ней. Потом сообщил, что так и не почувствовал ее заинтересованности в глубоких, сильных чувствах.

Теперь в изумлении застыла Кристи. Даже не подумав защищаться, она буквально бросилась в его объятья. Наконец-то под маской «приятного господина» обнаружился живой человек. Искренность сделала близость между двумя людьми реальной. С этого момента между ними установились такие отношения, о которых они страстно мечтали.

Близость приходит лишь после того, как мы узнаем человека полностью — до самой глубины его души. Если на пути искренности стоят преграды, то истинного познания души не происходит, в отношениях появляется фальшь. Как говорит Павел: «Посему, отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу» (Еф. 4:25). Нередко супруги годами живут во лжи ради спасения и сохранения своих отношений, тем самым разрушая любую возможность истинного создания этих отношений.

Невозможно переоценить важность умения разделить друг с другом самые глубокие чувства, потребности, боль, желания, промахи — все, что происходит в человеческой душе. Если вы и ваш супруг будете чувствовать себя в браке настолько безопасно, что сможете открыто демонстрировать свою незащищенность, если сможете сорвать друг с друга фиговые листочки, которыми прикрывается каждый из вас, то ваши отношения вновь вернутся в первоначальное райское состояние. Истинная душевная близость — это состояние наибольшего приближения к Небесам.

## По той или иной причине

Нередко в «счастливых» семьях ложь приобретает значение защитного средства. Другими словами, бесчестный супруг чаще всего лжет не злонамеренно, а чтобы защитить себя. Обман порождается страхом. Это не оправдывает лгущего, а лишь осложняет ситуацию. Чтобы мужья и жены говорили друг другу правду, им нужно прежде всего побороть свой страх. Под страхом мы подразумеваем:

* Боязнь истинной душевной близости, нежелание быть до конца узнанным.
* Опасение быть отвергнутым, опасение потерять любовь, если муж (жена) узнает истинную сущность супруги (супруга).
* Угрозу оказаться «под каблуком» у мужа (жены), паническое нежелание попасть под его (ее) влияние.
* Пугающую перспективу оказаться «плохим» или недостаточно хорошим в глазах супруга, узнай он всю правду.
* Беспокойство по поводу собственных желаний, потребностей и чувств.

В этой книге мы не будем подробно касаться вопроса о страхе. На эту тему нами написаны две книги: «Изменения, приносящие исцеление» и «Не прячьтесь от любви». Мы можем сказать вам только одно: чтобы прожить всю жизнь, ни разу не покривив душой, надо провести очень большую работу над собой, над скрытыми недостатками, мешающими вам быть искренними. Супруги должны взять на себя следующие обязательства:

1. Выработать в себе качества, необходимые для того, чтобы говорить друг другу правду. Пообещать никогда не допускать бестактного обращения с честно признавшимся во всем супругом. Это не означает, что все останется без последствий. Но ни в коем случае нельзя наказывать, осуждать и стыдить.
2. «Не натягивать поводья». Создать в доме такую обстановку, при которой супруг сможет задать вам любой вопрос, не побоится прояснить любую неясность. Пусть вас не обижает желание мужа или жены выяснить у вас какие-то недостающие подробности. Никогда не пытайтесь встать в эффектную позу и произнести ему (ей) в ответ: «Что? Ты мне не веришь?»
3. Сыграть роль полицейского, если видите, что супруг не до конца искренен с вами. Это будет забавная и безвредная игра, которая приучит человека говорить правду.
4. Стать главным союзником своего супруга в борьбе со страхами, мешающими ему быть честным. Если главная проблема мужа (жены) — страх быть отвергнутым (отвергнутой), то всячески демонстрируйте ему (ей), что вы ни в коей мере не собираетесь вести себя как тот человек, который когда-то его (ее) отверг.
5. Взять на себя ответственность за собственную нечестность. Разберитесь, какие страхи лежат в основе лжи, дайте себе слово сделать все возможное по их преодолению. Станьте честным человеком. Желательно, чтобы у вас был какой-то близкий человек, кроме супруга, который способствовал бы развитию и укреплению вашего чувства ответственности. Старайтесь найти друга, который помог бы вам говорить правду, даже когда вы боитесь этого.
6. Использовать интуицию. Стопроцентная искренность — идеальное состояние, но далеко не в любой семье супруги готовы узнать всю правду друг о друге. Не каждый человек может справиться с обрушившейся на него правдой. Есть слабые, хрупкие люди, которым в определенные моменты нужна помощь. Бывают и особые обстоятельства, при которых человек не может сразу понять, что хорошо и что плохо. Такому человеку требуется какое-то время, чтобы во всем разобраться. Проявите мудрость и решите, что ваши отношения способны выдержать, а что пока нет. Обратитесь за помощью к душепопечителю, успокойтесь. Пусть пройдет какое-то время. Вам могут помочь и окружающие вас люди. Воспользуйтесь всем, что потребуется, чтобы честность стала нормой жизни.

Если вы хотите создать крепкую семью, дайте друг другу слово всегда говорить только правду. Но имейте в виду: нельзя быть честным, не будучи великодушным. Без этого невозможно пережить ту правду, которую вы услышите. Бог повелевает нам всегда быть честными с Ним, ибо никогда не оставляет нас без Своей благодати. А потому и вам придется принимать правду такой, какая она есть. Обсудите друг с другом, как сделать эту ценность основополагающим принципом всего происходящего между вами, чтобы уметь защититься от лжи и строить отношения только на честности. Это окупится сполна.

# *Глава 9*

**Четвертая ценность**

***Верность и преданность***

Задумайтесь о таких понятиях:

* Вера
* Доверие
* Уверенность
* Убежденность
* Преданность
* Истинность
* Определенность
* Неизменность
* Покой

А теперь подумайте, насколько эти понятия применимы в браке, где супруги должны:

* Верить друг другу.
* Доверять друг другу.
* Быть уверенным в честности и надежности друг друга.
* Быть убежденным в непоколебимости своей веры в другого.
* Абсолютно не ставить под сомнение взаимную преданность.
* Быть честными между собой.
* Нисколько не сомневаться друг в друге.
* Оставаться неизменными по отношению друг к другу.
* Найти покой друг в друге.

Все перечисленное входит в понятие «верность». *Верный супруг* — *это тот, кому можно верить, на кого можно положиться, кому можно доверять и с кем можно найти душевный покой.*

Наше представление о верности в браке чаще всего носит поверхностный характер. Мы подразумеваем лишь супружескую верность, т.е. отсутствие физической измены. Во многих семьях измены как таковой нет, но, увы, нет и эмоциональной близости. Между супругами сохраняется верность телесная, но отсутствует душевная. Они не могут полностью рассчитывать друг на друга. В их отношениях недостает веры, не хватает уверенности, нет покоя. Среди многих людей, особенно среди верующих, распространено следующее убеждение: если у супругов нет никакой любовной связи на стороне, то они верны друг другу.

Но верность означает полное доверие между супругами во всех сферах, не только в сексуальной. Верность душ не менее важна, чем верность тел. Хранить верность супругу означает всегда и во всем ставить себя в зависимость от своих обязательств перед ним, оправдывать его доверие. Это значит, что супруг должен быть уверен в неукоснительном соблюдении вами своих обязанностей, причем под этим подразумевается выполнение не только супружеских обязанностей, но и массы повседневных житейских дел! Имеется в виду и способность укладываться в ежемесячный бюджет семьи, и способность приходить домой в обещанное время, и готовность принять критику и выражение недовольства в свой адрес.

В древнееврейском оригинале Библии слово «верить» («батач») имело следующее значение: «быть настолько уверенным в ком-то, что можно позволить себе полную беспечность». Другими словами, вам не нужно ни о чем волноваться. О вас позаботятся — вам не надо заботиться о себе. Вы можете быть уверены, что все положенное будет сделано. За детьми будет присмотрено; продукты куплены; квитанции оплачены; договоренности выполнены. У вас на душе будет легко и спокойно от сознания того, что сделано все, что требуется. Вот что такое верность.

## Что заставляет людей отдаляться друг от друга

Верность, конечно же, означает и то, что вы никогда не оставите любимого человека. Прелюбодеяние в буквальном смысле означает вашу сексуальную близость с кем-то другим. Но существует и эмоциональное прелюбодеяние — душевная измена супругу, т.е. наличие собственных душевных переживаний, которые преднамеренно скрываются от супруга.

Это вовсе не означает, что вы не можете поддерживать прочные и глубокие отношения с другими людьми — такие отношения, которые оказывают на вас благотворное влияние, являются вашей эмоциональной поддержкой. Мы нисколько не сомневаемся в силе дружбы, способной исцелить душу, поддержать в трудную минуту, защитить. Иногда человеку просто необходимо дружеское участие, без которого ему не стать зрелой личностью, готовой к истинной душевной близости в браке. Друг, душепопечитель, группа психологической поддержки помогут вам почувствовать себя в безопасности, научат доверяться другому человеку. Это то, что вам необходимо в семейной жизни.

Но мы сейчас говорим о тех ситуациях, когда вы увлекаетесь кем-то или чем-то для того, чтобы избежать душевной близости с супругом. Увлекшись кем-то на работе, вы становитесь холоднее в отношениях с мужем (женой). Ваше хобби отнимает столько времени и сил, что их уже не остается на семью. Какое-либо пагубное пристрастие становится для вас важнее человека, перед которым у вас имеются определенные обязательства.

«Объекты» неверности могут быть самыми разнообразными. И не всегда это люди. Но общее между ними то, что они встают между вами и вашим супругом. Какая-то часть вашей души уклоняется от общения с душой супруга. Мы не имеем в виду такие ситуации, когда один из супругов по состоянию здоровья не способен на физическую близость или когда супруги вынуждены скрывать свои отношения из соображений личной безопасности одного из них. Мы говорим о тех случаях, когда установившееся между супругами единство преднамеренно нарушается, распадается на две составляющие части, одна из которых полностью выходит за пределы семейных отношений. Такое нередко случается в браках, где постоянно происходит борьба мнений, где ощущается потребность в личном росте, а один из супругов не замечает ее. Чтобы избежать обострения отношений да и в принципе общения с мужем (женой), супруг (супруга) ищет «отдушину» на стороне.

Ли и Чарли были женаты десять лет. Со стороны их брак мог показаться вполне благополучным. Они поддерживали хорошие отношения с другими супружескими парами, у них было много друзей и знакомых. Оба были общительными, интересными людьми. Но какие-то внутренние движущие силы растаскивали их в разные стороны и препятствовали сближению на протяжении нескольких лет. Ли постоянно указывала Чарли, как ему следует поступить, нередко критиковала его действия. Чарли избегал общения с Ли. Такое положение дел способствовало все более углубляющейся отчужденности между ними.

Причиной этого был навязчивый контроль Ли над Чарли. Как только Ли обуревали какие-либо сомнения, она тут же начинала «пилить» мужа за то, что он так и не сделал то, что давно пора было сделать. И еще за то, что он ведет себя не так, как следовало бы вести себя приличному человеку. Первым ощутил отчужденность Чарли. Но так как ему надоело, что жена его вечно стыдила и критиковала, он не стал ничего ей говорить. Обычно в разговорах с ней он либо оправдывался, либо соглашался, но эмоционально все больше и больше отстранялся. А она была счастлива, считая, что теперь, когда муж пообещал «исправиться», все будет замечательно. Ведь он се выслушивал, понимал и соглашался с ней, когда она говорила о его недостатках. Это ее успокаивало, создавая ложное ощущение защищенности.

А правда заключалась в том, что после установления таких отношений с Ли у Чарли появилось два пагубных пристрастия, которые давали то, чего ему недоставало в отношениях с женой. Первое: он стал увлекаться порнографическими фильмами, журналами, страничками в Интернете. Второе: он начал заигрывать с несколькими эффектного вида сослуживицами. Это стало его отдушиной. Ли вечно была им недовольна; в его же фантазиях все было прекрасно. Его воображение оживляло женщин из журналов. Он представлял, как они любили, обожали его. Они были такими страстными, чувственными. Ему было также приятно, когда женщины на работе льстили его самолюбию, тогда он казался себе таким значительным. В эти моменты в глубине души он обижался на Ли за то, что она не замечает в нем того, что видят другие женщины. Почему жена не ценит его по достоинству, как другие?

Фактически Чарли стал неверным супругом. Он целиком и полностью поддался влиянию своего пагубного пристрастия, пытаясь таким образом решить ту проблему, которую можно было решить только совместно с Ли. Он вел двойную жизнь. Внешне старался сделать так, чтобы было приятно жене. Но внутренне осуществлял все свои желания и потребности в придуманной, вымышленной жизни. Он раздвоился. Именно это и не давало возможности решить возникшие между ним и его женой проблемы. Только когда они, наконец, пришли к душепопечителю, каждый из них сумел понять, в чем заключается его неверность. Ли не сохранила верность тому, что было ей доверено, — душе Чарли. Чарли же не сохранил верность Ли тем, что самоустранился от семьи, предпочтя пристрастия на стороне. Ли должна была стараться стать мягче, перестать критиковать мужа. Чарли необходимо было научиться решать свои проблемы должным образом, сохраняя верность жене.

## Никаких оправданий

Очень часто один из супругов, подобно Чарли, оправдывает свою неверность какими-либо отрицательными качествами другого. «Если бы она не критиковала меня направо и налево, я бы не стал искать любви других женщин». Жена, у которой роман на стороне, обычно говорит: «Этого не случилось бы, если бы он был ко мне внимательнее».

*Нет ничего более далекого от истины.* Акт неверности — это то, что совершается одним человеком, но никак не двумя. Вот как в Библии говорится о Боге: «Если мы неверны, Он пребывает верен, ибо Себя отречься не может» (2 Тим. 2:13). Бог не становится неверным, если мы не любим Его должным образом. Он всегда остается верным, как бы мы себя ни вели. Этого же требует от нас и брак. Не позволяйте, чтобы недостаток любви вашего супруга стал для вас оправданием собственной неверности.

Короче говоря, дайте друг другу обещание, что вы не позволите ничему встать между вами. Гарантируйте друг другу, что на вас во всем можно положиться, что вы всегда будете физически и эмоционально верными. Едва ли найдутся в мире какие-то вещи, являющиеся более разрушительными для семьи, чем супружеская неверность. Если вы готовы вступить в любовную связь за пределами брака, знайте: вы ломаете жизни огромного числа людей, и вас срочно надо спасать (прочитайте Книгу Притчей Соломоновых 2:16-19, 5:3-20, 6:23-35).

Если вы почувствуете в себе непреодолимое желание посвятить какую-то часть своей души кому-то или чему-то другому, а не супругу, задумайтесь, отчего это происходит. Даже если все ваши поступки правильны, душа супруга не может полностью совпадать с вашей. У супругов могут быть разные интересы, разные качества характера, поэтому полное совпадение двух различных людей невозможно. Не может один человек составлять все, в чем вы нуждаетесь в жизни. По некоторым душевным свойствам друзья могут соответствовать вам лучше, чем супруг. Например, вы обожаете кататься на коньках, а супруга к этому равнодушна. Покатайтесь на коньках с друзьями, а супруга в это время пусть разделит свое увлечение со своими друзьями. Человек всегда должен оставаться в кругу друзей. И это нормально.

Ненормально идти на поводу у своей похоти, которая разъедает вашу душу, заставляет вас нарушить взятые на себя обязательства. Двуличность делает ваш брак бездушным, да и вы сами уже не знаете, кому принадлежит ваша душа. Вот к чему приводит неверность в мыслях и делах. Как говорит Бог: «Оставайтесь верными до конца».

В следующих главах мы поговорим о тех ценностях, которые объединяют между собой все остальные ценности.

# *Глава 10*

**Пятая ценность**

***Сострадание и умение прощать***

На одном из своих семинаров я обратился к сидящим передо мной супружеским парам и попросил каждого на минутку отключиться от всех мыслей и подумать о своем супруге. Я предложил людям мысленно перечислить все чудесные качества, за которые они любят мужа или жену. Мне очень хотелось, чтобы они задумались о том, каким потрясающим человеком является их спутник жизни и насколько сильно они его любят. «Подумайте обо всех замечательных качествах, которыми вы восхищаетесь и которые привлекают вас в этом человеке. Изо всех сил прочувствуйте свое восхищение и обожание», — сказал я им.

И вот когда каждый вновь почувствовал себя влюбленным, когда от переполнявших чувств у людей закружилась голова, я попросил всех повернуться лицом к своему супругу, у которого в сознании только что сложился идеализированный образ своего спутника жизни. После этого я попросил всех повторить за мной: «Дорогой(ая), я — грешник. Я не смогу оправдать твоих ожиданий, я обязательно причиню тебе боль».

В глазах каждого читалось замешательство. За одно мгновение идеал был развенчан, люди вернулись в реальный мир. Некоторым стало очень смешно. Другие почувствовали, что теперь они стали намного ближе друг другу. Кто-то смутился — они так и не поняли, для чего я все это затеял.

А я хотел показать, что тот человек, которого вы любите больше всего на свете, перед которым у вас имеются пожизненные обязательства, — несовершенен. Он обязательно рано или поздно причинит вам боль. Он наверняка не оправдает ваших ожиданий как в большом, так и в малом. Будьте готовы к разочарованиям. Ибо, как говорит Библия, «Нет человека праведного на земле, который делал бы добро и не грешил бы» (Еккл. 7:20). И «всякий, делающий грех, делает и беззаконие; и грех есть беззаконие» (1 Ин. 3:4). Ошибку может совершить даже самый лучший человек на свете. Возникают вопросы: «И что тогда? Что делать, если супруг подвел вас, если оказался не тем, о ком вы мечтали? Что будет, если у жены обнаружилось множество слабостей и недостатков? Как быть, если муж вообще не в состоянии добиться чего-то стоящего в жизни? А как поступить, если, вступив в брак, он продолжает вести себя как маленький обиженный ребенок?» Помимо возможности разорвать отношения вам на выбор предлагаются два варианта. Вы можете обличать супруга за все его несовершенства. И вы можете любить его именно за них. Библия говорит: «Более же всего имейте усердную любовь друг ко другу, потому что любовь покрывает множество грехов» (1 Пет. 4:8). Не может быть ничего такого в отношениях любящих людей, что могло бы разрушить эти отношения, если люди умеют прощать. Никакой недостаток супруга не может перевесить на чаше весов вашу благосклонность к нему. Нет такой боли, которую не могла бы исцелить любовь. Но для того, чтобы эти чудеса совершались, в душе должны жить сострадание и снисходительность.

Мне очень нравится, как Библия описывает Божье сострадание: сострадать, или проявлять милосердие означает «склониться или опуститься в своей доброте к тому, кто ниже тебя» (в переводе с еврейского и греческого). Для Бога быть милосердным к нашим слабостям и грехам, конечно же, означает опуститься к тем, кто ниже. И мы должны поступать точно так же по отношению к супругу, находящемуся на одном уровне с нами. Это следует делать по двум причинам.

Во-первых, вы прощаете то, что по сравнению с идеалом является низшим. Смиряясь, вы уподобляетесь любимому человеку, находящемуся на таком жизненном уровне, который ниже желаемого вами, да и им самим. Вы перестаете требовать от супруга стать таким, каким он не является в данный момент.

Во-вторых, если супруг причиняет вам боль, в чем-то подводит вас, то это вовсе не означает, что вы морально выше его. Просто в этот момент вы оказались в положении более сильного, а значит, в состоянии помочь ему. Бог никогда не использует превосходство, чтобы причинить боль, но всегда, чтобы оказать помощь. Как говорит об этом Павел: «Итак облекитесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благость, смиренномудрие, кротость, долготерпение, снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы. Более же всего облекитесь в любовь, которая есть совокупность совершенства» (Кол. 3:12-14). Как замечательно сказано! «Облекитесь в милосердие, благость, смиренномудрие, кротость и долготерпение». А почему бы не «надевать» на себя все эти качества каждый раз, когда супруг совершает ошибку, когда делает вам больно? Думаю, тогда у нас было бы гораздо больше спасенных браков. Но люди ведут себя по-другому. Когда мы обижены, когда задеты наши чувства, мы ожесточаемся.

Я как-то встретился с другом, чем-то обидевшим жену. Ей казалось, что эту обиду она простить не сможет. В результате она не разговаривала с мужем несколько дней. Наконец он спросил, когда же она простит его. «Скоро? В этом месяце? До Рождества? Пожалуйста, сообщи, чтобы я был готов». В конце концов она не выдержала и рассмеялась. Все снова встало на свои места. Она поняла, что ее «жестокосердие» было совершенно ни к чему, оно не имело никакого отношения к нанесенной обиде. Жестокосердие наносит гораздо больший ущерб человеческим отношениям, чем совершенная супругом ошибка. Иисус Христос сказал, что истинной причиной развода является не что иное, как жестокосердие (см. Мф. 19:8). Поэтому Библия очень высоко ценит такое качество, как милосердие.

Милосердие включает в себя несколько понятий.

### *1. Причастность к греховности и совершению ошибок*

Удостоверьтесь, что вы готовы отнестись к недостаткам супруга смиренно. Если вы считаете, что сами выше греховности, то это означает, что с вами не все в порядке. Если же вы осознаете собственные грехи, то проявите больше милосердия к грехам супруга.

### *2. Осознание собственной слабости*

Собственная неуязвимость — одна из главных причин очерствевшей души. Если вы не считаете себя ранимой, уязвимой личностью, то вы неспособны прочувствовать и боль супруга. Библия учит нас «утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих» (2 Кор. 1:4), Признайте собственную боль, собственные обиды, тогда вы сможете посочувствовать супругу.

Не сердитесь на жену за ее слабости! Злость — самое худшее, что может быть. Это разрушительная сила. Если вы уже разозлились, если осудили слабость или неумение жены, — отложите в сторону книгу, подойдите к супруге и извинитесь. Сделайте это если не ради нее, то ради самого себя (см. Иак. 2:13).

Признайте слабости и недостатки жены, так же как свои собственные. Станьте ей не судьей, а союзником в процессе их искоренения. Не становитесь препятствием на ее пути к исцелению. Наоборот, всячески помогайте ей справиться с недостатками, поддерживайте ее, какую бы ошибку она ни совершила.

### *3. Желание снова стать уязвимым*

У некоторых людей с детства вырабатывается защитная реакция, когда они внушают себе: «Больше никогда никому не позволю себя обидеть». С этой же убежденностью они вступают в брак. Вполне вероятно, что раньше подобная стратегия имела успех. Но теперь она мешает их полной душевной близости с супругом. Если обидевший вас супруг по-настоящему раскаялся, если ему можно верить, то снова откройте перед ним свое сердце. Снова станьте ранимы. Так поступает Бог по отношению к нам.

### *4. Потребность в раскаянии*

Прощение и милосердие даются пострадавшей стороной. Но, чтобы они пошли на пользу вашим отношениям в будущем, оступившийся человек должен признать свою ошибку и продемонстрировать истинные перемены в сознании. Иначе бессмысленно открывать ему свое сердце. Мы открываемся навстречу другим людям, если они доказывают, что им можно довериться. Это вовсе не значит, что у них нет изъянов. Это значит, что они действительно хотят избавиться от своих недостатков. Сострадание, милосердие и прощение — очень важные понятия. Облекитесь в них. Они дают возможность несовершенным людям любить и быть любимыми.

# *Глава 11*

**Шестая ценность**

***Святость***

Какие ассоциации приходят вам на ум, когда вы слышите слово «святость»? Скорее всего, представляется что-то нудное и совсем не романтичное. Не думаю, что кто-то будет рассматривать святость как средство развлечения. Большинству из нас на ум приходит что-то чопорное и скучное, напоминающее посещение церкви в детском возрасте. На самом же деле это качество более других необходимо для семейной жизни. Святой человек — тот, кто «беспорочен». По Библии, святой человек — не только глубоко верующий, но и реально мыслящий. Быть святым — значит быть незапятнанным и безупречным. Бог свят, Он есть жизнь и вечная реальность. И чем менее мы святы, тем дальше отстаем от реалий жизни. А потому бытие Божие и есть высшая реальность. Следовательно, отсутствие святости у человека — это удаление от конечной истины. В каждом браке, где святость является непреходящей ценностью, необходимо:

* Осознание и признание каждым человеком своих ошибок;
* Неумолимое стремление к духовному росту и развитию.
* Отказ от всего, что мешает любви.
* Преодоление всего, что стоит на пути правды.
* Душевная чистота, полное отсутствие всего наносного.

Этот перечень мог бы стать образцовым списком тех целей и задач, которые должны ставить перед собой вступающие в брак! Если душепопечителю удастся добиться, чтобы супруги осознали реальность стоящих перед ними проблем, если супруги станут стараться избавиться от всего, что стоит на пути их любви, то их брак будет спасен. Как было бы замечательно, если бы были спасены все браки!

Семейная жизнь Кейт и Дэвида оказалась не из легких. И Кейт решила, что с нее хватит. Ей надоело терпеть такое поведение мужа. Он постоянно кидался из одной крайности в другую — от полной эмоциональной самоизоляции до безудержных приступов гнева. Кроме того, он все больше и больше пил. И вот когда он в очередной раз перебрал лишнего и устроил в доме скандал, она выставила его за дверь. И при этом сообщила, что он может вернуться, когда признает, что с ним не все в порядке.

Как это чаще всего и бывает в кризисных ситуациях, Дэвид обратился за помощью к душепопечителю. Я попросил его прийти вместе с женой. Мне не составило особого труда увидеть: если Дэвид хочет восстановить отношения с Кейт, ему нужно серьезно осмыслить многие основополагающие понятия. Обычно, если над ним сгущались тучи, Дэвид начинал отпускать язвительные замечания, уклонялся от серьезного разговора и все время злился. Когда у него становилось тяжело на сердце, когда душу разъедала обида, он искал спасение в крепких напитках и сомнительных развлечениях. Я выделил несколько основных моментов, на которые, мне казалось, следовало обратить особое внимание, чтобы спасти брак Кейт и Дэвида. Дэвид с усердием взялся за работу. Но вскоре и я, и Кейт почуяли неладное. Чуть что, Дэвид спешил объявить, что им одержана «победа» над собой, и тут же бросался к Кейт с просьбой пустить его обратно в дом. В общем, очень скоро стало ясно, что Дэвид изо всех сил старается всего лишь добиться прежнего расположения жены.

Я однозначно дал ему понять, что посоветовал Кейт не принимать его до тех пор, пока я не буду убежден в том, что он хочет измениться ради самого себя, а не в угоду Кейт. До тех пор, пока «святость» не станет важна ему самому, независимо от того, чего хочет от него жена, он не станет по-настоящему святым. Я также сказал, что он сможет вернуться домой лишь тогда, когда перестанет выклянчивать у жены разрешения на это.

Теперь Дэвид действительно впал в подавленное состояние. Вот тогда-то и началась его настоящая работа над собой. Когда я изменил его цель, изменились и побудительные причины. Он хотел стать другим лишь для того, чтобы вернуть расположение жены. Само по себе это не так уж и плохо, но этого недостаточно.

Первостепенной причиной духовного роста должно быть «стремление к праведности» — и не для кого-то другого, а для себя. В конечном счете, человек может по-настоящему жить только тогда, когда он страстно желает и добивается этого всеми имеющимися способами.

Наконец я увидел, как Дэвид стал меняться. Он больше не хотел становиться другим лишь по требованию Кейт. Дэвид начал осознавать, что расти, превращаясь в того, кем хотел его увидеть Бог, и было самым лучшим действием лично для него. Святость стала представлять для него особую ценность, не имеющую ничего общего с «его возвращением домой». Поиски святости для Дэвида оказались чем-то большим, чем восстановление отношений с женой. Дэвид освободился от контроля со стороны Кейт, потому что он менялся для себя, а не для нее. Он становился святым ради самой святости.

Затем случилось то, что обычно случается в таких случаях. Поскольку у Дэвида появился реалистический подход к жизни, Кейт снова стала ему интересна, да и она потянулась к нему. Она увидела, что во главу угла он теперь ставит свой личный рост. Это было для него даже важнее, чем желание быть с Кейт. Выполнение обязательства стать лучше, стать праведнее отнимало все его время и силы. Это обстоятельство заставляло Кейт поверить в то, что он именно такой человек, которому она снова может отдать свое сердце. Они опять стали жить вместе. Сейчас у них все просто замечательно.

Не путайте святость с чем-то религиозным. Стремление к святости означает не что иное, как стремление обоих супругов стать людьми, умеющими по-настоящему любить и жить. Вы становитесь цельной личностью, превращаетесь в надежного, честного, преданного и любящего человека. Святость в браке — все что угодно, но ни в коем случае не что-то скучное и утомительное. Это разновидность чистоты и верности, из которых рождается самая сильная страсть. Итак, сбрасывайте свое парадное облачение и становитесь святыми.

**ЧАСТЬ III**

**Как улаживать семейные конфликты**

# *Глава 12*

**Третий – лишний**

***He допускайте вмешательства в свой брак***

Дэниз была в панике. Такое случалось с ней каждый год. Приближалась 23-я годовщина их с Роем совместной жизни. Каждый год друзья ненавязчиво напоминали об этом дне, спрашивали о планах, поздравляли с супружеским долголетием. Дэниз и Рой всегда старались отметить день рождения своей семьи как-то по-особенному.

С приближением знаменательного дня Дэниз — сентиментальная, впечатлительная натура — все больше задумывалась о совместно прожитых годах. И чем больше она осмысливала свою жизнь, тем сильнее ее охватывала грусть. Ее брак больше напоминал не брачный союз, а склад, набитый различными событиями и поступками. Столько всего вошло в их жизнь за эти годы: дети, продвижение по службе, друзья, церковь. Но все происходящее вращалось вокруг окружающих их людей и вещей, а для личных отношений места в этом браке не было. На протяжении своей активной, до краев наполненной жизни Дэниз не раз чувствовала себя одинокой и оторванной от чего-то главного.

Но так было не всегда. В первые годы супружества они с Роем часами могли говорить друг с другом без умолку. Каждый очень сильно переживал радость и боль другого, понимал состояние его души. Ей казалось, что она нашла себе задушевного друга, о котором молилась всю жизнь. Но со временем, когда дети, работа и все остальное стали отнимать все силы и время, их личные отношения пошли на убыль. Это было не так, как во многих семьях, когда с годами происходит естественный спад интенсивности чувств. Они больше не были близкими людьми, а лишь создавали видимость этого при посторонних. Для Дэниз приближающаяся дата была печальным напоминанием о внешне полноценной жизни, но внутренне необъяснимо пустой.

## Влияние внешнего мира на происходящее в семье

Ситуация с Дэниз наглядно иллюстрирует важнейший аспект формирования границ брака: семейный союз нуждается в надежной защите. По Божьему замыслу, оба супруга должны постоянно вносить вклад в дело укрепления взаимной привязанности. Муж и жена обязаны не покладая рук обеспечивать защиту и безопасность своей любви.

В этой главе мы расскажем о том, какое огромное количество разных вещей может оказаться соперниками вашей любви. Никогда нельзя считать, что возникшая между вами в первые годы совместной жизни сильнейшая привязанность будет продолжаться «просто так, сама по себе». Посторонние силы могут вмешаться в ваши отношения и разрушить их. Как учил Христос, Бог скрепляет брачный союз: «Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает» (Мк. 10:9). Как банк хранит наши вклады, так и каждый супруг должен хранить и беречь саму основу семейной жизни: любовь.

Супружество предполагает наличие определенных рамок. Мы обязаны установить ограничения собственным запросам, желаниям и потребностям. Мы должны говорить «нет» своим супругам. И нам крайне необходимо провести четкие границы между семьей и внешним миром, чтобы защитить то, что принадлежит нам. Окружающий мир очень сильно влияет на семейную жизнь. Нет предела оказываемому на нас извне нажиму, обрушивающимся соблазнам. Немало получаем мы со стороны и по-настоящему благоприятных возможностей. Чтобы четко соблюдать условия брачного договора, вы должны знать, как построить свои отношения таким образом, чтобы внешнее не управляло тем, что внутри.

Вот список «непрошеных гостей», ослабляющих узы брака:

* Работа
* Дети
* Посторонние увлечения и интересы
* Телевизор
* Родня со стороны мужа или жены
* Церковь
* Интернет
* Деньги
* Друзья
* Вредные привычки
* Любовная связь вне брака

Многие из этих аспектов сами по себе совсем не плохи. Но, вставая между супругами, они начинают играть разрушительную роль. Вам придется немало потрудиться, чтобы защитить свою семью.

Прежде чем перейти к подробному рассмотрению каждого из «непрошеных гостей», постараемся определить: почему супруги так часто сталкиваются с проблемой негативного вмешательства в их семейную жизнь.

Брак крепок настолько, насколько высока цена, заплаченная за его сохранение. Другими словами, мы сильнее ценим то, во что больше вложено. Если вы тратите время, силы и даже жертвуете чем-то ради защиты брака от постороннего вмешательства, то ваши шансы иметь прочную семью значительно вырастают. Если же брак складывается «как получится», его узы непрочны. Подобно купцу, продавшему все ради одной драгоценной жемчужины (см. Мф. 13:45-46), те, кто считает свой брак самой большой драгоценностью, заплатят наивысшую цену за его сохранение.

## Почему два, а не три

Брак — соглашение между двумя сторонами. Никакого присутствия третьей стороны в нем быть не может. Вот почему нередко в брачные обеты включаются такие слова: «Отрекаясь от всего остального». Ведь в браке человеческая душа должна чувствовать себя в покое и безопасности, а третий может нарушить этот покой.

### *Отношения по типу треугольника*

Нередко случается, что наша любовь, которая должна представлять собой монолитное целое, начинает делиться на части. Возникает условный «треугольник» — злейший враг семейной жизни. Это происходит, когда один из супругов из нездоровых побуждений втягивает в свои отношения третью сторону. Например, жена (условно назовем ее А) обращается к подруге (С), в надежде получить у нее то, что она должна получать от своего мужа (В). Бывает и родственный треугольник, когда в какой-либо семье дочь (А) приходит к сестре (С), чтобы поговорить о «маминых проблемах», не поговорив прежде с самой мамой (В). Вот примеры возникающих в браке треугольников:

* Жена рассказывает подруге о том, как она несчастна в семейной жизни, совершенно не ставя мужа в известность об этом своем несчастье.
* Муж по секрету сообщает секретарше, что жена его не понимает.
* Жена доверяет свои секреты ребенку, становясь ближе ему, чем мужу.
* Муж больше заботится о родителях, чем о жене.

Во всех этих примерах супруг открывает душу не перед своим спутником жизни, а перед кем-то третьим. Это не только обидно, но и несправедливо, и идет вразрез с тем, к чему Бог завещал нам стремиться в браке: к таинству единения, сближающего двух людей на самом глубоком уровне. Возникновение треугольника является предательством, подрывает доверие, разрушает брачный союз.

Вот почему Бог так непреклонно требует честных, правдивых отношений между супругами. Он ненавидит обман и скрытность, характерные для «треугольника». Так, сплетня — одна из разновидностей подобного треугольника. Сплетник (А) рассказывает подробности личной жизни одного своего знакомого (В) другому знакомому (С) за спиной В и «разлучает друзей» (Пр. 16:28). Бог призывает нас «истинной любовью все возвращать в Того, Который есть глава Христос» (Еф. 4:15).

Если вы и есть тот самый С, оказавшийся между двух супругов, то можете подумать, что оказываете им услугу. Ведь все мы нуждаемся в человеке, на которого можно положиться. Но если вы участвуете в процессе отдаления двух людей друг от друга, то вы — разрушитель, несмотря на свои благие намерения.

Обратившемуся к вам за подобной помощью вы должны сказать: «Кэтлин, у вас с Дэном очень большие личные проблемы. Конечно, тебе надо бороться с ними, и я на твоей стороне. Но прежде всего ты должна поговорить обо всем с мужем, а не со мной. Иначе получается, что мы сплетничаем за его спиной. Это уже похоже на обман. Обсуди все с ним. А потом скажи мне, какая помощь потребуется от меня». Помните: «Кто скрывает ненависть, у того уста лживые; и кто разглашает клевету, тот глуп» (Пр. 10:18). Не вставайте между супругами.

Супружеская любовь нуждается в полной безопасности. Только тогда может развиться истинная близость. В браке обнажаются самые нежные, самые хрупкие стороны человеческой души. Ранимые, легко уязвимые взаимоотношения между супругами могут развиваться лишь в обстановке тепла, благодати и безопасности. При угрозе вмешательства кого-то третьего эти лишенные безопасности хрупкие клеточки не смогут выжить, окрепнуть и развиться. Как может жена, которую раньше уже не раз подводили, довериться мужу, если он ведет себя гораздо добрее и отзывчивее с другими людьми, чем с ней? Как можно доверить самое интимное человеку, обсуждающему это с приятелями?

В довершение всего брак необходим для нашего взросления. Длительное существование в тесной близости с другим человеком помогает нам выйти за пределы собственного внутреннего мира, способствует преодолению эгоизма. Но чтобы расти и развиваться в требуемом направлении, нужно немало потрудиться. Вы можете длительное время поддерживать вполне искренние, доверительные отношения со своими коллегами и друзьями и считать, что вы прекрасно знаете этих людей. Но узнать, что представляет собой человек на самом деле, можно, лишь став его супругом. Брак чем-то напоминает духовку: везде жарко, нет укромного уголка, где можно было бы спрятаться от жары. Но именно благодаря постоянной высокой температуре мы и доходим до нужной кондиции. Испытываемое нами напряжение от необходимости жить рядом с другим человеком, подобно жару духовки, само находит слабые места и исцеляет их.

Только подумайте: какую колоссальную работу надо совершать, чтобы всю жизнь заботиться о том, кто находится рядом. Подобное усилие станет невозможным, если ваши отношения осложнятся присутствием третьего человека. Третий — лишний. Кто действительно поможет супругам разобраться в их отношениях — это присутствующая в вашей жизни Святая Троица!

## Отречение в пользу брака

Многим из нас в своей жизни очень хотелось бы уйти от необходимости говорить «нет». Это тяжело, тревожно, это расстраивает близких людей. Однако эта необходимость продиктована самой жизнью: чтобы сказать «да» крепкому, счастливому браку, надо говорить «нет» множеству побочных вещей. Если говорить «да» всему подряд, то в результате придется сказать «нет» вашему браку. У вас просто не хватит времени, сил и энергии делать все что хочется.

Брак нуждается в гораздо большем, чем наличие двух людей, поддерживающих свою любовь. Супружество требует от нас немалых усилий: нужно отрешиться, отказаться от очень многого. Это нелегко. Новобрачных нередко приводит в уныние тот факт, что ради сохранения брака они вынуждены говорить «нет» очень многим вещам.

До замужества Линда была активным, деятельным человеком. У нее было множество друзей, она работала, любила путешествовать, ходить в гости, училась, много занималась спортом. Она все успевала. И вот Линда встретила Тони. Они влюбились друг в друга и поженились. Линда продолжала вести прежний образ жизни, пытаясь вовлечь в него и Тони. До женитьбы он не был таким же активным, как она, и попробовал участвовать во всем вместе с ней. Но через некоторое время Тони сказал: «Мне не нравится заниматься всем тем, чем занимаешься ты. Но я не хочу и сидеть один дома все время, пока тебя нет». Этими словами он начал процесс формирования личных границ в браке.

Линде нелегко было отказаться от своих увлечений. Она стала считать, что замужество ограничивает ее свободу, и даже обиделась за это на Тони. Но вскоре Линда поняла: между ними существует настоящая, глубокая привязанность. Ради ее сохранения она готова идти на компромиссы. Она сказала: «Я думала, что «быть замужем» отличается от «быть не замужем» только тем, что тебя повсюду сопровождает муж». Она не учла следующее: чтобы поддерживать близкие отношения, нужно много времени проводить вдвоем. Теперь Линда стала понимать, что брак требует отказа от свободы ради собственного же роста. К счастью, у Линды хватило ума по достоинству оценить Тони и отказаться от того, что не имело такого уж большого значения в ее жизни.

Супруги обязаны выработать в себе дисциплину, научиться от многого отказываться. Это должно стать неотъемлемой частью их повседневной жизни. «Мне необходимо посоветоваться с женой (мужем)» и «Нет, нам надо побыть вместе с мужем (женой)» — вот самые подходящие для супругов слова, если они хотят защитить свой союз от внешнего вмешательства. Все так называемые проблемы «постороннего вмешательства в брак» в конечном счете вызваны либо наличием в семейной жизни чего-то ненужного (присутствие или влияние кого-то из окружающих), либо отсутствием в ней нужного (близости и искренности), либо и тем и другим одновременно.

## Когда внешний мир не мешает семейной жизни

Некоторые начинают испытывать прямо-таки психологический дискомфорт, узнав о том, что надо беречь брак от влияния внешнего мира. Их возмущает подобная постановка вопроса. И, хотя они очень хотят установить близкие отношения с супругом, все же им хочется получить от жизни и как можно больше чего-то другого. Возможно, они боятся потерять свободу. А может быть, в глубине души они не до конца уверены в надежности супруга и боятся, что, ограничив себя рамками брака, окажутся навсегда прикованными цепью к ненадежному супругу.

Иногда они вдруг начинают считать, что любая деятельность и любое общение за пределами брака — это плохо. Они стараются положить этому конец. Например, несамостоятельный, вечно контролирующий жену муж может настаивать, чтобы она не проводила время со своими друзьями. А жена способна подумать, что иметь друзей означает совершать предательство по отношению к своей семье. Хотя на самом деле ей не мешало бы понять, что муж подавляет ее личность.

Говоря о необходимости оберегать свою семью от постороннего вмешательства, мы ни в коей мере не навязываем вам мысль о том, что брак — это автономное, замкнутое объединение, в котором супруги удовлетворяют все эмоциональные потребности друг друга. Брак не был задуман как источник, питающий всю нашу жизнь. Это напоминало бы идолопоклонство. Источник, питающий нашу жизнь, — Бог и связанная с Ним духовность: «И Он есть прежде всего, и все Им стоит» (Кол. 1:17). Брачные узы — один из множества видов получаемой нами духовной пищи наряду с Божьей любовью, Библией, церковью.

Супружеские отношения — соглашение между двумя взрослыми людьми. Два человека объединяют свои жизни для создания более значительной и плодотворной совместной жизни. Брак задуман не для излечения супругов от каких-либо душевных недугов, хотя, безусловно, может стать главным исцеляющим фактором; не для того, чтобы снабдить нас всем тем, что мы недополучили от своей семьи в детстве; не для того, чтобы являться единственным местом, в котором мы найдем покой, поддержку, истину и в котором станем расти. Быть единственной опорой другому человеку — непосильное бремя для каждого супруга.

В таких браках, где супруги пытаются добиться именно этого, между ними устанавливаются отношения родителей и детей. Один из супругов требует от другого стать для него мамой или папой, которого у него никогда не было. Другой супруг мужественно пытается выполнить подобные требования, но в конце концов начинает ощущать себя опустошенным и обделенным. Тогда супруг-«ребенок» считает, что его отвергли и перестали любить. Или другой вариант: оба супруга разными способами играют роль «родителей» друг друга. Например, жена — единственный человек, с которым у мужа налажен эмоциональный контакт. Муж, в свою очередь, единолично принимает решения по всем финансовым и хозяйственным вопросам. Ее возмущает его нелюдимость, нежелание общаться с другими людьми. Ему же очень хочется, чтобы жена вместе с ним участвовала в решении всех вопросов, чтобы прошла курс по бухгалтерскому учету в ближайшем колледже. В любом случае, брак не может удовлетворять все потребности супругов.

Много лет назад я прочитал, что жену Билли Грэма Рут спросили: «Вы с мужем — такие счастливые люди. Как вам это удается?» Она ответила: «Очень просто. Он играет в гольф, а я в бридж». Рут Белл Грэм по достоинству оценила все возможности проявить себя, предоставляемые людям за пределами семьи, — только те возможности, которые способствуют процветанию брака.

Хотя жизненные потребности человека вполне обоснованы, по замыслу Божьему, они должны удовлетворяться разными способами, кроме одного: супругам не следует брать на себя родительские обязанности по отношению друг к другу. Иисус Христос именно это имел в виду, когда говорил: «Ибо, кто будет исполнять волю Отца Моего Небесного, тот Мне брат и сестра и матерь» (Мф. 12:50). Мы можем получать необходимую нам любовь, одобрение и поддержку от тех людей, в душе которых живет Бог, которые дорожат Его ценностями.

Не во всяком состоянии следует прибегать к помощи супруга. Не всегда брак может оказаться самым безопасным местом на свете. Например, если жена обратится к мужу в минуту слабости, когда ей вдруг станет очень одиноко, муж может пожалеть и приласкать ее. Но если она выйдет из состояния душевного равновесия, потеряет веру в свои силы, то может почувствовать его отчуждение, душевную отстраненность. Это создает большую проблему, так как мы нуждаемся в близости и поддержке не только в моменты слабости и одиночества, но и в минуты злости и отчаяния. Душевная близость для того и нужна, чтобы помочь нам выйти из этого состояния, чтобы стать более зрелыми. Нам необходимо общение за пределами собственной семьи, чтобы получить то, чего не может дать супруг.

### *Предостережение*

Любой самый счастливый брак нуждается в поддержке извне. Нам требуется лишь найти подходящие и приемлемые источники этой поддержки: ими могут стать надежные люди. Но одной надежности мало. Такие люди должны оказывать на нас влияние, укрепляющее семейные узы. Найдите людей, которые всецело «за» ваш брак, которые хотят способствовать вашему совместному росту. Избегайте общения с теми, от кого можно услышать: «Бедненькая (бедненький), тебе приходится жить с таким плохим мужем (плохой женой)», и с теми, кто под личиной оказания вам помощи будут разрушать ваш семейный союз. Немало любовных романов на стороне начинается по такому сценарию. Жена на работе находит человека, который, в отличие от мужа, «способен» понять ее. Ей становится лучше, а браку в целом гораздо хуже. Ваши источники любви должны помочь вам не только почувствовать себя лучше, но и сильнее полюбить супруга.

## Если в жизни супругов появляется кто-то третий, значит, в семье не все ладно

*Рассказывает доктор Таунсенд*

Недавно ко мне пришли супруги Джерри и Марсия, очень занятые, вечно спешащие куда-то. Им стало казаться, что их отношения постепенно сходят на нет. Каждый из них был очень занят на работе, выполнял массу других обязанностей. А дома между ними все чаще и чаще стали возникать конфликты, появилось отчуждение. Джерри казалось, что Марсия все свои силы растрачивает на что угодно, только не на него. Марсия же считала, что виной всему ее многочисленные обязанности. Она ощущала себя их жертвой. «Ну где взять время, чтобы все успеть? Работа, дети, дом и все остальное. Куда от этого денешься?» — нередко повторяла она.

Побеседовав с друзьями, мнение которых ей было небезразлично, Марсия пришла к выводу: ей не стало хватать на все времени после смерти мамы. Она не смогла адекватно отреагировать на самую большую в жизни потерю, горе задавило ее. Она не сумела совладать с собой, и в результате повседневная суета вклинилась в отношения между ней и Джерри. Чаще всего то, что мешает отношениям супругов, не является проблемой как таковой. Скорее это результат или симптом другой — настоящей — проблемы. И эта настоящая проблема уже напрямую относится к вашим отношениям или к вашему характеру. Нарушается эмоциональная связь между супругами.

Например, муж ведет себя так, что его поведение никак не назовешь поведением любящего человека: он все время критикует и унижает жену. Обиженная жена начинает искать утешение. Она может найти его в чрезмерной занятости своими делами. Причина этого кроется в ее душевной незрелости.

В случае с Марсией то, что вмешалось в их брак, имело отношение скорее не к мужу, а к ней самой. Сущность брака такова, что он открыт для любых вмешательств, приводящих к его краху. Мы постараемся проиллюстрировать эту мысль.

Поскольку природа не терпит пустоты, образовавшееся пространство (или пустота) в супружеских отношениях постепенно заполняется интенсивной деятельностью. Когда в семейной жизни возникают конфликты или одного из супругов переполняет обида, он пытается занять себя чем-то или кем-то. Кипучая деятельность дает возможность не так остро ощущать болезненность, возникающую из-за нерешенных проблем в супружеских отношениях. Поэтому многие пары после нескольких попыток восстановить утраченную близость и со всей ответственностью отнестись к выполнению своих обязанностей, прекращают борьбу, находя альтернативные варианты заполнения образовавшейся пустоты. Имитация деятельности притупляет боль и восполняет дефицит душевной близости. Однако проблема остается, проявляясь в затаенном гневе, сарказме, эмоциональной отчужденности.

Многие супружеские пары пытаются решить проблему, устраивая себе романтические свидания, интересные путешествия. Это крайне необходимо для поддержания брака. Однако часто после свиданий и путешествий наступает разочарование, если люди так и не осознают суть проблемы. Романтические свидания необходимы, но недостаточны для поддержания крепких отношений в браке.

Когда вы поймете, что в вашей семье наступила такая ситуация, прежде всего установите суть проблемы и займитесь ее устранением.

## Сама природа эмоциональной близости делает брак уязвимым для постороннего вмешательства

Находясь с кем-то в близких отношениях, мы как нельзя лучше ощущаем на себе влияние не только положительных, но и отрицательных черт его характера. Мы не «познаем» до конца супруга, не узнав все его недостатки, слабости, грехи и несовершенства. Когда люди проводят вместе огромное количество времени, ощущение безопасности невольно провоцирует регресс их личности. Другими словами, они расслабляются, становятся более зависимыми и слабыми — словно ребенок, которому так хорошо и спокойно на руках у матери.

Это состояние приводит не только к регрессу, но и к большей уязвимости. Живя в браке, трудно скрывать свои изъяны в течение длительного времени. Нелегко свыкнуться с отрицательными чертами характера. Муж-диктатор, ненадежная жена, вечно критикующий другого супруг — все это способствует возникновению конфликтных ситуаций, создает трения в семейной жизни. Таким образом, получается, что близость как бы открывает двери брака длянепрошеных гостей.

Существует угроза двух видов вмешательства в брак. Первый — это наша собственная уязвимость и незащищенность. Мы начинаем испытывать:

* Страх, что супруг не смирится с нашими недостатками.
* Боязнь собственной все возрастающей зависимости от супруга, постоянной потребности в нем.
* Испуг от все более явственно напоминающих о себе неприятных ощущений.
* Чувство вины за навязывание супругу своих проблем.

Многие, ощутив в себе подобные страхи, эмоционально отдаляются от супруга: замыкаются в себе, не раскрывают перед супругом душу. Некоторым становится стыдно, они начинают сами себя осуждать. В доверительных отношениях возникает трещина. Если она не заделывается в течение долгого времени, через нее могут проникнуть непрошеные гости извне и встать между супругами. Например, жена боится, что муж по какой-то причине отвергнет ее чувства. Она с головой уходит в заботу о ребенке, проводит много времени с друзьями. Но все равно на каком-то подсознательном уровне она очень хочет вернуться к прежним отношениям с мужем.

Вторая угроза не является чем-то внутренним, она тоже кроется в самих супружеских отношениях. Когда близость раскрыла все недостатки того, кто рядом, в отношениях супругов может наступить некоторое охлаждение. Например, муж узнал все слабости жены, и его тяга к ней стала заметно ослабевать. Казалось бы, вот тут-то полная открытость друг перед другом должна способствовать полному раскрытию таких качеств, как тактичность, сострадание, прощение. Они развиваются вместе **с** ростом любви мужа по мере укрепления супружеских отношений. Однако по ряду причин муж не может примириться с некоторыми чертами характера жены. Вот что приводит к отчуждению в супружеских отношениях:

* Обиды: супруг хочет, чтобы вы были более сильной личностью.
* Недостатки: супруг разочаровался в вас из-за ваших несовершенств.
* Грехи: супруг не может примириться с необходимостью жить с грешником.
* Отрицательные эмоции: супруг хочет иметь только положительные эмоции.
* Ассоциации о самом себе: вы напоминаете супругу о его собственных недостатках.

Итак, если муж реагирует на неправильное поведение жены, то эмоционально отдаляется от нее. Снова образуется пустое пространство, которое тут же заполняется работой, детьми, другими людьми.

Иногда первым отдаляется наиболее ранимый супруг, действуя по принципу: «Лучше я оставлю тебя, чем ты меня». А иногда другой супруг действительно охладевает к полностью открывшему свою душу партнеру. В любом случае результатом становится угроза целостности супружеского союза.

### *Как заполнить образовавшееся пространство*

Столкнувшиеся с проблемами душевной близости супруги должны взять на себя ответственность за их решение. Им следует снова начать путь к сердцу друг друга. Например, жена, стесняющаяся собственной чрезмерной душевной ранимости, должна признаться самой себе и мужу: да, в ней живет страх и тревога по поводу того, что муж узнает о ее недостатках и захочет порвать с ней отношения. Это смягчит сердце мужа и даст жене возможность убедиться, что все это — лишь ее «выдумки». Я знаю таких супругов, которые очень много времени начали отдавать церкви или находить себе массу других занятий. Жена решила, что после стольких лет совместной жизни она стала неинтересна мужу и что постоянное участие в какой-либо деятельности отвлечет мужа и ему не так скучно будет вдвоем с ней.

Она рискнула и призналась ему:

— Я берусь за все эти дела потому, что мне стало казаться, будто я больше не интересна тебе.

Он был сильно удивлен и опечален.

— Ничего подобного. Я безумно скучаю, когда тебя нет рядом.

Когда муж отдаляется от жены потому, что не может выносить некоторых ее качеств, ему следует откровенно признаться: он боится стать причастным к неудачам жены и поэтому порицает ее поведение. Жена должна сообщить мужу о том, как сильно переживает его отчуждение. Они вместе обязаны подумать, как им быть.

Вот еще один пример. Жена не выносит гнева мужа, потому что он напоминает ей о собственной скрытой ярости, и ей необходимо со всей ответственностью разобраться со своими отрицательными эмоциями. А муж должен дать ей понять, что ему одиноко и не хватает ее любви, когда она замыкается в себе, если он злится.

Нередко отчуждение супругов происходит из-за несформированных границ. Отчуждение — единственная установленная ими граница. Они не могут примириться с недостатками друг друга. Если им надо душевно сблизиться и одновременно установить какие-то ограничения, получается, что сближения не происходит или существующая проблема не решается. Супругам надо научиться быть и любящими, и искренними.

Они могут договориться: как только кто-то из них почувствует, что в отношениях не стало любви и искренности, он сразу же сообщит об этом другому. Если вы чувствуете, что боитесь сказать супругу правду, так и скажите: «Я боюсь сказать тебе правду». Прежде всего вместе разберитесь с этим страхом, а уже потом сообщайте правду. Если вы заметите, что супруг разговаривает с вами с отсутствующим видом, дайте ему понять, что он эмоционально далеко от вас. Вдвоем обсудите, что с ним происходит в данный момент.

## Незнание собственных границ

Дэйл и Маргарет — мои друзья. Дэйл — энергичный оптимист. Он любит принимать участие во всех церковных и светских мероприятиях; создает и тренирует спортивные команды по самым разным видам спорта, в которых играют его дети; обожает свою работу, может заниматься ею бесконечно. Маргарет — его полная противоположность. Получив два высших образования, она, тем не менее, решила, что ее главная роль — тенью следовать за Дэйлом и разгребать оставленные им завалы. Когда он взваливает на себя слишком много, она помогает ему выбрать, в каком мероприятии принять участие, а какое лучше пропустить. Когда он залезает в долги, она придумывает, как их выплатить. И хотя она считает это неотъемлемой частью своего замужества, ее очень беспокоит, что муж придает ее роли в семейной жизни слишком маленькое значение. «Дэйл — человек, интересующийся всем на свете, необыкновенно влюбленный в жизнь, — сказала она мне. — Для него жизнь — бесконечное приключение. Но он никогда не рассматривает нас двоих как супружескую пару».

Нередко супружеские пары испытывают постороннее вмешательство в свои отношения потому, что один или оба супруга просто не знают, как лучше распорядиться своим временем, энергией, способностями. Им кажется, что они не дают угаснуть вспыхнувшему когда-то между ними любовному огню, поддерживают его на определенном уровне. Они искренне желают принимать участие в жизни супруга, говорить с ним обо всем, поддерживать романтические отношения, но только не сейчас. И очень часто подходящий момент не наступает никогда. Что-то постороннее вмешивается в брак и начинает господствовать над ним.

Такие проблемы обычно возникают у «необузданных» супругов, неспособных предвидеть последствия своих поступков. В течение жизни кто-то всегда оказывается рядом с таким человеком и сглаживает все неприятные последствия его поведения. Сначала это делают родители, потом друзья, коллеги и наконец супруг. Беспечное отношение к семейной жизни — следствие беспечного отношения *вообще ко всему.* Супруги в таком браке считают, что под ними как бы постоянно натянута сетка безопасности, как у артиста цирка. Роль этой сетки играют окружающие люди, которые своим поведением внушают им, что: 1) как бы безответственно они ни относились к своим обязанностям, ничего плохого все равно не случится; 2) а если даже и случится, то никто не обратит на это внимания; 3) а если кому-то все же станет от этого не по себе, обязательно найдется кто-нибудь, кто выручит их из беды, и все будет улажено. Такие люди живут по принципу: все всегда закончится хорошо. Они не способны посмотреть правде в глаза.

Когда Маргарет сказала Дэйлу о своих переживаниях, он немало удивился. Ему казалось, что жена, так же как и он, постоянно находится в приподнятом настроении благодаря его «всеядности». И когда он услышал от нее: «Я люблю тебя, но больше не буду поощрять все, что встает между нами, — твое участие во всех без разбору видах деятельности», то страшно обиделся. Но Маргарет прекратила играть роль спасителя мужа, и в конце концов он явственно ощутил все последствия своей вечной разбросанности. Столкнувшись с недовольством людей, которых он подвел, везде и всюду опаздывая, он стал смотреть на вещи более реалистично. В то же время он понял, как много делала для него Маргарет. Дэйл начал ценить жену. Он стал жалеть о том упущенном времени, когда позволил множеству второстепенных вещей встать между ними.

Дэйл научился правильно воспринимать окружающую действительность, представляющую собой сочетание «кнута и пряника»: кнута реального положения дел и пряника любви к Маргарет.

## Относиться к браку, как к чему-то само собою разумеющемуся

Проблема постороннего вмешательства в семейную жизнь возникает, когда один или оба супруга не осознают всей хрупкости своего семейного союза. Они пребывают в уверенности, что все хорошо, что ничего плохого не происходит. Они допускают, что какие-то неприятности или трения могут быть связаны лишь с работой, друзьями, воспитанием детей, посещением церкви. Изначально супруги не сомневаются: все, что они делают, правильно.

Такой взгляд на институт брака присущ незрелым людям. Он напоминает взгляд ребенка на родителей. Маленькая девочка абсолютна уверена: что бы ни случилось, родители всегда окажутся рядом; как только ей потребуется их любовь и помощь, они обязательно будут под рукой. Это ощущение вполне нормально для ребенка. Но взрослые люди, вступающие в брак с подобными мыслями, неизбежно столкнутся с серьезными проблемами.

Семейная жизнь может протекать спокойно и гладко довольно долгое время, пока вдруг не станет ощущаться какое-либо постороннее вмешательство. Если оба супруга — деятельные, целеустремленные люди, они могут сбиться с правильного пути незаметно. Существовавшие между ними отношения глубокой привязанности постепенно превращаются во что-то поверхностное, статичное и совсем неинтересное. В один прекрасный день эти люди могут понять: в их сердце больше нет места друг для друга, оно целиком занято какими-то посторонними вещами. Самое печальное, что, осознав это, супруги подумают: «Ну что ж, ничего страшного. Пусть все остается как есть».

Истина заключается в том, что чем больше мы вкладываем в свой брак, тем лучше он становится. Бог создал жизнь, предоставив нам выбор: либо мы в процессе неуклонного роста постоянно продвигаемся вперед, либо откатываемся назад. Мы не можем оставаться на одном уровне. То же относится и к браку. Связь между супругами либо углубляется, еще больше раскрывая их сердца навстречу друг другу, либо разрушается, захлопывая сердца окончательно.

Мы не верим, что проблемы в семейной жизни возникают «ни с того ни с сего». Очень часто можно услышать от мужа или жены: «Все было замечательно, и вдруг он стал оскорблять меня» или «Я был уверен, что у нас все хорошо, но вдруг узнал, что у нее есть мужчина». Такого никогда бы не случилось, если бы оба постоянно вкладывали в семью душу, шли на риск, были предельно открытыми и искренними. И лишь задним числом супруги, наконец, осознают что к чему: «Теперь я знаю, когда появились первые признаки этого». К таким признакам относятся:

* Все более явное отсутствие потребности друг в друге.
* Острые разногласия, на существование которых супруги закрывают глаза.
* Предпочтительное удовлетворение личных потребностей на стороне, а не в браке.
* Наличие личных интересов и переживаний, скрываемых от супруга.

Существует мнение: если дело в браке не дошло до кризисной ситуации, значит, все в порядке. Это ошибка. Супругам необходимо время от времени задавать друг другу следующие вопросы: «Что ты думаешь о наших отношениях?», «Может быть, я делаю что-то, что причиняет тебе боль, что тебе неприятно?» Представьте, как бы вы чувствовали себя, если бы ваш ежегодный медосмотр у врача сводился к обсуждению спортивных новостей за чашкой кофе.

## Неспособность поставить заслон влиянию извне

Синди и Вэйд были женаты несколько лет, но Синди уже успела почувствовать, что является чем-то второстепенным в жизни мужа. Она знала, что Вэйд любит ее. Но он постоянно был занят решением чьих-то проблем, улаживанием чужих конфликтов, устройством чьей-то жизни. На работе начальник постоянно навешивал на него дополнительные обязанности, в церкви ему каждый раз поручали возглавлять различные советы. Вэйд никогда никому не говорил «нет».

Правду говоря, Синди и влюбилась в Вэйда за его чуткость и отзывчивость по отношению к ней и другим людям. Он резко отличался от себялюбивых парней, с которыми она встречалась раньше. Теперь же, увы, он приносил ей больше разочарования, чем счастья. Да и сам Вэйд не казался счастливым человеком. Когда кто-то просил его о чем-то, он всегда тяжело вздыхал, смотрел на жену виноватым взглядом, разводил руками и... соглашался.

Синди говорила: «Вэйд принадлежит всем, кроме меня». Получалось, что, никогда не говоря «нет» другим, Вэйд постоянно говорил «нет» ей.

Синди решила серьезно поговорить с мужем на эту тему. Выяснилось, что ему очень тяжело устанавливать рамки дозволенного для других людей. Ему все время казалось, что он кого-то подводит, вызывает чье-то недовольство, что с ним перестанут общаться. Он постоянно разрывался между долгом перед окружающими, своей любовью и обязательствами перед Синди. Он был человеком с «двоящимися мыслями» (Иак. 1:8), не знающим душевного покоя. С одной стороны, он очень переживал по поводу якобы покинутых им в беде людей, с другой стороны, те же самые чувства он испытывал по отношению к собственной жене.

А Синди кидалась из одной крайности в другую. То она возмущалась и негодовала по поводу поведения мужа. То ей вдруг становилось стыдно, что она позволяет себе сердиться на такого замечательного человека. То она решала совсем не думать о нем, как будто он вообще не существует. Были моменты, когда она переходила на брань, обзывая мужа типичным «сапожником, который всегда без сапог». Временами она изо всех сил пыталась во всем поддерживать его, быть терпеливой, а порой ощущала явное отчуждение в их отношениях: между ними сплошной стеной стояло чувство долга Вэйда перед окружающим миром. Ей казалось, что он, подобно Ефесской церкви, «оставил первую любовь» свою (Отк. 2:4).

К счастью, Вэйд *был* действительно добрым, порядочным человеком, от всей души стремящимся быть хорошим мужем. Он задумался о причинах своей неспособности отказывать другим и понял: проблема заключалась не в том, что на его жизненном пути встречались требовательные и настойчивые люди. Дело было в нем самом: он крайне нуждался в постоянной похвале и одобрении своих поступков другими из-за боязни потерять людскую любовь и уважение.

Осознав это, он стал честно говорить окружающим, что существуют определенные пределы, выходить за которые он больше не намерен. Он перестал стесняться отказывать не знающим меры людям. Короче говоря, Вэйд научился смотреть правде в глаза. Это было очень нелегко. Ему не раз приходилось слышать критику в свой адрес. Его называли эгоистом. Вэйду было очень страшно оказаться отвергнутым, навлечь на себя гнев окружающих. Но он положился на Бога, Синди, нескольких верных друзей, всех тех, кто был на его стороне. И ему удалось удержать себя в рамках допустимого. Постепенно все занесенные извне «сорняки в саду» Синди и Вэйда были «выполоты».

История Вэйда и Синди типична. Она отличается от описанной выше истории Дэйла и Маргарет. Дэйлу ужасно нравилось то приподнятое настроение, в котором он пребывал, постоянно находясь в гуще событий. Он не задумывался, каково при этом приходится Маргарет. Он и подумать не мог, что причиняет боль жене. Вэйду же ничуть не нравилось то, как складываются их отношения с женой. Он занимался всеми своими многочисленными делами через силу. Но у него, как ему казалось, не было другого выбора.

В подобных ситуациях в качестве наименьшего из двух зол выбирается невнимание к супругу. Другими словами, не способный провести четкие границы супруг почему-то не боится разочаровать самого близкого человека, а вот огорчить начальника или чужих людей побаивается. Возможно, муж чувствует себя в своей семье в полной безопасности: он знает, что жена его не бросит. Но это роковая ошибка, это неправильное понимание безопасности.

Чувствовать себя в безопасности означает полностью довериться жене, ощутить надежность и покой от ее любви. Однако не следует считать, что в понятие безопасности входит отрицание собственных обязательств перед любимым человеком. Существование в безусловной благодати ни в коей мере не является предлогом, чтобы вести себя безответственно, причинять кому-то боль. Библия учит нас: «Что же? станем ли грешить, потому что мы не под законом, а под благодатию? Никак» (Рим. 6:15). Принимать как само собою разумеющееся тот факт, что супруг «никуда от нас не денется», в какой-то степени означает взваливать непосильное бремя на способность близкого человека любить и доверять нам.

Если из-за страха и чувства вины происходит постороннее вмешательство в ваш брак, вы должны совершить два поступка. С одной стороны, вам надо перестать мучить находящегося во взаимной зависимости с вами супруга, перестать подвергать угрозе его благополучие. С другой стороны, вы не должны игнорировать существующую проблему, надеясь, что она как-то решится сама собой. Самое лучшее решение — продолжать любить супруга, но не потакать ему. Скорее всего, вам следует сказать ему: «Мне очень жаль, что тебе приходится разрываться между работой, церковью и мной. Я очень скучаю, когда тебя нет рядом. Мне кажется, что все твои дела встают нерушимой стеной между нами. Надеюсь, ты сумеешь разобраться с этим, и я помогу тебе. Однако я больше не желаю быть составной частью твоей проблемы. Если ты и дальше будешь разрываться на части, то я найду другие источники необходимой мне жизненной поддержки — друзей и группы психологической помощи. Только поставь меня в известность, собираешься ли ты и дальше выходить за рамки допустимого. Если нет, я сделаю все, чтобы помочь тебе в этом».

Вы должны занять позицию человека любящего, но не идущего на уступки, человека, не назойливо ворчащего, а сумевшего провести определенную разграничительную линию. И тогда четкие грани вашей любви и заботы вселят в супруга такую надежду, которая поможет ему правильно осознать собственное «я» и выработать необходимое чувство меры.

## Неспособность примириться с разногласиями

Нередко от различных супружеских пар можно услышать жалобы на то, что их очень огорчают имеющиеся между ними разногласия. Они обычно говорят: «Не могу понять, как нам удается быть вместе; мы диаметрально противоположные люди». Такие люди могут иметь полярные мнения по самым различным вопросам — от богословия до политики, от служебной карьеры до секса, от воспитания детей до финансовых вопросов, от взгляда на собственные отношения до решения о проведении досуга.

Некоторые супруги откровенно рассказывают, как случилось, что между ними встало что-то постороннее. Они говорят: «Мы такие непохожие, что буквально живем в разных мирах. У меня свои друзья, свои интересы, а у него свои. Мы не очень-то и общаемся друг с другом». В таких отношениях опасность представляет не то, что у супругов разные друзья и разные интересы, а то, что друзьям и интересам они отдают больше сил, чем своей семье. Брак замысливался как внутренняя основа наших чувств и наших душ.

Сейчас мы говорим совсем не о том, что обсуждали в разделе «Когда внешний мир не мешает семейной жизни». Там мы говорили, что для роста любого супружеского союза необходимы внешние источники. Это реальность нашей жизни. В данном же разделе мы говорим о стремлении супругов вырваться за пределы брака, потому что они слишком разные люди.

Вот это уже совершенно неправильное восприятие действительности. Различия между супругами — не проблема в браке. Наоборот, они лишь на пользу ему. Когда супруг высказывает альтернативную точку зрения на воспитание детей или расстановку мебели в доме, вы лишь обогащаетесь как личность. Расширяется ваш кругозор, вас перестают ограничивать рамки собственных представлений о мире, вы покидаете «тюрьму», в которую Бог никогда и не собирался вас заточать. Вы волей-неволей вынуждены выслушивать другое человеческое существо, общаться с ним, считаться с его чувствами. Вы узнаете его мнение по тем вопросам, по которым считали единственно правильной свою точку зрения. Если это не решение проблемы человеческого высокомерия, то что же?

Библия учит, что различия нам необходимы. Павел рассуждает о различных дарах, которыми Бог наделил человека: «Если все тело глаз, то где слух? Если все слух, то где обоняние? Но Бог расположил члены, каждый в составе тела, как Ему было угодно» (1 Кор. 12:17-18).

Кроме того, способность супругов считаться с различиями — признак их зрелости. Дети требуют, чтобы с ними всегда соглашались. То же делают и незрелые личности. Муж называет жену «эгоисткой», его раздражает, что у нее есть своя точка рения. Или жена приходит отчаяние, если что-то складывается не так, и бросает мужу в лицо: «Мы никогда не можем сойтись во взглядах». Такие супруги не способны примириться с тем, что каждый из их имеет собственное мнение. Они легко становятся жертвами «непрошеных гостей», которые во всем с ними соглашаются. Как мы уже говорили, складывается типичная ситуация для возникновения треугольника: мы стремимся найти своего единомышленника. Нам особенно приятно, когда мы сходимся с ним во мнении о недостатках своего супруга.

Взрослые же люди пытаются понять точку зрения другого, посмотреть на мир его глазами. Они ставят себя на его место, а потом приходят к согласованному решению, в принятии которого главную роль играют любовь», жертвенность, жизненные ценности и принципы. Различия во взглядах между супругами не приводят к появлению «непрошенных гостей». К этому ведет неразвитость личности. Каждому супругу надо признать собственные слабости и недостатки. И тогда то, что сводило их с ума, станет источником радости.

Уже многие годы я знаком с одной супружеской парой. Супруга — очень эмоциональная, взбалмошная женщина. Забавно наблюдать за ней со стороны, но ничего серьезного ожидать оннее не приходится. Она совершено не к месту вставляет слова в разговоре. Это обычно выводит из равновесия ее мужа — очень обстоятельного, логически мыслящего человека. Его обычная фраза жене: «Опять тебя занесло не туда». Эти слова всегда произносились осуждающим тоном. Но со временем стал наблюдаться явный рост мужа как личности. Он приобрел такое качество, как смирение. Теперь жена представляется ему очаровательной, непосредственной женщиной. Он справился с неприятием ее качеств. Победила любовь.

### *Стремление не допустить конфликты*

Так как супруги не являются полным подобием друг друга, противоречия между ними неизбежны. Два человека, которые знают, чего хотят от жизни, постараются каким-то образом разрешить имеющиеся разногласия. Но есть люди, которых пугает сама мысль о существовании конфликтных ситуаций. Вероятно, они выросли в семьях, где господствовало отрицательное отношение к семейным конфликтам. Как сказал мне приятель: «Когда мы видели ссорящихся родителей, они нам обычно говорили: «Это не ссора, это — дискуссия». Самая яростная дискуссия, которую я когда-либо видел!» Такие люди не приемлют саму возможность разногласий, которая для них означает окончание любви. Они не могут быть по-настоящему близкими, если существуют разногласия и противоречия, поэтому и стараются всеми силами избежать выяснения отношений, чтобы не потерять любовь. Они полностью открыты для «непрошеных гостей», так как чужие люди и посторонние занятия помогают им сохранять определенную дистанцию между собой. Тогда не так явственно проявляются существующие между ними противоречия.

Мы будем подробно обсуждать различные виды конфликтных ситуаций в следующих двух главах. А сейчас лишь представим вашему вниманию один из важнейших принципов: пусть конфликты станут вашими союзниками, а не врагами. Пусть железо острит ваш брак (см. Пр. 27:17).

## Типы «непрошеных гостей»

Вы познакомились с основными принципами, лежащими в основе проблемы постороннего вмешательства в брак. Теперь мы хотели бы поподробнее остановиться на типах вмешательства, ослабляющего узы брака, и на способах борьбы с ним. Возможно, ваш брак не подвержен ни одному из этих типов, а может быть, подвержен всем сразу. В любом случае помните: «непрошеные гости» — лишь верхушка айсберга. Истинные корни проблемы кроются в другом. Разберитесь с причиной, и вмешательство извне никогда не сможет разрушить ваш союз.

Мы приводим перечень лишь основных типов «непрошеных гостей». В объеме данной книги мы не останавливаемся на подробном рассмотрении таких вмешивающихся в жизнь супругов факторов, как родители, телевизор, Интернет, спорт и походы по магазинам. Их надо рассматривать в зависимости от того, насколько глубоко они вмешиваются в жизнь вашей семьи и насколько сильно досаждают второму супругу. Над ними надо работать, стремясь найти такой компромисс, который даст возможность любить и расти обоим супругам.

### *Работа*

Практически каждому знакома ситуация, когда муж отдает всего себя работе. Таких людей называют трудоголиками. Жена такого человека живет с ощущением, что муж любит работу больше, чем ее. В основе большей части проблем постороннего вмешательства в брак лежит не любовная связь на стороне, а именно чрезмерная занятость одного из супругов на работе. Вот ее некоторые причины:

* *Недостаток привязанности.* Из-за своей неспособности установить близкие эмоциональные отношения с женой муж как бы спасается от нее бегством — уходит с головой в работу, где чувствует себя более уверенным и компетентным. Жене следует помочь мужу понять, в чем именно заключается его проблема. Потом им обоим надо постараться выйти на высший уровень душевной близости.
* *Потребность в восхвалении.* Муж может быть слишком поглощен собой. Работа дает ему возможность самоутвердиться, а дома ему приходится лишь выяснять отношения с женой. Жена должна дать понять ему, что бывает любовь и без постоянного восхищения. Им вдвоем надо бороться с этой его потребностью.
* *Отсутствие ощущения надежности.* Иногда жена чувствует себя в семейной жизни ущемленной в своих правах, а на работе испытывает только положительные эмоции. Супругам следует поработать над тем, чтобы сделать брак надежным и безопасным местом для обоих. Тогда они смогут преодолеть внутренний конфликт.
* *Недостаток свободы.* Муж ведет себя, как диктатор, указывающий, что и как должна делать жена. Единственное место, где жена чувствует свою независимость от мужа, — работа. Мужу необходимо научиться держать себя в руках. А жене следует открыто высказывать все, что ее не устраивает.

Во всех этих случаях решением проблемы станет не уход с работы, а проработка своего характера и переосмысление собственных взглядов на супружеские отношения.

### *Друзья*

Нередко течение семейной жизни нарушается вмешательством друзей: они встают между супругами. Речь идет о самых «невинных» платонических отношениях. Жена «оживает», находясь в окружении друзей, а оставаясь наедине с мужем, начинает скучать. Или муж придумывает всяческие поводы, чтобы пообщаться с друзьями, избегая оставаться один на один с женой. Очень часто находится «лучший» друг, который «служит камнем раздора» между мужем и женой. Вот основные причины такого вмешательства в жизнь супругов.

* *Поверхностное отношение к жизни.* Один из супругов — довольно поверхностный человек. Он имеет представление обо всем, но лишь в общих чертах, не вникает глубоко в суть вещей. Его пугает душевная близость, необходимость раскрыть другому человеку свою душу | до конца. Он боится, что его отвергнут или обидят. Ему надо помочь преодолеть свои страхи.
* *Причиняемые в семейной жизни обиды.* Иногда поведение мужа может оскорблять жену в ее самых лучших чувствах. Например, муж осуждает жену за слабость и болезненность, недоволен ею, когда она сердится, критикует ее привычки. В друзьях же она находит сочувствие и поддержку. Мужу следует постараться принимать жену такой, какая она есть, предоставив ей свободу общаться с друзьями, если это способствует ее росту.
* *Неприятие супруга.* Эгоистичная жена, обнаружившая, что муж далек от совершенства, перестает интересоваться им, уделяя все больше и больше внимания другим мужчинам. В таком случае супругам следует оставить свои претензии по поводу совершенства друг друга, стремясь не к идеальной жизни, а к тому, чтобы обоим, по возможности, было «хорошо».
* *Секреты от мужа.* Иногда мужа обижает, что жена ведет какие-то тайные разговоры по телефону с друзьями, скрывая их содержание от него. В идеале, у супругов не должно быть серьезных секретов друг от друга. Чем глубже их отношения, тем более развита способность воспринимать супруга таким, какой он есть. Чтобы помочь еще не совсем окрепшему браку, супругам можно обратиться за помощью к пастору или душепопечителю. А когда брак окрепнет, они сами должны учиться разбираться с тем, что происходит между ними.

Повторяем: друзья — богатство для любого брака. Если супруги действительно стараются решить все имеющиеся в браке проблемы, то друзья нисколько не мешают им в этом. Друзья — это дар, обеспечивающий еще большую душевную близость супругов.

### *Дети*

Дети — неотъемлемое вмешательство во взаимоотношения между супругами. Требования детей безмерны и бесконечны. Но если супруги поставят родительские обязанности выше супружеских, в их браке возникнут большие проблемы. Вот наиболее типичные примеры неправильного поведения супругов-родителей.

* *Прятаться от решения конфликтных ситуаций «за спинами детей».* У супругов нередко возникают конфликтные ситуации из-за отсутствия душевной близости или слишком сильного давления одного на другого. Но им не хочется разбираться в причинах подобных конфликтов. А время, уделяемое детям, никогда не бывает лишним. Поэтому под предлогом общения с детьми родители убегают от решения проблем своего супружества. Таким супругам необходимо спокойно и осторожно разбираться в причинах своих конфликтов и затем стараться устранить их.
* *Излишнее усердие в воспитании детей.* Нередко встречаются родители с гипертрофированным чувством ответственности за своих детей, они постоянно ощущают вину за их судьбу, у них никогда не бывает спокойно на душе. Им кажется, что супруг вполне может обойтись без их внимания, и они отдают себя без остатка своему чаду. Такие супруги должны уделять ребенку время и внимание в соответствии с его возрастом. Им следует понять, что ребенку необходимо постепенно отделяться от родителей, а супругам надо становиться все ближе и ближе друг другу на протяжении всей жизни. (Более подробно эта тема обсуждается в книгах «Границы в отношениях с детьми» и «Воспитание личности ребенка».)
* *Формирование более четких границ с детьми, чем с супругом.* Иногда муж думает так: «Если жена не считается с моим мнением, я постараюсь, чтобы это, по крайней мере, делали дети». И он отдает всего себя детям, потому что они, в отличие от жены, прислушиваются к его словам. Таким супругам следует научиться помочь друг другу почувствовать, что значит любовь и свобода.
* *Неправильные представления о роли родителей и значении брака.* Многие люди просто не задумываются о том, что воспитывать детей — процесс временный, а быть супругом — постоянный. Один мой приятель как-то сказал мне: «Преобладающей чертой нашей культуры является сосредоточение основного внимания на детях, а я хотел бы сосредоточить внимание на браке». Супругам следует более пропорционально распределять силы между основными ценностями жизни.

### *Внебрачные связи*

Самое оскорбительное вмешательство в брак — любовная связь одного из супругов — становилось причиной похоронного звона над могилой многих семейных союзов. Однако мы считаем: как и при других видах вмешательства в жизнь супругов, роман на стороне — трагический симптом их семейных проблем, таких как:

* *Пустота в семейной жизни.* Нередко супруги заводят любовника, стараясь в отношениях с ним восполнить отсутствие той душевной близости, которой им так не хватает с собственным супругом.
* *Потребность в признании своего совершенства.* Иногда супруг не желает, чтобы другая половина замечала его несовершенства. Он находит такого человека, который лишь восхищается им.
* *Ситуация: жертва — преступник* — *спасатель.* Один супруг (чаще всего жена) играет роль беспомощной жертвы, другому же достается роль кровожадного преступника. Жертва, естественно, ищет того, кто может защитить ее от причиняемого мужем зла. Она находит спасателя, который устраивает ее до тех пор, пока их отношениям не начнут мешать теперь уже его недостатки.
* *Неумение устанавливать границы дозволенного.* Супруг не может положить предел тому, что его не устраивает в браке. Любовная связь на стороне — его единственный способ сказать «нет» другому супругу. Иными словами, только так он может заявить о своем несогласии со всем происходящим в собственной семье.

Эти примеры свидетельствуют о серьезных проблемах в браке. Мы не считаем, что из-за внебрачной связи одного из супругов им следует немедленно подавать на развод. Бог разрешает развод в случае прелюбодеяния, но не настаивает на нем (см. Мф. 5:32). В тех ситуациях, когда супруг по-настоящему раскаялся, положил конец всем посторонним отношениям, когда процесс его роста стал очевиден (хотя впереди у него еще долгий путь), любовный роман является лишь сигналом, свидетельствующим о начале его человеческой зрелости. Мы знаем немало случаев, когда увлечение на стороне приводило к еще большей близости между супругами и укреплению брака.

Вы должны прикладывать немалые усилия, чтобы защитить свой брак от постороннего вмешательства. Но даже и тогда вам не избежать конфликтов. В следующей главе мы расскажем вам, как преодолеть различные типы конфликтов, неизбежных в браке.

# *Глава 13*

**Шесть типов конфликтных ситуаций**

Конфликт конфликту рознь. Для разных типов конфликтных ситуаций применимы различные правила. Если, например, один из вас возвращается домой поздно ночью, не позвонив и не предупредив, что задерживается, то наиболее подходящим разрешением конфликта станет признание им своей вины и извинение. А если вы не сошлись во мнениях по поводу того, в какой ресторан пойти на праздник, то никто ни у кого не должен вымаливать прощение, как за совершение тяжкого греха!

Как ни странно, мы сталкивались с супружескими парами, которые не понимают этого. Они считают, что в каждой конфликтной ситуации есть правые и виноватые. Вместо того чтобы разрешить возникшую проблему, они выясняют, кто из них прав, а кто виноват. Просто удивительно, как изобретательно отстаивает жена свою «правоту» в решении вопроса, где лучше провести отпуск! В большинстве случаев, когда сталкиваются интересы двух людей, нет правых и виноватых. Однако нередко от супругов можно услышать высказывания, напоминающие обвинительную речь прокурора в суде. В этой главе мы поможем вам разобраться, с каким типом конфликта вы имеете дело в данный момент. Тогда вам легче будет найти решение, устраивающее вас обоих и благотворно влияющее на ваши отношения. Вот самые распространенные причины семейных ссор (позже мы подробно остановимся на каждой из них):

* Неблаговидный поступок одного из супругов.
* Незрелость или слабость одного из супругов.
* Обида, которую никто не причинял.
* Несовпадение желаний.
* Противоречие между желаниями одного из супругов и потребностями семьи.
* Столкновение известных проблем с неизвестными.

## Конфликт № 1: неблаговидный поступок одного из супругов

*Рассказывает доктор Клауд*

В жизни перед каждым из нас открывается неограниченный простор возможностей совершать неблаговидные поступки, к разряду которых можно отнести: измену, несдержанность в выражении отрицательных эмоций, потерю контроля над собой, нетерпимость, осуждение, цинизм, растрату семейных денег (воровство), ложь, жульничество, придирчивость, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т.д., стремление командовать другим, демонстративное выражение обиды (ругань или умоляющий тон), превышение полномочий, гордыню, себялюбие, жадность, ревность, зависть и высокое самомнение.

И когда один супруг согрешил против другого, налицо явное, а не вымышленное нарушение установленных норм. Виновный известен. В первую очередь рассмотрим отношение к происшедшему мужа (жены) человека, совершившего недостойный поступок. Даже самые лучшие люди могут, как говорит Библия, «лишиться славы Божьей». И первое, что следует сделать мужу или жене согрешившего супруга, это продемонстрировать такое же отношение, которое демонстрирует к грешникам Бог: «Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Еф. 4:32).

Джессика и Реджи пришли ко мне на консультацию, потому что жена обнаружила пристрастие мужа к разглядыванию порнографических картинок в Интернете. Поначалу ей стало очень обидно. У нее было ощущение, что ее предали. Потом она подумала, что, видимо, проблема кроется в ней самой, если муж интересуется фотографиями других женщин. Некоторое время она пребывала в панике. Но на одной из очередных консультаций она вдруг продемонстрировала небывалое великодушие.

— Какие чувства Вы испытываете в связи с произошедшим? — спросил я, зная, как сильно она была обижена, как тяжело переживала это предательство.

— Мне кажется, я больше не чувствую обиды, — сказала она.

— Как Вам это удалось? Она ответила:

— Я стала задумываться о состоянии мужа. Когда я увидела, в какую кабалу он попал и как ему тяжело, мне захотелось понять: что заставило его дойти до этого. Мне стало очень жаль Реджи. Я представила, как ему стыдно. Теперь я прошу Вас помочь ему понять, в чем кроется причина его поведения, и посоветовать, как устранить ее. Я отлично знаю, что и сама далека от совершенства. Но я ни в коем случае не хочу, чтобы он продолжал этим заниматься, хотя мне кажется, что я начала понимать его.

Реджи заплакал. Продемонстрированное женой понимание очень сильно отличалось от всего, с чем он до этого сталкивался в жизни. Отношение жены было совсем не похоже на то, как он относился к себе сам. Он повернулся, обнял ее и, рыдая, произнес:

— Прости меня за то, что сделал тебе так больно.

С этого момента Реджи резко изменился. С огромным энтузиазмом он стал выполнять все мои предписания, страстно желая выздороветь. Он делал все возможное, чтобы не лишиться благодати, которой был удостоен. Мне вспомнился стих о благости Божьей, свидетельствующей о Его долготерпении, ведущем нас к покаянию (см. Рим. 2:4).

Джессика продемонстрировала два самых главных качества, которые, по Библии, и должен проявлять человек, сталкивающийся с греховностью своих близких: кротость и великодушие. Она не стала рассматривать проступок мужа с позиции собственного «превосходства». Как говорит Павел: «Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы духовные исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным. Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Гал. 6:1 -2).

Джессика не стала помыкать мужем и упрекать его в том, что это его проблема, а не ее. Перед Богом она поставила себя точно в такое же положение, как и Реджи, — положение грешника. Она признала, что тоже не была идеальной. Джессика одарила мужа таким же великодушием, каким Бог одарил ее. Она спокойно и смиренно возвратила мужу полученное от Бога. Это послужило толчком к раскаянию Реджи.

Но она не стала преуменьшать его грех. Для большинства людей это оказывается самым нелегким. Они думают так: раз уж мы проявляем великодушие и смирение, то не будем слишком строги к совершенному греху. Но, как сказал однажды мой друг: «Проявляйте мягкость к человеку, но жесткость к его поступкам».

Джессика так и поступила. Она не стала темнить, а прямо назвала грехом разглядывание скабрезных картинок в Интернете. Она честно призналась, что испытала сильную боль, что восприняла случившееся как предательство. Но она не пустила все на самотек. Джессика заняла беспристрастную позицию в соответствии со своими принципами и жизненными ценностями. Супругам следует придерживаться твердых взглядов, когда речь заходит о чем-то таком, что идет вразрез с их системой ценностей.

Порнография оскверняет такие нравственные критерии, как верность, честность, святость, любовь к Богу и любовь друг к другу.

Не преуменьшайте грехи супруга и просите его не преуменьшать ваши. В конечном итоге это окажется самым лучшим как для вас, так и для брака в целом. Сохраняйте непреклонную твердость в отношении к совершенному поступку. Но проявляйте мягкость к совершившему его человеку, ведь именно так Бог поступает по отношению к вам. Относитесь к греху, как Иисус Христос, не закрывая на него глаза, но проявляя великодушие к согрешившему.

1. Четко определите свое отношение к случившемуся. Не спешите выносить приговор. Не осуждайте согрешившего, не стыдите его. Не ставьте себя выше этого человека — обратите внимание на «бревно в собственном глазу». Поставьте себя в один ряд с супругом — ведь вы точно такой же грешник — и проявите милосердие.
2. Прямо и без обиняков начните разговор о неблаговидном поступке супруга. Сообщите ему, что все знаете. Дайте ему понять, что он поступил плохо. Если его поступок коснулся непосредственно вас, то открыто скажите ему, какие чувства испытываете в связи с этим. Расскажите о том, какую боль и обиду причинили его действия вам и тем, кто имеет к этому самое прямое отношение. Не клеймите его позором. Просто честно и искренне поставьте в известность о том, что происходит у вас в душе. Говорите лишь о себе: я чувствую, я ощущаю и т.д.
3. Человек, с уважением относящийся к границам своего супруга, признает, что был не прав, и извинится. Примите его извинение и простите его. Используйте шанс продемонстрировать свою любовь, не отвергайте его.
4. Если страсти по поводу происшедшего не выплескиваются через край, то спокойно обсудите ситуацию. Подумайте, в какой помощи может нуждаться супруг в данных обстоятельствах. Даже если он во всем сознался и раскаялся, ему нужна помощь со стороны, чтобы разобраться в побудительных мотивах своего поступка. Предложите свою помощь. Помогите ему разобраться с возникшей проблемой.
5. Составьте план действий на будущее. «Если я снова замечу за тобой что-то неладное, как бы ты хотел, чтобы я поступил(а)? Что мне надо будет сделать?» Станьте членом единой команды по борьбе с возникшими трудностями, но не берите на себя функции полицейского. Вместе подумайте, стоит ли обратиться к кому-то еще, например, к друзьям, чтобы они помогли супругу научиться отвечать за свои поступки. Самое главное, что вы вместе, что вы единая сплоченная команда, противостоящая любым возможным неприятностям.

## Конфликт № 2: незрелость или слабость одного из супругов

Джерри разочаровался в своей жене Джини. В самом начале семейной жизни они приняли важное решение, что она не будет работать, а станет заниматься детьми. В соответствии с этим они и разделили обязанности. Он все силы отдавал работе, чтобы заработать деньги для семьи. Вести домашнее хозяйство было обязанностью жены.

Но Джини «и в ус не дула». Многие дела в доме оставались несделанными. Например, Джерри считал, что жена должна убираться в квартире, стирать, а когда он приходит домой с работы, подавать ему ужин. Но, приходя домой, он обнаруживал неубранную квартиру, нестираное белье и полное отсутствие ужина. Кроме того, к вечеру жена была такой уставшей, что с каждым разом на его плечи взваливалось все больше и больше обязанностей по уходу за детьми.

Джерри стал ворчать на жену за то, что она ничего не успевает. Она в ответ начинала злиться и говорить, что делает столько, сколько в ее силах. Он не мог согласиться с тем, что она не может делать больше, и постоянно повторял: «А что же ты хотела? У тебя семья. Надо быть порасторопней и все успевать. Я тоже не сижу сложа руки, а вкалываю за двоих». Ей нисколько не становилось лучше от такого «совета». Она и так плохо чувствовала себя, да к тому же ей было очень обидно, что муж так давит на нее.

В конце концов они решили обратиться к душепопечителю. После непродолжительной беседы с ними я понял: Джини действительно столкнулась с очень серьезными проблемами, а у Джерри была совершенно неразвита способность сопереживать — он не умел поставить себя на место другого человека. Он оказался в ситуации, когда, по его мнению, на него взвалили больший груз, чем было запланировано. Но его обращение с женой выходило за всякие рамки. Фактически, его поведение еще больше усложняло возможность хоть каких-то перемен к лучшему у Джини.

Джини была в состоянии депрессии. Им обоим впервые пришлось столкнуться с суровой правдой жизни. «Быть порасторопней» не являлось для нее выходом из подавленного состояния. А находясь в этом состоянии, она не могла ни на чем сосредоточиться, чувствовала себя совершенно обессиленной. Кроме того, у нее не хватало определенных черт характера, чтобы вести дом так, как им обоим поначалу хотелось.

Обе стороны нуждались в духовном росте. Джерри, прежде всего, должен был правильно понять происходящее. Во-первых, ему надо было научиться принимать Джини такой, какая она была на самом деле, включая ее подавленность и неорганизованность. Ему следовало осознать, что он женился на всей женщине целиком, а не на отдельных ее качествах, что недостатки — это часть ее. Во-вторых, ему также следовало уяснить для себя смысл понятия «безоговорочная любовь». Он должен был понять, как чувствует себя человек в угнетенном состоянии, а также научиться принимать как должное отсутствие у жены некоторых способностей. Джини не хватало умения быстро переключаться с одного дела на другое. Отсутствие этих качеств сказывалось на их совместной жизни, но Джерри не оставалось ничего другого, как принять это за должное и любить жену со всеми ее недостатками.

В-третьих, Джерри должен был научиться не критиковать жену, а быть ей поддержкой, искать способы совместного решения проблем, не заставлять жену делать то, что она делать не в состоянии. Джерри было нелегко отказаться от привычных взглядов, но у него была открытая натура, и он оказался способным учеником, хотя и не очень-то верил в свои силы! Мы с ним разобрались в его недостатках, и это ему очень помогло. Он смог поставить себя на один уровень с женой и посмотреть на происходящее ее глазами. В его собственной жизни не раз случались неудачи. Я помог ему увидеть, что жена в этом смысле ничем не отличается от него.

И Джини надо было научиться принимать себя такой, какая она есть. Ей никак не хотелось признавать, что она столкнулась с серьезной проблемой. Она отказывалась примириться с наличием у себя некоторых недостатков. А ведь именно осознание реальности происходящего и есть важнейший шаг на пути преодоления существующих трудностей. Она все время повторяла про себя, что она «должна»: «Я *должна* делать больше. Я *должна* быть собраннее». Внутренне она противилась тому, что есть на самом деле. Ей следовало размышлять таким образом: «Я бы хотела выйти из состояния депрессии, стать более организованной. Но реальность такова, что я именно такая, а не другая. Тогда возникает вопрос: если дело обстоит именно таким образом, то что же мне теперь делать?»

Как только Джини признает существование объективной реальности, перемены не заставят себя ждать. Признав свои несовершенства, она станет трудиться над их устранением. Мы с ней составили следующий план действий.

1. *Выйти из депрессии.* Джини стала рассматривать свое состояние затянувшейся депрессии как серьезное отклонение от нормы. Начала бороться с этим: принимать лекарства и ходить на консультации. Через несколько месяцев наметился явный прогресс. К ней вернулись силы, способность сосредоточиться на происходящем. Теперь она была готова к решению других проблем.
2. *Посмотреть правде в глаза.* И Джерри, и Джини пришлось пересмотреть свое отношение к жизни. Им надо было на время отказаться от своих грандиозных замыслов, пока не будут устранены возникшие трудности. Их планы предусматривали наличие двух полноценно занятых людей, а в их семье такого не было, по крайней мере, на данный момент. Поэтому они решили урезать свои запросы, пока ситуация не изменится.
3. *Справиться с несобранностью.* Джини поняла, что ее неорганизованность действительно мешала нормальному течению семейной жизни и что ее обещания с понедельника начать новую жизнь никоим образом не делали ее более дисциплинированной. Вместе с подругами она стала посещать занятия, способствующие воспитанию чувства ответственности, что помогло ей стать более собранной. Она попросила подруг следить за неукоснительным соблюдением ею всех пунктов намеченного плана. Кроме того, она обратилась к одной пожилой женщине из церковной общины с просьбой научить ее кое-каким маленьким хитростям ведения домашнего хозяйства. Раньше ей не было свойственно выполнять в срок всю запланированную работу. Но теперь она старалась успевать все, что, безусловно, существенно помогло ей, и очень скоро у нее все стало получаться. У нее появился вкус к жизни.

Дела у Джерри и Джини пошли на лад. Джини справилась с депрессией. Их обоих стало вполне устраивать все, что она делала по дому. Все поставленные ими ранее задачи были выполнены. Джерри превратился в человека, способного войти в положение жены. В любой момент он был готов броситься ей на помощь. (В глубине души у меня возникло предположение, что Бог специально соединил этих людей, чтобы изменить характер Джерри. Но я, конечно же, оставил при себе эти бездоказательные рассуждения!) Я гордился Джерри и Джини.

Эта история преподала нам несколько важных уроков. Она научила справляться с конфликтной ситуацией, возникшей из-за отсутствия у одного из супругов определенных способностей и навыков. Каждый из нас в какой-то момент может оказаться несоответствующим жизненным требованиям. Но некоторые не могут этого понять. Чаще всего люди женятся и выходят замуж, совершенно не предполагая о наличии каких-то недостатков у их избранника. Но ведь «влюбиться» — это в какой-то степени и означает идеализировать далеко не совершенного человека, даже не замечая, что он далек от идеала. Однако рано или поздно вы неизбежно сталкиваетесь лицом к лицу с действительностью. И когда это происходит, очень важно помочь друг другу стойко выдержать все ее неприятные про явления. Вот как это сделать.

### *1. Смотрите правде в глаза*

Примите себя и своего супруга такими, какие вы есть на самом деле: неподготовленными к тому, что преподнесет вам жизнь. Скорее всего, вы окажетесь эмоционально не способными выдержать все удары судьбы так, как вам того хотелось бы, или вам не хватит умения и выдержки, без которых невозможно взросление и созревание вашей личности. Если такое случится, не удивляйтесь. Ниже приведены самые типичные случаи, когда нормальные люди ощущают душевный надлом или недостаток зрелости. Они чувствуют, что не способны на то, что хотят получить от себя самих или от супруга.

* Отсутствие качеств, способствующих полному сближению, взаимопониманию, истинной душевной близости.
* Родительское отношение к супругу.
* Эмоциональные проблемы, возникшие в предыдущие годы или в детском возрасте.
* Недостаток собранности и самодисциплины, неспособность довести начатое дело до конца.
* Неумение зарабатывать деньги и разумно их тратить.
* Проблемы сексуального характера, вызванные страхом, последствиями душевной травмы, чувством стыда или другими личностными факторами.
* Недостаточная «парность» супругов, неполное слияние их душ.
* Неспособность навсегда покинуть родительский дом и стать взрослыми людьми, готовыми к созданию собственной семьи.

Ни один из перечисленных пунктов не является «грехом». Это результаты вашей душевной незрелости, которые еще сильнее подчеркивают потребность в росте вашей личности. Если один из вас будет считать данные категории грехом или требовать их полного устранения из семейной жизни, потому что он жаждет иметь «идеального» супруга, то это лишь усугубит проблему. Надо прямо смотреть правде в глаза.

### *2. Оказывайте поддержку супругу*

Никогда мы не будем расти духовно, если сталкиваемся с осуждением, недовольством, обвинениями, обидой или любыми другими проявлениями отсутствия понимания. Нам необходимо ощущать, что кто-то на нашей стороне, что нас поддерживают. Дайте почувствовать своей жене, что вы ее самая большая поддержка, докажите ей полную и безграничную любовь. Продемонстрируйте, что любите ее такой, какая она есть. В 1 Послании к Фессалоникийцам нас призывают: «Утешайте малодушных, поддерживайте слабых, будьте долготерпеливы ко всем». Пусть супруга не переживает по поводу своих слабостей и несовершенств, потому что знает: она всегда встретит поддержку и терпение с вашей стороны.

### *3. Не убегайте от проблем*

Хотя мы призываем вас проявлять сочувствие и великодушие, тем не менее ни в коем случае не стоит закрывать глаза на существующие проблемы. Если Джерри действительно любит Джини, то с его стороны будет нечестным не замечать ее подавленного состояния или неорганизованности. Запомните: в понятие любовь входит честность, стремление к святости и духовному росту со стороны обоих супругов. Поэтому, столкнувшись с проявлениями душевной незрелости супруги, сообщите ей об этом.

Честно и прямо скажите жене, в чем вы видите проблему. Пусть она знает все ваши переживания по этому поводу. Но ни в коем случае не стыдите и не осуждайте ее: «Джини, я отлично понимаю, как тебе тяжело. Но мне очень хочется, чтобы у нас все стало, как прежде. Мне сейчас так одиноко. Изо всех сил я хочу помочь тебе выйти из депрессии, чтобы нам снова стало хорошо». Такие слова прозвучат не как приговор провинившемуся, а как стимул к переменам. Но не забывайте: в данной ситуации каждый из вас должен четко осознавать необходимость личного роста.

### *4. Не открещивайтесь от собственных недостатков*

Если вы стремитесь к преодолению своей незрелости, то прежде всего признайте ее наличие. Определитесь с собственными внутренними границами. Проявите благоразумие и разберитесь с собой. Уделите пристальное внимание своим несовершенствам. Не спешите встать на защиту самого себя. Попытайтесь понять, каким видит вас со стороны тот человек, который общается с вами изо дня в день. (В следующей главе мы подробнее поговорим о том, как научиться предъявлять к себе такие же требования, как и к окружающим.) Боритесь с недостатками, никогда не закрывая на них глаза.

### *5. Разработайте план действий*

Джини и Джерри составили план действий по преодолению своей незрелости. Не обошлись они и без помощи со стороны. Вам она тоже потребуется, кем бы вы ни были. Нам всем просто необходимы помощь и поддержка, наставничество и руководство. Невозможно человеку расти духовно в одиночку.

Некоторым требуется терапевтическое лечение. Другие нуждаются в финансовом консультировании. Кому-то следует посетить занятия в группах психологической поддержки или восстановительных группах. Есть и такие, которым необходимо поработать над воспитанием у себя чувства ответственности. Только ни в коем случае не идите на поводу у своей незрелости и слабости. Не теряйте решимости преодолеть их. Бросьте на борьбу с ними все имеющиеся у вас резервы, используйте всю энергию, не жалейте на это времени.

### *6. Сделайте это вашим общим делом*

Не допускайте, чтобы одного из супругов считали «человеком, у которого вечно проблемы». Само это определение не соответствует действительности. Тот факт, что проблемы Джини сильнее бросались в глаза, вовсе не означает, что она была единственным человеком, нуждающимся в росте. Никто из вас не является полноценно созревшей личностью; вы все находитесь в процессе роста. Не допускайте, чтобы за более деловым человеком закрепилось мнение, что «у него всегда все в порядке». Бог говорит, что вы все равны в Его глазах. Значит, вы должны быть равны и в глазах друг друга.

Обычно одному из нас больше требуется умение *общаться,* т.е. умение выражать чувства и быть способным противостоять возникающим проблемам, тогда как другой больше нуждается в росте *в деловой сфере:* в продвижении по служебной лестнице, в самоорганизации. Помогите друг другу в тех областях, где у него наиболее слабые места. Помните: теперь вы одно целое. И если один из вас страдает, то страдает и второй. Как говорит нам Павел, вы оба должны участвовать во всем совместно:

«Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя. Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь; потому что мы члены тела Его, от плоти Его и от костей Его. Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть. Тайна сия велика; я говорю по отношению ко Христу и к Церкви. Так каждый из вас да любит свою жену, как самого себя; а жена да боится (своего) мужа» (Еф. 5:28-33).

Здесь не существует «преимущества одного соперника над другим». Каждый из вас любит другого, как самого себя. Вы — нечто единое. Вам обоим необходим личный рост. Ваше взаимное равенство и общность целей могут решить множество проблем, если вы станете бороться с ними одной командой. Вы больше не два одиноких человека. Будьте по-настоящему равными, пусть ваши проблемы станут действительно общими — так вы очень поможете друг другу.

## Конфликт № 3: обида, которую никто не причинял

Придя с работы, Джордж обнаружил, что дома никого нет. Он считал, что Мэри уже должна вернуться, ведь было начало седьмого. Она обычно приходила домой намного раньше. Он очень удивился, но не придал этому большого значения. Сначала почитал газету. Потом стал смотреть телевизор. Наконец пришла Мэри и сразу же радостно бросилась ему на шею, крепко поцеловала. В ответ Джордж лишь криво улыбнулся. Мэри решила, что он очень устал на работе и не стала заострять на этом внимания.

Они сели ужинать. Джордж все больше молчал. Потом взял тарелку и пошел к телевизору. Мэри поужинала, закончила кое-какие дела. Джордж ушел в спальню. Когда пришла Мэри, он уже спал. Ей вдруг показалось, что у него, видимо, что-то стряслось, поэтому она его разбудила. Поначалу Джордж стал отнекиваться, а потом его глаза вдруг наполнились слезами. Наконец он признался, что испытывает страшную тоску и одиночество.

— Почему? — недоумевала Мэри. Она начала подозревать, что дело в ней.

— Я пришел домой, а тебя нет. Ты куда-то ушла и долго-долго не приходила. Тебе неважно, что я ждал тебя.

— Что ты имеешь в виду? Я пришла совсем не поздно. Я уходила в магазин поменять рубашки, которые тебе не подошли.

— Ну конечно! Ушла и совершенно забыла о моем существовании. Тебе бы только слоняться по магазинам по делу и без дела. Не сомневаюсь, что ты нашла себе и другие веселенькие занятия.

— Отлично! В следующий раз сам меняй свои рубашки.

Мэри встала и ушла в другую комнату. Включила телевизор. Джордж долго не мог заснуть. После выяснения отношений у каждого на душе «кошки скребли». События в этой семье складывались по вполне обычному сценарию:

* В душе одного из них зародилось чувство обиды.
* Обиженный супруг повел себя таким образом, как будто второй совершил в отношении него что-то недопустимое.
* Обвиняемая сторона начала защищаться.
* Дело «дошло до суда», в котором каждый защищал себя и доказывал свою невиновность.
* Все закончилось полным отчуждением.
* Проблема так и осталась нерешенной. На следующий день они уже о ней «забыли», и все осталось по-прежнему.

К сожалению, подобный сценарий вполне типичен для многих супружеских пар. На самом деле ни Джордж, ни Мэри не совершали никаких проступков. Но Джордж посчитал себя обиженным, хотя жена не совершала никакого греха, наоборот, старалась прояснить отношения. Она не брала обязательства быть дома в определенное время, чтобы встречать мужа. Да и сам Джордж не сделал ничего такого, чтобы «спровоцировать» в себе чувство обиды. Все случилось само собой.

В детстве, когда Джордж приходил из школы домой, его никогда никто не встречал. Он всегда сам открывал ключом дверь. С тех пор он постоянно очень болезненно переживал одиночество, ему казалось, что про него все забыли. Мэри не сделала ничего «плохого», а Джордж все равно обиделся. Такое случается часто. Из-за того, что в каждом из нас накопились какие-то прошлые обиды, у нас есть свое «больное место»: совершенно невинные вещи выводят нас из себя. Поэтому важно научиться справляться с чувством возникающей внутри нас обиды, когда никто не сделал нам ничего плохого. Вот несколько советов:

### *1. Когда вы чем-то обижены, признайтесь в этом самому себе*

Узнайте получше самого себя, чтобы сразу почувствовать, если что-то беспокоит вас, «действует на нервы». Джордж сам толком не знал, что происходит в его душе. Никогда не относитесь наплевательски к собственному душевному состоянию. Выясните, в чем дело. Если вам не удается понять, в чем именно кроется причина, то хотя бы признайте, что с вами что-то неладно.

### *2. Не держите ничего в себе*

Скажите жене, что вас обидел ее поступок. Но не накидывайтесь на нее, будто она совершила страшный грех. В отличие от Джорджа, возьмите на себя ответственность за ту обиду, которая сидит внутри вас. Поставьте супругу в известность о том, что вы признаете это как свою проблему, а от нее хотите лишь, чтобы она поняла ваше состояние. У нашей пары все было бы совсем по-другому, если бы Джордж сказал так: «Я знаю: ты не сделала ничего плохого. Но когда я пришел домой, а тебя не было, мне стало вдруг так одиноко и грустно. На меня нахлынули все неприятные чувства, которые я испытывал раньше».

Еще раз напоминаем: говорите лишь о своих чувствах, употребляйте только местоимение «я», чтобы ни в коем случае не показалось, что вы в чем-то обвиняете супругу.

### *3. Проникнитесь чувствами другого человека*

Второму супругу следует проявить уважение к чувствам первого. Знайте: проявляя сочувствие и участие, вы тем самым ни в коей мере не демонстрируете признание своей «вины». Если вы способны сопереживать, то скажите супругу следующее: «Представляю, что это такое. Очень хорошо понимаю, каково тебе пришлось. Мне тоже не нравится испытывать чувство одиночества».

Постарайтесь исцелить прошлую обиду. Проявив понимание, а не пренебрежительное отношение к супругу, вы поступите прямо противоположно тому человеку, который причинил самую первую обиду вашему супругу. Тогда вместо того чтобы стать частью проблемы, вы поспособствуете ее решению.

### *4. Согласуйте между собой план действий и способы его выполнения*

Определите, что именно причиняет вам боль. Тогда вы будете заранее предвидеть ситуации, способные снова вызвать у вас чувство обиды. И, если вдруг такое случится, вы сможете предпринять меры безопасности, чтобы отреагировать надлежащим образом. Или, что гораздо лучше, вы можете все распланировать так, что чувство обиды не возникнет вовсе. Как только вы почувствуете, что такая ситуация наступает, спланируйте действия, чтобы не ощутить душевной боли.

На днях я разговаривал с одной супружеской четой. Они мне сказали, что уже несколько раз разрабатывали для себя план действий на тот период, когда у них ожидались «горячие денечки». Они знали, что, как только ситуация слегка обострялась, жене начинало казаться, что ее обманывают, что с ней не считаются. Они заранее обговаривали все нюансы тех чувств, которые может испытать жена. А потом предпринимали соответствующие шаги, чтобы этого не случилось. Одним из таких шагов был следующий: как только жена чувствовала, что в ней просыпаются знакомые чувства, она должна была сразу же сообщить об этом мужу. Он просил ее: «Если тебе начинает казаться, что я тебя обманываю или не считаюсь с тобой, говори мне об этом немедленно».

### *5. Настройтесь на исцеление*

Мы все ответственны за те чувства, которые носим в себе. Установив причину периодически возникающего чувства обиды, отнеситесь к этому как к серьезной проблеме и обратитесь за помощью. Предпринимайте любые меры, но добейтесь исцеления. Эта проблема не должна больше вмешиваться в вашу жизнь. Без этого вам не стать полноценным здоровым человеком.

### *6. Не доводите дело до «суда»*

Джордж и Мэри делали то, что еще больше заводило их и тупик. Они пытались, но никак не могли найти «виновного», потому что его не было. Вам следует принимать в расчет чувства друг друга, так как они отражают то состояние, в котором по-настоящему пребывает ваш супруг. Запомните: вы никоим образом не должны одержать победу или оказаться правы. Вы не в суде, и здесь нет ни судьи, ни присяжных заседателей. Главное, чтобы ваши сердца наполнились сочувствием к тому, кто чувствует боль и обиду.

Брак — это место, где старые обиды выходят наружу. Это неизбежно. Но старые раны исцелятся только в том случае, если вы отнесетесь к своему спутнику жизни иначе, чем к нему относились в его «прошлой» жизни. Исцелите его душу своим сочувствием и пониманием, не стремлением выгородить себя, а заботой о нем.

## Конфликт № 4: несовпадение желаний

Представьте себе следующие вечно повторяющиеся конфликтные ситуации:

* Один супруг любит смотреть приключенческие фильмы, а другой романтические комедии.
* Один хочет купить как можно больше вещей для дома, а другой предпочитает откладывать деньги на будущее.
* Один желает посещать церковь, где проводят богослужения на современный лад, а другой — где служат традиционную литургию.
* Одному хочется куда-нибудь пойти, а другому остаться дома.
* Один мечтает иметь еще одного ребенка, а другой и слышать не хочет об этом.

Там, где двое, столкновение интересов неизбежно. Это является составной частью ваших отношений. Между двумя разными людьми не может не быть различий. Между прочим, отчасти именно ваши различия и свели вас вместе. Вы дополняете друг друга, как мы уже говорили выше.

Это вполне нормально, когда два человека со щедрой душой, живущие по принципу «отдавать и принимать», несмотря на имеющиеся разногласия, находят способ обо всем договориться. Но иногда и они оказываются в безвыходном положении. Они смогут решить свои проблемы, если возьмут на вооружение следующие принципы.

### *1. Не читайте супругу мораль, отстаивая свою точку зрения*

Я как-то работал с супругами, которые резко расходились во мнении о проведении свободного времени. В выходной день Джо любил побездельничать дома: поиграть с детьми, посмотреть спортивные передачи по телевизору. По субботам после обеда был непрочь подремать.

Сюзан же была человеком действия. На выходные дни она всегда составляла какие-то грандиозные проекты по благоустройству дома. Наводя порядок в доме и претворяя в жизнь свои бесчисленные замыслы, пока Джо пребывал в дреме, она постепенно начинала испытывать досаду и раздражение оттого, что он никогда не помогает ей.

Дело дошло до ссоры. Ей казалось, что Джо слишком ленив, а ему — что Сюзан вечно преследуют какие-то навязчивые идеи. Началось выяснение отношений. Сюзан стала читать мужу мораль, доказывая, что трудиться — это хорошо, а торчать у телевизора — плохо, что он обязан ей во всем помогать. Джо с не меньшим пылом объяснял, что он вкалывает всю неделю и заслуживает отдых в выходные дни.

И, хотя дело было совсем не в том, кто из них прав, а кто нет, каждый считал своим долгом высказать собственные «высокоморальные» соображения. Ни к какому согласию они, естественно, не приходили.

Я стал объяснять им, что речь идет о том, у кого какие предпочтения. Люди склонны считать правым то, что предпочитают лично они, особенно если под их предпочтения можно подвести моральную основу, например: надо трудиться, чтобы чего-то добиться. Отношения некоторых супругов могут строиться на высокоморальной основе, и в то же время один из них может предпочитать частое уединение.

Поймите, что ваше желание ничуть не выше желания супруга. Не старайтесь победить в споре, доказывая свою правоту и неправоту супруга. Это всего лишь ваша точка зрения, а не руководство к действию.

### *2. Относитесь с пониманием и уважением к желаниям супруга*

Ни в коем случае не принижайте значение желаний и потребностей супруга. Не произносите слов, из которых становится очевидно, что желания жены не имеют для вас такого же большого значения, как собственные. Для нее свои желания так же важны, как и ваши для вас. То, что хочет ваша жена, должно иметь для вас первостепенное значение.

Если ей нравится смотреть фильмы, где больше личных переживаний, чем захватывающих событий, то не стоит говорить, что вы не собираетесь смотреть на все эти «телячьи нежности». Скажите так: «Я понимаю, почему ты хочешь посмотреть этот фильм. Он очень хорошо передает то, что имеет для тебя большое значение».

### *3. Старайтесь прежде всего осуществить желания супруга и только потом свои*

Павел дает нам отличный совет: «Ничего не делайте по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя. Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других» (Флп. 2:3-4). Если вы изо всех сил стараетесь сделать так, чтобы в первую очередь ваш муж (жена) получил(а) то, что хочет он (она), то каждый из вас будет стремиться уступить другому а не требовать неукоснительного соблюдения собственных желаний!

Пусть сначала удовлетворяются интересы супруга, а потом уже ваши. Тогда вы сможете избежать огромного количества ссор. Между прочим, такие ситуации будут случаться не так уж часто. Но самым важным моментом здесь окажется именно ваше отношение.

На этот раз согласитесь с желанием супруги: какой фильм посмотреть, какую мебель купить, как провести отпуск. Ведь будет еще и следующий раз.

### *4. При необходимости ведите счет между собой*

У меня на приеме были муж с женой, которые все время спорили, как проводить время и на что тратить деньги. В конце концов я сказал им, что в мире существуют два типа отношений между людьми — те, в которых люди руководствуются любовью, и те, в которых руководствуются общепринятыми правилами. В отношениях, основанных на любви, правила не требуются. Любящие супруги живут по Золотому правилу, призывающему относиться к другим так, как хотелось бы, чтобы относились к вам. Там же, где любви нет, следует соблюдать установленные правила. Так как пришедшие ко мне муж и жена не любили друг друга, мне пришлось установить для них определенные правила.

Я посоветовал им расчертить лист бумаги на две половины и записывать в них, сколько времени и денег потрачено по желанию каждого из них. Исходя из этого счета будет ясно, кто следующий должен провести очередной вечер и потратить очередной доллар по своему усмотрению. Так и поступать: в один свободный вечер один супруг выбирает кафе или кинотеатр, в другой вечер — другой супруг. Пусть одну зарплату потратит по своему желанию один, а следующую зарплату другой и т.д.

Поначалу мое предложение их оскорбило. Они стали протестовать:

— Мы же не дети. Нам не нужны подобные глупые правила.

Но я вполне серьезно настаивал на своем. Я сказал:

— Нет, как раз нужны. Вы ведете себя, как дети. Каждый хочет, чтобы было по его. Вам нужен старший, который будет следить, чтобы все было по справедливости. Через неделю приходите ко мне с записанным счетом.

Под конец они согласились, хотя их сильно смутил уровень собственной зрелости. Но система сработала. У них вошло в привычку не забывать о том, что у живущих вместе двоих людей есть общая собственность — время и деньги. И они должны делить ее между собой.

Данная система хорошо подходит для супругов с разными характерами, поступки которых неосознанны. Помните историю нашей первой пары? Стив был более самоуверенным и напористым, чем Стефани. Ему всегда удавалось настоять на своем, потому что она добровольно подстраивалась под него. У них сложился стереотип поведения, при котором более сильная личность всегда и во всем доминировала. В конце концов это привело к разрушительным последствиям.

Если вы будете вести личный счет, то исключите возможность хронического проигрыша более пассивного супруга. А наиболее самоуверенный супруг в конечном результате будет удерживаться в определенных рамках.

### *5. Не принимайте «свое» решение за «наше» решение*

Те супруги, которым очень нравится их «спаянность», нередко считают свои желания *обоюдными,* в то время как на самом деле они являются их личными. Они выбирают, как им вдвоем проводить свободное время, считая, что это их «общий» выбор, хотя в действительности это их «личный» выбор. Они должны сказать так: «Когда наступит моя очередь выбирать, как провести свободное время, я хочу провести его с тобой. И пусть это зачтется на мой счет».

Такие люди чувствуют себя обманутыми, когда супруг сделает что-то исходя из собственного желания. Им кажется, что они в своих поступках всегда руководствуются интересами семьи, а супруг ведет себя эгоистично. На самом деле это не так. Они не «отдают» себя семье; они принимают собственное решение, подразумевающее и участие своего супруга. И делают они так потому, что просто ничего не любят делать одни — в отрыве от семьи.

Проверьте: когда вы решаете, чтобы супруг делал то, что хотите вы, действительно ли он тоже хочет этого. Если не хочет, а лишь соглашается с вами, то это означает, что это желание — только ваше личное, но никак не взаимное. Записывайте его на свой счет.

### *6. Удостоверьтесь, что «мы решили» исходит действительно от обоих*

Убедитесь, что вы оба готовы подписаться под решением, касающимся вас обоих. Я как-то говорил с супругами, в течение трех лет жившими в большом доме, который, как вдруг выяснилось, был отвратителен и ненавистен жене. Муж был просто поражен. Он считал, что им обоим хотелось жить в большом доме и что они оба очень любят его, несмотря на то что на него уходило много денег.

Жена с самого начала молча согласилась с решением мужа и больше никогда не говорила на эту тему. Для него этот дом имел очень большое значение, и ему казалось, что это «их совместное» с женой решение. Он был сильно потрясен, узнав, что на самом деле чувствовала жена.

Если вам обоим приходится идти на жертвы ради чего-то, то вы непременно должны находиться в равных условиях в своем желании и решении пойти на это. Если вы решили уступить супругу, то удостоверьтесь, что делаете это добровольно и в будущем это не вызовет ваше недовольство или ощущение, что муж у вас в долгу.

### *7. Проверьте свои приоритеты*

Некоторые вопросы, по которым вы занимаете твердую позицию, могут оказаться вовсе не искренними желаниями вашей души. Стремление Сюзан наводить порядок в доме на поверку оказалось фальшивым. Мы проанализировали это желание во всех подробностях и поняли, что оно носило невротический характер. В действительности ей вовсе не нравилось быть такой деятельной, она была просто *вынуждена* поступать так. Ее охватывала тревога, если она ничего не делала.

Мы стали работать над этим тревожным состоянием Сюзан. Ей приходилось учиться расслабляться самой и не заводить других, требуя от них беспрерывной деятельности. Со временем она изменилась, ей уже не требовалось постоянно чем-то заниматься. Мы вылечили ее «трудоголизм».

Некоторые люди испытывают подобные проблемы в отношении денег. У меня на консультации был мужчина, у которого не прекращался конфликт с женой из-за того, что он очень много тратил. Он покупал дорогие автомобили и другие большие вещи, тем самым лишая остальных членов семьи возможности покупать качественные товары для себя. Как выяснилось, на самом деле все эти покупки не были исполнившимися мечтами мужчины. Заветным желанием у него было лишь одно: доказать другим, что он добился определенного успеха в жизни. Побудительной причиной его поступков являлся эгоизм. Но вместе с ростом личности изменились и его желания; он стал тратить больше денег на те предметы, в которых действительно нуждались домашние. Как говорит Иаков, мы иногда хотим чего-то лишь для собственного вожделения (см. Иак. 4:3). Бог хочет даровать нам настоящие желания, но нередко то, что мы хотим, не является нашей истинной потребностью. То, что руководит нашими поступками, не исходит из глубины души. Этими фальшивыми желаниями мы лишь намереваемся заполнить собственную пустоту и побороть растущее чувство неуверенности в себе.

То же самое верно и в отношении проведения свободного времени. Некоторые мужчины, например, стремятся участвовать в различных спортивных состязаниях именно для того, чтобы преодолеть чувство неуверенности в себе. Поэтому им приходится постоянно совершенствоваться в гольфе или без конца тренироваться, чтобы улучшить время забега на марафонскую дистанцию. Другие заставляют себя трудиться больше и напряженнее, чтобы заработать побольше денег. Есть и такие, которые ведут себя точно так же по отношению к церкви. Они стараются загладить свою вину добрыми делами. Подобное поведение, в котором человек руководствуется неправильными мотивами, лишь отрывает время от семьи.

Все дело в том, что само посещение церкви может быть вызвано не истинной потребностью души, а нечистыми помыслами. Случается, что человек настойчиво стремится проводить побольше времени в церкви, чтобы как-то скрыть переполняющее его ощущение вины. Тогда это не является истинным служением Богу. Определив побудительные причины своих поступков и разобравшись в действительных желаниях, мы сможем найти то время, которого, как казалось раньше, нам так не хватало.

Проверьте мотивы своих стремлений. Возможно, вы обнаружите, что перед семьей стоят более важные цели и задачи, чем «обеспечение вашего удовольствия».

### *8. Углубляйте и расширяйте свои отношения*

Вы можете вдруг обнаружить, что вам и вправду нравятся романтические комедии, вы на самом деле любите китайскую еду и вам действительно приятно проводить отпуск в горах. Вам надо лишь чуть-чуть постараться. Вместо того чтобы отстаивать свое мнение, уступите желанию супруга ради приобретения нового жизненного опыта, получения свежих впечатлений. Возможно, вам что-то не нравится потому, что вы никогда не пробовали, что это такое. Супруг знает то, о чем вы даже не догадываетесь!

Отношения между людьми углубляются и расширяются, если люди сами способствуют этому. Постарайтесь посмотреть на все глазами супруга. Очень может быть, что вы получите удовольствие от того, о чем раньше даже не догадывались. Люди любят оперу не просто так, а по какой-то причине; постарайтесь выяснить эту причину. Старинная поговорка «Лучше один раз увидеть, чем семь раз услышать» наверняка относится и к вам. Пробуйте раз, второй, третий — и у вас все получится.

## Конфликт № 5: противоречие между желаниями одного из супругов и потребностями семьи

Случается, что желание одного из супругов вступает в конфликт с потребностями всей семьи. Мама хочет вернуться к учебе и закончить свое образование, но семья отнимает у нее много времени или требует немалых материальных затрат. Папа собирается переехать в другое место, где может получить повышение по службе, но это будет способствовать распаду семьи. Один из супругов целый год работал не покладая рук и теперь считает себя вправе провести время или потратить деньги по своему усмотрению. На первый взгляд подобное желание одного из членов семьи может показаться довольно эгоистичным, потому что оно будет чего-то стоить всей семье.

В данном случае правило состоит в том, что никакого правила нет. А если бы оно и было, то призывало бы каждую семью искать и удерживать свое состояние равновесия. Никакие отношения между людьми не выдержат, если не будут исполняться желания всех сторон. Не смогут отношения процветать и в том случае, если удовлетворяются только личные потребности каждого из участников, а семья в целом страдает. Для любых отношений неплохо иногда «послужить» своим членам.

Совсем недавно я беседовал с одной семьей, в которой мама уже в достаточно зрелом возрасте вдруг обнаружила у себя талант. Чтобы развивать и реализовать его, надо было поступиться семьей. Всем домашним пришлось напрячься и засучить рукава, пока мама вкладывала время и деньги в осуществление своей мечты. Но это было их совместное усилие. Они все являлись единой командой. Муж радовался успехам жены больше, чем собственным достижениям. И это было оправданно, потому что женщина много отдала семье за все предыдущие годы. Она доказала, что может всем пожертвовать ради брака, ради семьи. Теперь семья жертвовала ради ее роста. Это и есть состояние равновесия для всех заинтересованных сторон.

Проблема возникает тогда, когда брак всегда служит одному члену и никогда остальным. Знайте, что за долгий жизненный путь у каждого члена семьи случаются моменты, когда семья отодвигается на второй план, но каждый при этом должен помнить главное: в конечном счете семья важнее личных желаний.

Брак подразумевает отказ от личных «прав» ради семьи. В конце концов, брак только выигрывает, когда наблюдается рост каждого его члена. Но всегда сохраняйте равновесие, помня, что в первую очередь следует служить браку.

Вот несколько советов

* Помните: на первом месте стоит семья. Сначала вы все отдаете на благо брака и только потом удовлетворяете личные желания. Прежде вы работаете на брак, а потом он работает на вас.
* Четко определитесь в своих желаниях. Не надо хотеть чего-то пассивно. О каждом своем конкретном желании сообщайте супругу.
* Радуйтесь всему, что супруг хочет лично для себя. Вы «одно целое», поэтому он хочет того же и для вас, хотя может показаться, что «от этого будет лучше только ему».
* Следите за тем, чтобы длительное удовлетворение ваших личных желаний за счет брака было уравновешено точно таким же исполнением желаний супруга.
* Насколько это возможно, составляйте долгосрочные планы, включающие пункты по осуществлению ваших личных желаний за счет семьи. Тогда каждый из вас заранее будет готов пойти на какие-то жертвы, и это не застанет его врасплох. Неожиданные просьбы больше похожи на требования.

## Конфликт № 6: столкновение известных проблем с неизвестными

Боязнь признать наличие проблемы служит вам плохую службу. Оно просто опасно. Не желая согласиться с тем, что у нас проблема, мы подвергаем себя разрушению. Нередко мы разрабатываем целые стратегические и тактические планы, на­правленные на отрицание существующих проблем. Люди, у ко­торых действительно не все в порядке, предпринимают хитро­умное маневрирование, лишь бы обойти стороной свою про­блему, оставить ее незамеченной. С подобным видом отрица­ния проблемы надо вести борьбу.

Но есть еще и непреднамеренный вид таких действий. Это характерная особенность некоторых людей, когда они вечно находятся «не в курсе проблем». Они не скрывают их наличие, а просто не замечают их. У каждого из нас есть какие-то индивидуальные особенности, какие-то свойства характера, о которых мы сами не знаем. Как сказал царь Давид: «Кто усмотрит погрешности свои? *От тайных моих очисти меня* и от умышленных удержи раба Твоего, чтобы не возобладали мною. Тогда я буду непорочен и чист от великого развращения» (Пс. 18:13-14). Давид знал, что есть в нем что-то такое, о чем он и не догадывается.

Может оказаться, что супруг знает о вас больше, чем вы сами. Весь секрет духовного роста в том и заключается: вы становитесь участником этих тайных знаний. Однако существует разница между известными и неизвестными проблемами. И работать над ними надо по-разному.

### *Конфликтная ситуация с известными проблемами*

* Если вы уже обсудили какую-то конкретную привычку, то договоритесь между собой, как вести себя, если она проявится снова. Исходите из того, что ответственность за проблему несет сам человек, так как он в курсе ее существования, и каждая сторона знает, чего ожидать, если все начнется сначала. Для кого-то это может означать следующее: «Я не собираюсь снова возвращаться к этому разговору. Просто тебе придется иметь дело с теми последствиями, о которых мы уже говорили». В принципе человек знает, что у него проблема и нужно работать над ее устранением. Если вы уже обсудили с супругом, например, его привычку везде и всюду опаздывать, то сразу же договоритесь так: если он еще раз опоздает к назначенному времени, ждать его больше никто никогда не будет. Или: если он истратит слишком много денег, пусть пеняет на себя.
* Если вы уже все обсудили и хотите получить друг от друга помощь, то возникшая конфликтная ситуация будет служить не для наведения порядка силовыми методами, а для того, чтобы ввести человека в курс дела. «Я даже не замечаю, когда со мной это происходит. Пожалуйста, дай мне знать». Ваше противостояние в данном случае явится попыткой покончить с проблемой, а не проконтролировать ее.
* Если вы знаете о существовании проблемы, то подумать над тем, как с нею справиться, — ваша прямая обязанность. Вы отвечаете за свой характер. Ни в коем случае не вините супруга за что-то такое, что заключено в вас и о чем вы прекрасно знаете.
* Если проблема у жены и она знает об этом, не идите ей на уступки. Если вы будете ей уступать, то сами станете частью проблемы. Пусть дело доходит до тех последствий, о которых вы договаривались.

### *Конфликтная ситуация с неизвестными проблемами*

* Договоритесь между собой о том, что разрешаете друг другу сразу же говорить, если что-то заметите. При обнаружении какой-либо проблемы становитесь союзниками по ее устранению, а не сторонними наблюдателями.
* Если между вами возникают противоречия, будьте откровенны друг с другом. Не пытайтесь во что бы то ни стало оправдаться. Прислушайтесь к словам супруга в свой адрес; по крайней мере, попробуйте присмотреться к себе повнимательнее — может быть, сказанное о вас соответствует действительности.
* Прислушивайтесь к окружающим. Если друзья говорят вам то же самое, что супруг, у вас появляется больше оснований поверить в правдивость этих слов.
* Попросите супруга фиксировать ваше внимание каждый раз, когда с вами что-то происходит, чтобы вы сами могли удостовериться в наличии определенной привычки. Мы склонны думать, что супруг ошибается или что происходящее с нами «просто случайность», потому что мы не знаем правды о себе. Когда ваше внимание будет фиксироваться на чем-то снова и снова, вы убедитесь, что это действительно так.
* Будьте великодушными друг к другу. Если имеющаяся у супруга проблема оказалась для него открытием, то никакой внезапной перемены с ним не произойдет. Ему потребуется время.

В следующей главе мы обсудим, как улаживать конфликты с супругами, уважающими чужие границы.

# *Глава 14*

**Как улаживать конфликты с супругами,**

**уважающими чужие границы**

*Рассказывает доктор Клауд*

Мне пришлось немало потрудиться с Шелли. Когда она в первый раз позвонила мне по телефону и сказала, что ей надо прийти «кое-что обсудить», я не знал, о чем пойдет речь. Мне не хотелось по телефону вдаваться в подробности, и я назначил ей встречу. Когда она пришла, было видно, что ей очень плохо.

— Он совершенно не понимает, как мне больно, — сказала она о своем муже Робби. — Я не раз говорила ему об этом. Но все без толку. Я чувствую, что ему требуется серьезное медицинское вмешательство.

«Вмешательство» требовалось для борьбы с алкоголизмом Робби. Кроме того, Шелли выводил из себя еще и его «трудоголизм». Несколько лет назад он попробовал начать свое дело: открыл ряд магазинов розничной торговли. Дела пошли очень успешно. Но работа оказалась более напряженной, чем они думали: Робби практически все свое время проводил на работе.

Слушая Шелли, я думал, чем помочь ее семье, если все так безнадежно. Из ее слов выходило, что муж абсолютно ничего не хочет менять ради нее. Но так как это была их общая проблема, я сказал Шелли, что хочу поговорить и с Робби тоже.

Она приняла мое предложение с большой неохотой. Я решил узнать, почему. Она ответила, что, зная о необходимости совместной встречи, она заранее пришла ко мне, чтобы я помог ей прийти в себя прежде, чем «мы приступим к разбору всего этого».

Тогда я спросил, что означает «все это». Она ответила, что, по ее мнению, Робби не очень-то будет реагировать на ее жалобы. Возможно, он вообще откажется прийти на консультацию. Поэтому она и считала, что единственным выходом было медицинское вмешательство.

Я сказал, что очень хорошо понимаю ее опасения, но не хочу приступать к работе над их семейными проблемами без ее мужа. Ведь он не говорил нам, что ни за что не придет. Мы решили так: она поговорит с ним и попросит его прийти на наше следующее занятие.

Через несколько дней перед дверью своего кабинета я увидел Шелли и Робби и пригласил их войти.

Собравшись с духом и приготовясь встретить яростное сопротивление человека, недовольного тем, что кто-то сует нос в его проблемы, я отважился произнести слова, неприятные для Робби.

Я начал с вопроса:

— Робби, Шелли говорила Вам, почему я попросил Вас прийти?

То, что я услышал в ответ, было для меня полной неожиданностью.

— Да, говорила. И я так рад, что мы здесь собрались. Последнее время я сильно переживаю, что слишком много времени провожу на работе. Мне нужна помощь, чтобы научиться получше распределять свое время. Еще Шелли считает, что я много пью, но я не знаю, права она или нет. Я готов сделать все, что вы мне скажете. Мне очень хочется поскорее выпутаться из этой ситуации.

У меня было ощущение, что я ломлюсь в открытые двери. Я приготовился к негативной реакции Робби. Но когда я услышал от него слова, смысл которых: «У меня проблема. Пожалуйста, помогите с ней справиться», мне показалось, что на меня вылили ушат холодной воды. Я понял, что все не так плохо, как представлялось Шелли.

На самом деле прежде всего нам надо было поработать над ее боязнью совместного обсуждения проблемы, затем развеять ее заблуждение, что если у них с Робби проблема, значит, обязательно случится что-то непоправимое.

На самом деле все вышло как раз наоборот. Работать с Робби было одно удовольствие: он принимал все мои слова близко к сердцу, ничего от меня не скрывал, изо всех сил пытаясь измениться. Увидев старания Робби, Шелли тоже последовала его примеру. Нередко после занятий я уходил с такими мыслями: «Вот если бы все мои пациенты трудились так же, как эти двое!»

## Уважать границы

Что же мне так понравилось в Шелли и Робби? Может быть, у них были слишком пустяковые проблемы? Вовсе нет. На самом деле Робби находился в состоянии тяжелейшей депрессии, которая существенно влияла на его поведение. Он не знал, как справиться со своими болезненными переживаниями, как не поддаться стрессу, как преодолеть страх перед неудачей, как угодить отцу и многое другое. Мне нравились Шелли и Робби не потому, что их проблемы были несущественными, а потому, что *работать* с ними было легко. Какая разница между одним и другим? Ответ на этот вопрос и составляет суть роста человеческой личности.

В любой требующей перемен ситуации сразу же возникают два важных момента.

1. Проблема, с которой человек сталкивается.
2. Способность человека ее преодолеть.

Когда у людей со вторым пунктом все нормально, в большинстве случаев и с первым все будет хорошо. Вот что я имел в виду, говоря, что проблемы у Шелли и Робби были не из легких, а сам процесс работы с ними проходил очень легко. Этим людям предстояло многое преодолеть. Но мне было легко помочь им увидеть свои проблемы и справиться с ними. Они сразу откликались на все мои предложения, очень старались взглянуть на себя со стороны, не боялись признаваться в своей неправоте. Поэтому мне не приходилось «развязывать с ними войну», когда надо было объяснить какой-то вопрос. Они нормально воспринимали все мои слова, умели посмотреть правде в глаза. Наибольшей трудностью для них являлся пункт первый: проблема, с которой человек сталкивается.

При работе со многими парами как раз второй пункт представляет наибольшую трудность. Люди полностью замыкаются в себе, не видят собственных заблуждений, не признают никаких ограничений и обвиняют в своих проблемах всех подряд. Таких людей мы называем «не уважающими границы». О них мы будем говорить в следующей главе. А тех, кто признает свои проблемы, кто умеет слушать и слышит, мы называем «уважающими границы». Именно такими были Шелли и Робби. Они с готовностью принимали все мои советы.

За всю историю существования нуждающихся в помощи людей, начиная с библейских времен и по сей день, такие люди делятся на две категории: те, которые слышат обращенные к ним слова, и те, которые их не слышат. В современной психиатрии люди, не желающие выслушивать никаких слов в свой адрес, не признающие наличия у себя проблем, называются пациентами с «характерологическим расстройством». В большинстве случаев специалисты не надеются на какие-либо заметные перемены у таких людей. (Мы не согласны с этим, так как наблюдали явные изменения к лучшему у людей, которые поначалу оказывали активное сопротивление постороннему вмешательству.) А для людей, которые прислушиваются к словам в свой адрес, признают и уважают наличие границ, характерно то, что они:

* не отвергают «обличение» и «наставление» от окружающих и приобретают понимание, признав существование проблемы и прислушавшись к словам близких (см. Пр. 15:32),
* не пытаются оправдываться, когда супруг указывает на их недостатки,
* берут на себя ответственность за свои проблемы, решения, чувства, мнения и поступки,
* способны посмотреть на себя со стороны и оценить свое поведение.
* дорожат «сокровищами» супруга,
* видят в супруге индивидуальность — независимую личность со своим собственным жизненным опытом,
* предоставляют супругу свободу быть не таким, как они,
* уважают право супруга на собственное личное пространство,
* ощущают внутреннюю потребность в духовном росте и переменах.

Из всего перечисленного следует: такой человек открыт к восприятию истины, к признанию свободы другого человека, к ответственности и любви. Прежде чем продолжать читать дальше, вам было бы неплохо вместе с супругом задуматься над каждым из этих пунктов и определить, относится он к вам или нет. Каждый нуждается в совершенствовании. Вероятно, вы окажетесь далеко не самой совершенной личностью. Но если вы по-настоящему прямой и честный человек, если вы действительно хотите разделить с супругом ощущение истинной свободы и любви, тогда вы сможете открыто говорить обо всех своих проблемах и помогать друг другу. Если вы признаете границы, то в конфликтной ситуации столкнетесь лишь с одной проблемой, а не с двумя! А это действительно благая весть, уж поверьте.

Запомните также, что столкнуться с первой трудностью вовсе не так уж плохо. Конфликтная ситуация — это нормально. Если у вас не будет конфликтов, значит, один из вас бесполезен для семейных отношений! Где собираются двое, там конфликт неизбежен. И это совсем не плохо. Это просто означает, что сталкиваются две противоположности, которые не приходят к немедленному согласию. Самое интересное и заключается в умении во всем разобраться.

## Общая стратегия

В предыдущей главе мы обсуждали шесть различных типов конфликтных ситуаций, приводили многочисленные примеры. Существует определенная последовательная схема поведения при возникновении любого из перечисленных конфликтов. Она подразумевает наличие определенных черт характера и психотерапевтических вмешательств, о которых мы говорили раньше. Для всех типов конфликтов Библия предлагает неуклонно следовать таким путем:

### *1. Обратить внимание*

Вы не можете покончить с проблемой, о наличии которой не подозреваете. Кто-то из вас прежде всего должен заметить проблему и понять, что это не что иное, как проблема или конфликтная ситуация.

### *2. Столкнуться лицом к лицу*

Вы не можете покончить с проблемой, о которой умалчиваете. Честно скажите обо всем друг другу. Как говорит Павел: «Посему, отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу» (Еф. 4:25). Но, говоря супругу о том, что у него что-то не так, делайте это с любовью.

### *3. Признать проблему, испытать чувство горечи и извиниться*

Если проблема кроется в вас или вы, по крайней мере, являетесь ее частью, то признайте ее своей. Если вас обидели, признайте обиду и сообщите о ней близким. Если обидели вы, то сознайтесь в этом и извинитесь. Если вы оказались пострадавшей стороной, то простите и не держите в себе обиду.

### *4. Раскаяться*

Осознав свое участие в чем-то, раскайтесь. Измените свое мнение относительно проблемы, измените свое поведение. Короче говоря, перестаньте участвовать в проблеме.

### *5. Начать действовать*

Проблемы не исчезают мгновенно. Начните процесс, ведущий к переменам. Это может быть обращение к душепопечителю или другой вид профессиональной помощи, но такой процесс обязательно надо начать и довести до конца.

### *6. Пересмотреть свое отношение к проблеме*

Пересмотрите свое отношение к проблеме. Если вы признали ее наличие, то это вовсе не значит, что вы ее решили. Пусть близкие люди, которым вы доверяете, скажут вам, действительно покончено с проблемой или нет. Продолжайте и в будущем менять свое отношение к происходящему. Если и супруг, и вы сами являетесь людьми, уважающими границы, то это говорит о том, что вам повезло. Это означает, что вы открыты правде, что у вас есть чувство ответственности, что вы свободны и способны любить. А если вы оба открыты для этих вещей, то Бог поможет вам их обрести. Продолжайте в том же духе!

Однако помните: даже если вы открыто признаете наличие проблемы, конфликтная ситуация, в которой вы оказались, будет для вас достаточно болезненной. Отрицательное всегда ранит. Не меньшую боль причиняет и ощущение утраты.

Итак, запомните основные правила общения друг с другом в конфликтной ситуации.

1. Слушайте собеседника и старайтесь сначала понять его и только потом быть понятым самому. Поставьте своей целью действительно осознать, что чувствует, что хочет или чего добивается супруг.
2. Активно сопереживайте собеседнику, всем своим видом показывайте, что вы понимаете его. «Да, теперь я вижу, что тебя на самом деле обижает, когда я так поступаю». Вставляйте фразы, дающие собеседнику поверить, что вы знаете о его состоянии. Активное участие в разговоре действительно подтверждает говорящему, что вы его слышите и принимаете его слова всерьез.
3. Не преуменьшайте значение того, что чувствует или говорит другой человек. Не отделывайтесь поверхностным объяснением его чувств или слов. Не оправдывайтесь. Просто слушайте.
4. Удостоверьтесь, что действительно понимаете собеседника. Задавайте ему вопросы.
5. Используйте предложения с местоимением «я». Это означает, что вы несете ответственность за свои чувства и желания. «Когда ты долго не приходишь, я начинаю чувствовать себя брошенным». Это будет гораздо лучше, чем: «Ты делаешь все, чтобы продемонстрировать, что не любишь меня». Последняя фраза звучит как обвинение, а первая — простое выражение чувств.

Помимо всего прочего, не бойтесь конфликтов. Помните: сначала наступает смерть, а потом воскресение; сначала конфликт, а потом глубокая близость. Переживайте конфликтную ситуацию с любовью, и у вас появятся все шансы стать намного ближе друг другу.

А теперь посмотрим, какими бывают конфликты с человеком, которого никак не назовешь прямым и открытым.

# *Глава 15*

**Как улаживать конфликты с супругами,**

**не уважающими чужие границы**

*Рассказывает доктор Таунсенд*

Уже много лет я дружу с Майклом и Шэрон. Длительная дружба имеет свои преимущества: есть возможности наблюдать различные проявления характера мужа и жены в самых разнообразных обстоятельствах. Со временем я многое узнал как о самих Майкле и Шэрон, так и о границах их брака.

Они оба были заботливыми, добрыми людьми, горячо любящими друг друга. Майкл с успехом возглавлял собственный бизнес. Шэрон работала на полставки, а в остальное время занималась детьми. Казалось, что в этой семье все идеально. Общее впечатление портило лишь одно обстоятельство, в течение многих лет не дающее этим людям покоя. Их проблема носила финансовый характер: им хронически не хватало денег.

У Майкла был неплохой доход, дополняемый заработком Шэрон. Кроме того, он постоянно оставался на работе сверхурочно — но денег все равно не хватало.

— Это я во всем виноват, — обреченно повторял Майкл. — Мне так хочется постоянно видеть счастливое лицо Шэрон. Я не могу подрезать ей крылья, когда она настраивается купить что-то новое.

К «чему-то новому» относились: дорогая мебель, одежда, ювелирные украшения, зарубежные туры. Красивые вещи делали Шэрон счастливой, а это, в свою очередь, делало счастливым Майкла.

Шэрон покупала очередную вещь, даже когда на кредитной карте уже не оставалось денег на ее оплату. Когда Майкл спрашивал, зачем она это делает, она отвечала:

— Но ведь нам эта вещь действительно нужна.

Майкл не возражал. Он считал, что Шэрон права.

В конце концов, они столкнулись с огромными финансовыми трудностями и чуть не лишились дома. Их семья оказалась на грани банкротства, началась борьба за выживание, а вместе с ней и постоянные конфликты. В этот нелегкий для них период я как-то встретился с Майклом и спросил, как идут его дела.

— Можно сказать так: забрезжил свет в конце туннеля, — ответил он.

— Что ты имеешь в виду?

Майкл на минуту задумался.

— Наш финансовый кризис открыл мне глаза на многое. Меня вдруг поразило мое отношение к себе и Шэрон. Я считал, что в обязанности главы семейства входит необходимость зарабатывать деньги в соответствии со всеми тратами жены. Таким образом я демонстрировал ей свою любовь. Мне всегда казалось, что лишних денег у нас нет. Их, наоборот, всегда не хватало. Но я нисколько не сомневался, что это только моя проблема. И вот в один прекрасный день приятель сказал мне: «Майкл, ты занят решением не той проблемы. Дело не в том, что ты зарабатываешь мало денег. Твоя проблема заключается и следующем: ты не понимаешь, что Шэрон не хочет слышать слово «нет»». Эти слова многое во мне изменили. Я перестал стараться изо всех сил заработать как можно больше. Теперь мы работаем над проблемой неприятия Шэрон каких-либо ограничений и над моим страхом перед их установлением. Потихоньку начинает получаться.

К счастью, Майкл и Шэрон не остановились на достигнутом. Им удалось далеко продвинуться в нужном направлении. Он перестал бояться говорить «нет», а она больше не противится установлению определенных финансовых ограничений. Но они бы так никуда и не продвинулись, если бы друг не обрисовал Майклу его истинную проблему. В финансовых вопросах Майкл и Шэрон были не союзниками, а противниками. Она всячески сопротивлялась малейшему возражению против ее безудержного желания сразу же тратить деньги, как только какая-то вещь поражала ее воображение. И дело тут было не в размере дохода, который мог обеспечить Майкл. Дело было в том, что он ничего не мог поделать с отрицательной чертой Шэрон: болезненным неприятием каких бы то ни было ограничений.

## Далеко не всегда границы в браке воспринимаются с радостью

Пример с Майклом и Шэрон очень хорошо подтверждает типичную ситуацию: чаще всего границы в браке поначалу вызывают неприязнь. Но это чувство не имеет ничего общего с тем, что замыслил для нас Бог. Бог задумал границы из благих намерений, для пользы обоих супругов. Границы защищают любовь, укрепляют свободу, позволяют людям быть независимыми, оставаясь вместе, обозначают зону ответственности, чтобы каждый знал свои обязанности. Это так замечательно, когда супруги единой командой начинают процесс по созданию границ!

Это и есть идеальный брак. Границы действуют наилучшим образом, когда каждый супруг ограничивает собственную свободу ради любви к другому. Вы любите супруга, и поэтому вам небезразлична его жизнь, его духовный рост. Вы обуздываете свои эгоистические стремления, добровольно ограничиваете свое право пользоваться законной свободой. Вам не нужна свобода, причиняющая боль любимому человеку. В этом суть уважения границ близкого человека.

Полный расцвет любви между двумя людьми, ее безграничная глубина возможны лишь тогда, когда двое согласны испытать боль, связанную с признанием и уважением границ любимого человека. Когда соблюдается нерушимость границ двоих, происходят замечательные вещи:

* Развивается ваша способность сопереживать нуждам, желаниям и чувствам супруга.
* Крепнет ваше самообладание и терпение.
* В вас пробуждаются такие качества, как скромность и сдержанность.
* Вы начинаете ценить супруга просто за то, что он есть, а не за степень его полезности для вас.
* Вы все меньше и меньше зависите от поведения супруга и все больше и больше полагаетесь на собственные ценности. Ваше счастье теперь определяется только ими.
* Вы узнаете о том, какое огромное уважение проявляет Бог к границам, проведенным между Ним и нами.

Однако нередко супруги не видят преимуществ этого Божьего дара. Помню, как вскоре после выхода нашей первой книги «Барьеры» мне позвонил мой приятель Фил.

— Прочитал твою новую книгу, — сказал он.

— Ну и как она тебе?

— Не понравилась.

— Почему?

— Потому что в моей семье только я не соблюдаю никаких границ. И поэтому выгляжу каким-то отщепенцем.

Мы посмеялись над шуткой Фила по поводу моей книги. Но в его словах прозвучала очень важная мысль. Для людей, которые привыкли командовать другими, и для людей, не привыкших нести ответственность за свою жизнь, понятие границ не является благой вестью, не ассоциируется с чем-то таким, что приносит свободу. Конечно, командующий супруг слышит от других, что своим поведением обижает любимого человека. Он также слышит, что ему необходимо измениться и что перемены трудны и зачастую болезненны. Под переменами подразумевается следующее:

* Научиться разрешать супругу говорить вам «нет».
* Смиренно признать свое постоянное стремление командовать другими.
* Включиться в Божий процесс уважительного отношения к границам, в процесс самодисциплины.
* Стремиться проявлять уважение к свободе супруга.
* Перестать игнорировать супругу, набрасываться на нее с обвинениями или заставлять чувствовать себя виноватой.
* Осознать свою неспособность управлять другими.
* Попросить супругу сообщать вам всякий раз, когда вы нарушаете ее границы.

Выполнение этих задач не назовешь приятным делом. Тут надо немало потрудиться. Поэтому и неудивительно, что у некоторых людей с установлением границ связаны неприятные ощущения. Фил лишь констатировал факт: признание границ причиняет боль. И тут надо называть вещи своими именами — боль есть боль, даже если она вызывается болезнью роста.

Но болезненная дисциплина установления границ несомненно привнесет в нашу жизнь положительные изменения. Бог говорит: «Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным чрез него доставляет мирный плод праведности» (Евр. 12:11). Мы не сомневаемся, что границы — единственный путь поддержания любви.

## Лишь сильный характер преодолевает связанную с установлением границ боль

Но совсем другое дело, если в ответ на соответствующие ограничения супруг вместо слов «А мне это не нравится» говорит: «Даже и не подумаю». Это уже не реакция на боль, а вопрос жизненных ценностей. И это многое говорит о личных качествах супруга.

Добропорядочный волевой человек радушно принимает сопровождаемую границы боль, так как хочет любить Бога и людей, а также расти духовно и эмоционально. А вот безнравственный человек отказывается признать, что нуждается в исправлениях и ограничениях. Такой человек находится в ужасном состоянии — в состоянии «кощунника, возненавидевшего того, кто его обличает» (Пр. 9:8). Он даже пытается идти еще дальше и берет на себя роль Бога, единственного во всей вселенной не нуждающегося в исправлении.

И, тем не менее, существует множество «смешанных браков». Смешанных с точки зрения представлений супругов о границах. Печально, когда один супруг видит, что другой не хочет «нести свою ношу». В течение многих лет сотни раз я говорил людям о необходимости установления границ. И лишь единственный раз мое сердце наполнилось радостью, когда ко мне в кабинет вошли двое супругов и сказали: «Здравствуйте, мы пришли к вам, чтобы вы помогли нам укрепить личные границы». Они были едины в своей любви, истине, стремлении к духовному росту. Совершенно противоположные чувства мне приходится испытывать, когда входит один из супругов и говорит: «Моя жена не соблюдает никаких границ» или «Моего мужа совершенно не интересуют никакие границы». Вот несколько примеров «смешанных» браков:

* Муж просит жену тратить поменьше денег, а она в ответ обвиняет его в том, что он мало зарабатывает.
* Жена хочет, чтобы муж помогал ей по хозяйству, а муж отказывается.
* Муж не хочет идти в гости, и жена в качестве наказания перестает с ним разговаривать.
* Жена не хочет сексуальной близости, а муж изображает из себя мученика.
* Муж не соглашается провести выходные дни так, как хочет жена, и она дуется на него.
* Жена хочет, чтобы муж так же, как и она, занимался детьми, а он отказывается.

В этих и многих других подобных ситуациях основополагающими являются два фактора. Первый: на одном из супругов лежит слишком много ответственности, на другом — слишком мало. Второй: супруг с неустановленными границами отказывается от необходимых перемен.

## Как видит происходящее человек с неустановленными границами

Чаще всего самой большой проблемой у супругов является следующая: супруг, признающий границы, не понимает точку зрения не признающего их. Жене, которая неукоснительно соблюдает границы, не приходит в голову, что муж смотрит на вещи не так, как она. Она частенько удивляется или искренне недоумевает, сталкиваясь с тем, что муж думает и чувствует по-другому. Понимание точки зрения другого человека поможет вам совершить правильные поступки и избежать ошибок.

У людей, не уважающих границы окружающих, существует непоколебимое правило в жизни: я буду делать то, что хочу. Они напоминают Адама и Еву, выражая протест против ситуации, когда на человека были наложены ограничения, а на Бога нет. Они требуют права на безграничную свободу. То же самое отношение наблюдается у детей. Но дети вырастут и, смеем надеяться, станут более зрелыми людьми.

В обычных обстоятельствах не уважающий границы супруг способен быть замечательным, любящим человеком. Супруги могут испытывать сильное влечение друг к другу, искренне заботиться друг о друге — до тех пор, пока не встанет вопрос о границах. И тогда все приятные чувства улетучатся, а их место займут гнев, обвинения и злобные выпады.

Не признающий границ супруг начинает вести себя неподобающим образом потому, что искренне считает: любое ограничение необоснованно, несправедливо и чересчур болезненно. Поэтому его злит, что жена опускается до «подлости», говоря ему «нет». Требование жены уважать ее «нет» воспринимается как ненависть к нему, как несправедливость. Испытывать гнев, когда с вами обращаются несправедливо, — нормально. Но злиться, когда супруга не без причины устанавливает для вас какие-то определенные рамки дозволенного, — это проявление незрелости вашей личности.

Помните: не признающему границы супругу кажется, что ему разрешено делать все, что он хочет и когда хочет. Руководствуясь подобным жизненным принципом, он оспаривает необходимость соблюдения границ, протестует против них до тех пор, пока не начнет расти духовно. Границы дозволенного говорят о том, что вы не можете постоянно делать только то, что вам хочется.

## Что это: плохой характер или элементарная неосведомленность?

Мы вовсе не утверждаем, что не признающие границ супруги обязательно являются невоспитанными людьми. Чаще всего то, что воспринимается нами как эгоизм, является просто незнанием. Супруга может не знать, что ее поведение обижает или раздражает окружающих. И в случаях такой «обороны невежеством», узнав правду о себе, она обычно демонстрирует положительный отклик. В действительности ее нередко мучают угрызения совести за причиняемую мужу боль. И тогда благодаря любви к близкому человеку ее поведение и отношение к происходящему очень быстро меняются.

Совсем недавно мои знакомые супруги Рик и Ким проиллюстрировали это на собственном примере. Когда Рик пытался сказать Ким о том, что она вела себя неправильно, то игнорировала его слова. Обычно она говорила так: «Нет, тебе это только кажется. На самом деле я веду себя совсем не так». И он замолкал.

Наконец, он сказал:

— Я и не жду, что ты со мной согласишься. Я всего лишь хочу, чтобы ты поняла то, что я говорю. Когда ты считаешь, что я не прав, даже не выслушав моей точки зрения, ты тем самым способствуешь возникающей между нами отчужденности.

При таких словах Ким испытала страх. Внимательно выслушав Рика, она сказала:

— Расскажи мне обо всем. Что я делаю не так? Я вижу, что мое поведение причиняет тебе боль, а я этого не хочу.

Он ей объяснил. Она все поняла и сказала:

— Рик, извини меня. Я даже не догадывалась об этом. Как только я опять что-то сделаю не так, ты мне сразу же говори, хорошо?

Рик даже прослезился. Он почувствовал, что с души у него свалился огромный камень, ведь они с Ким снова стали душевно близкими людьми. Она вышла за эмоциональные рамки дозволенного из-за незнания, а не из-за невоспитанности. Чтобы измениться, ей требовалось всего лишь узнать о том, что муж испытывает боль.

В общении с вами супруг может переходить грань дозволенного всего лишь по неосведомленности. А вы не знаете, что именно в этом кроется причина ваших проблем. Если причина только в этом, то помните: «Любовь... все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит» (1 Кор. 13:4, 7). Первым делом считайте причиной проблемы простое невежество. Очень быстро вы поймете, правы вы или нет. Если правда на вашей стороне, если муж действительно переступил черту, то скажите ему об этом. Он либо проникнется к вам еще большей любовью (см. Пр. 9:8) и изменится, либо станет сопротивляться. Если супруг сопротивляется, — это уже серьезная проблема.

## Ситуация с супругом, нарушающим границы, требует тщательного анализа

Если вы обнаружили, что ваш супруг — явный нарушитель границ, знайте: это ни в коем случае не означает, что он хуже вас. Просто проблемы с вечно скандалящими, ведущими себя как дети, незрелыми или командующими супругами более заметны. Они сразу бросаются в глаза, поэтому для окружающих такой супруг является отрицательным персонажем, а вы им кажетесь самой невинностью. Такой взгляд опасен. Остерегайтесь в таких случаях осуждать и клеймить позором кого бы то ни было, «ибо суд без милости не оказавшему милости; милость превозносится над судом» (Иак. 2:13). В своих суждениях о супруге проявляйте милосердие. Чаще всего супругу женщины, не признающей границ, тоже есть в чем покаяться. Например, в том, что он:

* Делал вид, что все хорошо.
* Не говорил правду.
* Эмоционально самоустранялся или замыкался в себе, вместо того чтобы открыто заявить о наличии проблем.
* Не задумывался о последствиях.
* Вечно ворчал, но никогда по-настоящему не брал на себя ответственности.
* Подсознательно жаждал мщения.
* Подчеркивал собственную правоту и выражал осуждение.
* Сплетничал за спиной супруги, а ей самой никогда не показывал свои чувства.

Теперь вы видите, что на работу по формированию границ потребуется немало времени, ведь прежде всего надо провести границы самому себе.

## Сопротивление возведению границ: типичные ситуации

Прежде чем приступить к решению проблемы, возникшей по вине супруга-нарушителя границ, вам необходимо понять причины его поведения. Тогда вы определите, каким способом можно справиться с неприятностями.

### *Неумение поставить себя на место другого*

Чтобы признать необходимость границ, человек должен обладать способностью видеть, как его пренебрежительное отношение к людям отражается на них. Когда опаздывающий к ужину муж осознает, что его поведение отрицательно сказывается на семье, его «печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению» (2 Кор. 7:10). В нем проснется сострадание к причиняемой им боли. Основанная на сопереживании любовь — самая сильная и самая бескорыстная движущая сила, приносящая перемены. Благодаря ей человек начинает поступать с людьми так, как хочет, чтобы поступали с ним (см. Мф. 7:12).

Однако некоторые никак не могут понять, как их поведение отражается на окружающих. У них не хватает душевных качеств, чтобы осознать, что они причиняют боль другим. Они не способны сопереживать. Такие люди могут совершать правильные поступки, но не могут почувствовать состояние другого человека. Жена говорит мужу, как ей тяжело, когда он опаздывает к ужину. А он не понимает, почему это ее так волнует. Ему кажется, что она все усложняет. Такому мужу хочется, чтобы его жена стала более «рациональной», начала мыслить более «логично». Нередко поведение людей, не умеющих понять чувства окружающих и занятых лишь собой, способствует возникновению отчуждения.

Такому супругу надо помочь открыть для себя мир глубоких чувств, душевной сопричастности. Скорее всего, потребуется объяснять ему все ваши чувства, чтобы он знал, что творится у вас в душе. Например, скажи те ему: «Я чувствую себя очень одинокой, когда ты, придя домой, сразу же усаживаешься за компьютер». Вероятнее всего, для него это окажется откровением. Ему и самому нужно поучиться открыто говорить о своих чувствах, не замыкаться в себе, не прятаться от внешнего мира. Это поможет получить утешение, чтобы и самому суметь «утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» (2 Кор. 1:4). Вам станет лучше, если вы будете почаще говорить примерно такие слова: «Когда ты не получил повышение на работе, ты замкнулся в себе. Меня это обижает и злит. Мне бы хотелось знать все, что ты чувствуешь».

### *Безответственность*

Некоторые супруги не привыкли брать на себя ответственность за свои поступки. Им кажется, что они могут делать все что захочется, совершенно не страдая при этом от последствий своих действий. Уподобляясь маленькому ребенку, такой супруг, не долго думая, переходит всякие границы, не понимая, что тем самым создает проблемы. Он считает, что эти проблемы не его, а кого-то еще.

Нравственная проблема — одна из самых первых проблем, с которой столкнулось человечество еще во времена Адама и Евы: «Это сделал не я, а кто-то другой!» Никто из нас не соглашается взять на себя ответственность за собственную жизнь; она должна войти в нас, лишь когда мы набьем себе огромное количество шишек. Многие же так и не усваивают этого, потому что родители и друзья создают им все условия для неправильного поведения, постоянно защищая и выгораживая их. Рядом с безответственным супругом всегда найдется тот, кто его «прикроет».

Например, муж может быть замечательным человеком, но он не способен обеспечить семью материально из-за отсутствия четких внутренних границ. Он меняет одну работу за другой, так как лишен элементарной самодисциплины, необходимой для успешного решения поставленной перед ним задачи, добросовестного выполнения служебных обязанностей, получения требуемых результатов, развития деловых качеств и навыков. Поведение такого отца семейства представляет серьезную угрозу качеству жизни его семьи. Однако он не перестает обвинять в своих проблемах начальника, коллег — всех, кого угодно. Но сам так и не извлекает для себя никаких уроков.

Такой человек должен понять, что он сам и есть основной источник собственных бед. Он нуждается в поддержке. Но не менее он нуждается в твердости и решимости окружающих помочь ему научиться самодисциплине и умению брать на себя ответственность. Очень большую помощь в такой ситуации могут оказать близкие люди, группы психологической поддержки, группы изучения Библии.

### *Неспособность держать себя в рамках и при этом оставаться свободным*

Иногда супруг может выходить за рамки дозволенного из-за раскола в собственной душе. Он не способен противостоять самому себе, не в состоянии справиться с возможными последствиями такого противостояния из-за отсутствия полного слияния в его душе любви и свободы. Когда жена просит его взять себя в руки ради их брака, у него появляется ощущение, что ее просьба делает его беспомощным и уязвимым. И вот, чувствуя, что его свободе угрожают, он переступает черту.

Типичный пример тому молодой муж, выросший в семье, где на него постоянно оказывалось давление. Ему все время приходилось вести упорную борьбу, чтобы отстаивать свои мнения и решения. И теперь он проявляет чрезмерную грубость и злость по отношению к жене. Когда она просит его . уважать ее чувства, ему начинает казаться, что она давит на него, командует им. В нем инстинктивно срабатывает реакция протеста. В таком случае мужу надо помочь сохранить свободу и право самому принимать решения, но при этом научиться сознательно удерживать себя в определенных рамках, нисколько не угрожающих его свободе. Думаю, жена должна сказать следующее: «Нет ничего страшного в том, что ты говоришь мне «нет» и иногда злишься на меня. Ты свободен делать, что хочешь. Но я больше не собираюсь терпеть неуважение и грубость с твоей стороны».

### *Командовать другими*

Некоторые супруги переходят границы, пытаясь подчинить себе другого супруга, командовать и манипулировать им. Они не желают знать, что у супруга имеются свои мысли и чувства, которые ничуть не хуже их собственных. Мало того, они считают, что другого мнения, кроме их, быть не может. Вместо совместного решения возникающих проблем они ограничивают свободу супруга.

Например, жена, подспудно влияющая на попытки мужа проводить в разумных пределах время с друзьями и иметь какие-то интересы за пределами семьи, чувствует себя брошенной, нелюбимой. Поэтому, когда он проводит время с приятелями, она становится вялой и безразличной или ходит с надутым видом. Когда муж говорит ей, что его беспокоит ее поведение, вместо того чтобы признать проблему и взять на себя ответственность за отрицательные эмоции и переживания, вызванные разлукой с мужем, она начинает обвинять его в том, что он отдаляется от нее и больше не любит ее.

Пример более агрессивного давления представляет собой муж, который кричит, угрожает, запугивает жену тем или иным способом, если она в чем-то с ним не соглашается. Он от крыто посягает на ее свободу и независимость в надежде заставить согласиться с его желанием, признать правильным его мнение. То, что Бог замышлял как любовный союз, превращается в основанное на страхе господство одного супруга над другим. Любой супруг-командир — и тот, который отдает команды мягко и ненавязчиво, и тот, кто делает это агрессивно, — должен знать: его нежелание признать чужую личную собственность не только ранит другого человека, но и наносит вред ему самому, лишает его свободы. Привыкшие командовать люди находятся в зависимости от повиновения других. По-настоящему свободному человеку не надо никем командовать. Человек, который не может не командовать, нуждается как в любви, так и в противостоянии. Ему необходимо столкнуться лицом к лицу с последствиями своего поведения. Так, агрессивному супругу-диктатору необходимо сначала сделать предупреждение, затем продемонстрировать, к каким последствиям все это может привести: эмоциональная дистанция, физическая дистанция, даже вмешательство посторонних людей (церковные руководители, друзья). Пусть он убедится, что ситуация зашла слишком далеко и перемены крайне необходимы.

### *Нежелание самосовершенствоваться*

Основные нарушители границ — это супруги, не желающие признать собственную слабость и несовершенство. Они считают, что с ними все в порядке, что в них нет ничего плохого. И когда другой супруг указывает им на несделанную работу, например, на невынесенное мусорное ведро, они начинают прибегать к различным способам защиты своей «положительной сущности». Такие супруги могут:

* Не признать, что переступили черту: «Я не кричал на тебя. Я вообще никогда не кричу».
* Дать разумное объяснение причиненной обиде или вообще свести ее на нет: «Я не кричал на тебя, просто немного повысил голос. Ты все преувеличиваешь».
* Обвинить в происходящем другого супруга: «Ты вывел меня из себя, и мне пришлось прикрикнуть».
* Перевернуть все с ног на голову: «А ты не замечаешь, когда ты сама кричишь?»

Жена в такой семье пытается всячески уклониться от признания собственного недостатка или греха. Она не желает осознавать своей грубости или осуждающего тона, не понимает, насколько это плохо, ничуть не сомневается в том, что имеет полное право так себя вести. Как бы она себя ни вела, такая супруга остается в неведении о том, что своим посягательством на целостность границ другого человека причиняет ему боль. Она не понимает, что должна нести ответственность за свое плохое поведение.

Подумайте о следующем: дети узнают о наличии границ из-за боли, которую им приходится испытывать, когда границы нарушаются. Они думают так: «Если я не уберусь в комнате, то целую неделю мне не разрешат ходить гулять. Надо убраться». Те же люди, которые не признают собственных недостатков, так и не осознают этой поучительной зависимости. Вместо этого они рассуждают таким образом: «Все так несправедливы ко мне. Ну не успел я прибраться в комнате, ну и что теперь (или «Не так уж тут и грязно»)? Почему надо так обращаться со мной?» Такое отношение существенно замедляет процесс осознания необходимости границ и получения навыков их формирования. В большинстве случаев таким супругам необходимо ощутить на себе последствия своего поведения, вызывающего боль и обиду у окружающих. Кроме того, обязательно надо найти приемлемый способ дать им понять, что у них не все в порядке.

### *Возмездие*

Иногда отношения в браке осложняются стремлением одного из супругов отомстить другому за его мнимый или реальный проступок. Супруг чувствует, что в отношении его совершено что-то дурное. Ему кажется, что он сможет быть удовлетворен, лишь когда и сам поступит плохо по принципу: «Око за око, зуб за зуб». В этой ситуации очень трудно удержаться на грани дозволенного.

Я знаю одного человека, который очень сильно расстраивается, когда жена тратит деньги на различные покупки. В ответ на ее безмерные траты он купил лодку, которая ему в общем-то не так уж и нужна, да и дороговатую для их семейного бюджета. Но он рассуждал так: «Ну что же, может хоть теперь она поймет, что значит остаться без гроша в кармане». Она не поняла. Наоборот, война между ними за первенство в количестве растраченных денег разгорелась с большей силой. И они оказались в тяжелейшем материальном положении. Битва закончилась только тогда, когда муж перестал «наказывать» жену, а начал пытаться решить саму проблему.

Главное, что нужно усвоить состоящим в браке, да и в любых других человеческих отношениях: месть — не способ решения проблемы. Любовь, открытость и близость всегда болезненны. Супруг не сможет постоянно заботиться о том, чтобы не поранить ваши чувства. Иногда вы будете испытывать справедливую обиду и гнев по поводу того, как он с вами обращается. И все же, «не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божию. Ибо написано: «Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь» (Рим. 12:19).

Со своей болью идите к тем людям и туда, где вас смогут исцелить. А затем научитесь решать проблему, а не мстить тому, кто обидел вас.

### *Перенос эмоций с одной личности на другую*

Возникающая между супругами душевная близость может возродить былые чувства, связанные с существовавшими ранее важными отношениями между людьми. Близость порождает эмоции. Те же эмоции, работа над которыми своевременно не была проведена, осложняют семейную жизнь, создавая связанные с границами проблемы. Человек сбивается с толку. Он начинает испытывать к супругу точно такие же чувства, какие когда-то испытывал совсем к другому человеку. Возникает понятие трансференции — *перенос эмоций,* ассоциирующихся с одной личностью, на другую.

Приведем пример. У Боба и Кристи «были проблемы с решением проблем». Когда у них все было хорошо, они были беспредельно счастливы, их любовь не знала границ. Но каждый раз, когда Боб поднимал какой-то вопрос — будь то деньги, секс или дети, — он наталкивался на негативную реакцию Кристи. «Я у тебя всегда во всем виновата. Ты хочешь, чтобы все было только по-твоему!» — без конца повторяла она. Боб не был идеалом, поэтому хотел удостовериться, действительно ли то, что он говорил, соответствовало реальности. Он пытался прояснить ситуацию вместе с Кристи, с друзьями, просил Бога помочь ему во всем разобраться. Боб любил всегда все разложить по полочкам, все выяснить до конца. Однако Кристи негативно воспринимала желание мужа обсудить тот или иной вопрос.

Проведя самокритичный анализ, Кристи поняла: ее негативное восприятие некоторых проявлений характера Боба очень сильно напоминает ее отношение к вечно все в ней критикующему отцу, который постоянно во всем обвинял Кристи, вечно ею командовал — держал в ежовых рукавицах. Это сильно ее обижало. Так как она никогда не пыталась как-то осмыслить свои чувства к отцу, они так и сохранились в глубине ее души в каком-то ущербном виде. И если Боб говорил ей: «Кристи, я очень переживаю, когда ты не укладываешь детей спать вовремя», она ощущала себя маленькой девочкой, получающей суровый нагоняй. Кристи потребовалось некоторое время, чтобы увидеть Боба в истинном свете. Она стала принимать все его высказывания в том виде, в котором они и делались, — от чистого, любящего сердца.

### *Нежелание соблюдать границы в отдельных вопросах*

Есть супруги, которые не лишены способности поставить себя на место другого. Они почтительны и корректны, уважительно относятся к границам личного пространства во всех отношениях, кроме одного. Есть в браке такая ниша, которая становится ничьей территорией. Оба супруга стараются обходить ее стороной. Она как раз и является причиной столкновений, вспышек и неразрешенных конфликтов. Рассмотрим пример. Муж выходит за всякие пределы в сексуальном плане. Ведет себя как бесчувственный эгоист, совершенно не вникая в желания и потребности жены. Или еще пример. Жена — просто великолепна во всех своих проявлениях, кроме одного: она неуважительно ведет себя по отношению к мужу в присутствии посторонних, вечно критикует его в гостях и на собраниях. Муж пытается высказать обиду, но она с ним ничуть не считается. Такие специфические отклонения от нормы вносят элемент отчуждения во вполне благополучный во всем остальном брак.

В целом, существует несколько причин подобного поведения:

* Отсутствие знаний и опыта. Супруг не имеет ни малейшего представления о том, какое влияние оказывает своим поведением на другого человека.
* Прошлые обиды такого же рода. Критикующую жену, возможно, в детстве родители стыдили на людях. Теперь и она ведет себя точно так же.
* Личностные качества. Данная бросающаяся в глаза проблема может быть лишь одним из признаков более глубокой и скрытой. Она носит нравственный характер. Чем больше вы пытаетесь в ней разобраться, тем более серьезной она вам представляется. Бесчувственный в сексуальном плане муж, скорее всего, оказывается полным эгоистом в вопросах секса потому, что только таким образом ему удается забыть о своих потребностях, нереализованных в других областях жизни. Однако проницательный взгляд обнаружит, что и другие проявления его любви оказываются поверхностными.

В любом случае, о каком бы вопросе ни шла речь — личное время, деньги, секс, родственники со стороны супруга, взаимное общение, воспитание детей, — это сигнал, свидетельствующий о необходимости бросить более пристальный взгляд на вашу семейную жизнь и поглубже заглянуть в собственные души. Возникшую в браке проблему реже всего можно отнести к разряду истинных проблем. Чаще всего это плод растущего в вашем саду дерева (см. Мф. 7:17). Например, муж не получает в браке, в отношениях с женой достаточного количества любви и поддержки. Секс — единственная область, где он чувствует свою связь с реальной жизнью. Ему необходимо научиться вслух выражать свою потребность в более близких отношениях. Он должен впустить другого человека в свое сердце не с помощью секса.

## Если все дело в качествах человеческой личности, то вам предстоит нелегкая работа

Предположим, супруг знает о всех ваших чувствах и переживаниях, но игнорирует их, умаляет их значение, не признает ваших границ. Если такое происходит в вашей семье, то вам придется немало потрудиться. Работа предстоит нелегкая, но она окажется самым эффективным из всего, что вы когда-либо делали для своего брака. В этой главе мы укажем вам путь решения проблем, возникающих из-за нежелания супруга устанавливать границы. Мы объясним вам, как это сделать в любящей, но решительной манере. Вы не сможете подходить к решению проблемы единой командой. На данный момент вам придется иметь дело с противником. Уподобляясь капризному ребенку, ваш супруг станет ненавидеть вас за то, что вы пытаетесь втиснуть его в какие-то рамки. Помните, что в решении данного вопроса на вашей стороне больше никого из семьи нет. Но на самом деле вы не одиноки: с вами Бог и уважающие границы друзья. А вот от супруга вам не приходится ожидать сотрудничества. В вас пробуждается соблазн сделать какие-то вещи, которые на самом деле нисколько не помогут изменить ситуацию к лучшему. Не поддавайтесь этому соблазну, забудьте обо всех этих вещах и НИКОГДА ИХ НЕ ДЕЛАЙТЕ!

* Не закрывайте глаза на происходящее, не уменьшайте его значения. Вы столкнулись с очень серьезной проблемой отсутствия у человека внутренних границ. Игра в прятки с действительностью не поможет изменить ее.
* Не игнорируйте ситуацию в надежде, что все как-нибудь уладится. Одно только время не излечит незрелость человеческой личности.
* Не старайтесь лишний раз уступить или угодить супругу, надеясь, что с помощью любви все уладится. Еще раз повторяем: одной любви для достижения духовной зрелости мало.
* Не ворчите. Бесконечная демонстрация протеста еще никогда ничего ни в ком не меняла (см. Пр. 21:9).
* Не удивляйтесь каждый раз поступкам супруга. Это не является признаком надежды на лучшее, а говорит о вашем желании оправдаться. Когда неуправляемые люди не встречают никакого внешнего сопротивления, причиняющего им боль, они обычно так и остаются неуправляемыми. Не ждите, что что-то изменится само собой. Перемены в вашей семье наступят только тогда, когда вы станете их инициатором.
* Никогда никого не обвиняйте. Лишь в исключительных случаях конфликты из-за отсутствия границ в браке возникают между полностью невиновным и полностью виноватым супругами. Согласитесь: в произошедшем есть доля и вашей вины. «Вынь прежде бревно из твоего глаза» (см. Мф. 7:5).
* Но не стоит брать на себя и всю вину целиком. Не стоит щадить виновного, это лишь обострит ситуацию (см. Пр. 19:19).

## План действий

Мы хотим, чтобы в своих действиях вы постоянно придерживались определенных принципов. Они помогут вам в общении с супругом вести себя тактично, но не замалчивая правды.

### *Устанавливать душевную связь*

Если ваш супруг — человек, не признающий границ, то конфликты неизбежны. Он непременно будет на вас сердиться, замыкаться в себе, заставлять вас чувствовать себя виноватым. Постоянная борьба станет угрожать установившейся между вами близости. Пытаясь поставить заслон такому поведению супруга, вы рискуете так и не осуществить свою мечту — удовлетворить Богом данную потребность в любви.

У многих людей единственная самая сильная душевная связь в их жизни устанавливается только с супругами. Сердца большинства из нас отданы лишь браку. Поэтому, когда супруг перестает проявлять свою любовь, мы особенно остро переживаем состояние лишения любви. Следовательно, прежде чем начать выяснение отношений, необходимо установить прочную доверительную и искреннюю душевную связь с Богом и близкими людьми. Распахните душу навстречу не только супругу, но и другим людям. Идите к ним со своими потребностями. Делитесь с ними беспокойством по поводу всего, в зависимости от чего оказались. Они станут источником вашего утешения, подбодрят вас и придадут вам силы пережить все неприятности, связанные с нарушением границ в вашем браке.

Мы сталкивались со множеством случаев, когда не испытывающая глубокой привязанности жена пыталась провести границы между собой и мужем. Муж сопротивлялся любым ограничениям. И она быстро сдавалась, да еще и извинялась перед ним за свое намерение что-то изменить в их отношениях. Она боялась потерять то, что было. Печальное зрелище: пострадавшая сторона приносит извинения обидчику, лишь бы остаться вместе с ним!

Этого не случится, если вы не пожалеете времени на то, чтобы поделиться своими переживаниями с добрыми людьми. Ваш труд будет вознагражден: вы сумеете отстоять свои границы. Как найти таких добрых людей, с которыми можно установить душевную связь, мы рассказываем в своей книге «Надежные люди». В ней описываются качества, присущие людям определенного склада характера, и объясняется, как выйти на таких людей.

### *Расти духовно и учиться брать ответственность на себя*

Бог не хочет, чтобы вы вступили в супружеские отношения лишь для установления границ. Он хочет присутствия *вас самих.* Обычно в жизни происходит то, что должно произойти. Если вы откроете душу перед любимым человеком, поделитесь с ним всеми своими потребностями, не утаите ни одного собственного недостатка, вы вырастете духовно и эмоционально. Внутри вас произойдут удивительные вещи. Вы покончите со старыми обидами, станете гораздо более честным человеком, «найдете себя». Многое простите, со многим расстанетесь. Ваша жизнь сосредоточится на Боге, Его жизнь будет служить вам. Другими словами, вы получите приращение в Нем (см. Еф. 4:15-16).

Бог не использует вас в качестве приманки, не вводит вас специально в искушение. Он просто желает воспользоваться вашей естественной потребностью в рамках брака, чтобы направить вас на создание отношений, наполненных неослабевающей любовью к Нему как к источнику вашей жизни. Получается следующее: пытаясь помочь своему супругу научиться любви и ответственности, вы развиваете эти качества и в себе самом.

За это время может произойти многое из того, что подготовит вас к решению проблемы не признающего границ супруга. Вы сумеете:

* выяснить, почему с супругом это происходит,
* узнать, из-за чего вам так трудно вводить какие-либо ограничения,
* находясь в надежных руках, стать более честным, оказать противостояние и таким образом подготовиться к противостоянию в браке,
* научиться принимать любовь и поддержку, даже если вы переступили черту когда особенно нуждаетесь в милосердии, одобрении и возможности излить кому-то душу.

Очень легко для человека, супруг которого командует или ведет себя безответственно, занять следующую позицию: «Самая большая проблема моей жизни — мой муж (моя жена)». Пока в вашем мозгу будет преобладать подобная мысль, страдание вам гарантировано. Но вы станете свободными от него в тот момент, когда поймете: в какой-то степени вы и сами внесли вклад в создавшуюся проблему. Тогда вы сможете докопаться до того, что зависит от вас, а не от кого-то другого и не от его проблем.

Это копание потребует честности и открытости между вами, Богом и надежными людьми. Вы, вероятно, обнаружите, что предпринимаете какие-то неправильные действия — те, которые мы просили вас никогда не делать. Если это действительно так, то поработайте над ними и поправьтесь в процессе роста.

### *Точно установите проблему*

Если вы живете «душа в душу» и если начали процесс по созданию определенных рамок, то вам необходимо выяснить: в чем именно заключается проблема границ в вашей семье. Это важная составляющая часть всего процесса, которая не может завершиться мгновенно. Вам нужно знать:

* Какая из ваших границ нарушается: «Мой муж хронически опаздывает. Нарушается граница моего личного времени».
* Как это влияет на вас и вашу любовь к супругу: «Я ощущаю свою ненужность. Какие-то дела для него гораздо важнее, чем я. Это отдаляет меня от него».
* Является ли существующая проблема устоявшейся привычкой или случайностью: «Это происходит с ним несколько раз в неделю на протяжении многих лет».
* Почему это настолько важно, что стоит пойти на конфликт: «Я не хочу обидеть его. Мне хочется, чтобы мы стали еще ближе друг другу. Я хочу, чтобы он вовремя приходил с работы и не опаздывал, когда к нам приходят гости».

Точно установить конкретную проблему границ труднее, чем вы думаете. Для этого потребуется некоторое хладнокровие и умение разбираться в тонкостях. Многие люди совершают ошибку, составляя огромный список претензий к супругу. Любого приведет в уныние, если он вдруг узнает, что у него все не так. Недаром, поняв, в каком тяжелом состоянии он находится, Павел попросил избавления (см. Рим. 7:24). Лучше всего решать по очереди одну проблему за другой, если, конечно, вы не находитесь в ужасной ситуации, когда один из членов вашей семьи алкоголик, наркоман или жестоко обращается с вами. Тогда требуются немедленные решительные действия.

Когда вы начали работу по решению какой-то конкретной проблемы, может встать вопрос и о работе над изменением характера. Спросите самих себя: «Что я требую от супруга — изменить душу или только поведение? Я прошу изменить характер или провести границы?» Предположим, ваша жена вас очень любит. Но она слишком неорганизованна. В доме вечный беспорядок, хотя вы ей всегда во всем помогаете. Что вы будете просить ее делать: побольше ценить ваши чувства и воспитывать в себе организованность или получше убирать дом?

Самое сокровенное желание каждого человека — начать процесс роста совместно с близким человеком, усилить свою любовь и познание друг друга и Бога. В течение всей своей холостой жизни большинство из нас как раз и мечтает о таком браке. И не только мечтает, но и молится о нем. Это высшая форма существования на Земле. Кроме того, когда двое в процессе роста становятся одним целым, связанные с границами конфликты решаются гораздо легче. Жена, которая верит в любовь, уважение и свободу, от всей души желает разобраться со своей проблемой, потому что любит мужа и потому что верит в Божьи ценности.

Лучше всего поначалу углубить свои отношения. Это нужно по нескольким причинам.

* Улаживание внутренних конфликтов поможет уладить внешние. Жена, которой небезразлично ваше желание иметь приятную обстановку в доме и которая осознает, что ей не хватает самоорганизованности, предпримет шаги по решению данной проблемы.
* Обращение к жене с просьбой постараться измениться внутренне также поможет вам узнать об ее отношении к границам. Если она относится к ним положительно, то захочет измениться. Если она против них, то станет отказываться, искать разумное объяснение и обвинять вас.
* Прежде чем иметь дело с вытекающими из ситуации последствиями, необходимо попросить жену, даже не признающую границы, постараться внутренне измениться. Призывая ее к внутренним переменам, вы на первое место ставите милосердие, а на второе истину, т.е. относитесь к ней так, как хотели бы, чтобы относились к вам.

К сожалению, чаще всего не признающая границы супруга не отвечает на ваш призыв измениться внутренне. В этом и состоит суть непризнания: полное нежелание увидеть и отнести на свой счет существующую проблему. Если вы смиренно попросили жену перемениться, а она отказалась, вам следует сказать ей: «Дорогая, я знаю, ты считаешь, что я слишком придираюсь к тебе по поводу порядка в доме. Я старался встать на твое место, изо всех сил помогал тебе. Я обсуждал ситуацию с друзьями, чтобы услышать их непредвзятое мнение. И должен признаться: я не согласен с твоим мнением. Поэтому, даже если ты считаешь, что я не прав, я думаю, что нужно изменить подход к ведению хозяйства в нашем доме. И пока мы с тобой не достигнем договоренности по этому вопросу, я продолжу делать свою часть работы по дому, но не буду оплачивать ремонт в квартире, о котором ты мечтаешь. При этом я очень надеюсь, что мы с тобой обсудим сложившуюся ситуацию и найдем приемлемое решение».

### *Не ущемляйте прав супруга*

Не признающий границы супруг должен знать, что вы относитесь к нему непредвзято. Человеку трудно измениться, если с его чувствами не считаются, если от него отмахиваются. Такие люди начинают еще более упорствовать, потому что на карту поставлено слишком многое. Встретившись с недопониманием, они перестают доверять другим. Им уже не верится, что их интересы будут соблюдены. Вспомните, каково было ваше ощущение, когда кто-то хотел, чтобы вы изменились, но не желал услышать вашу точку зрения. Так же чувствует себя ребенок: ему делают замечание, совершенно не принимая в расчет его доводов.

Возьмите инициативу на себя: покажите супругу, что вы его понимаете, что вам не безразличны его чувства. Он должен чувствовать, что его права уважаются. Это означает, что:

* Для вас важно все, что чувствует супруг: «Скажи мне, как ты представляешь себе эту проблему. Какова твоя точка зрения по поводу нашего конфликта?»
* Вы хотите понять отношение супруга к происходящему и высказать свои мысли вслух, чтобы удостовериться, что поняли его правильно: «Ты считаешь, что все не так уж плохо? Тебе кажется, что я все преувеличиваю? Я не хочу причинить тебе боль, не хочу отдалиться от тебя».
* Вы не хотите оставить без внимания те слова супруга, которые верно описывают ваше поведение. Вы оцениваете их по достоинству: «Я согласен, что никогда ничего не говорил по этому поводу, а потом вдруг раскричался. Ты права. Извини. Больше этого не повторится».

Такую работу по нашему внутреннему изменению проводит с нами Бог. Он дает нам понять, что ценит наши ощущения. И в то же время требует от нас перемен. Эти два аспекта замечательно переданы в откровении Иисуса Христа, посланного Им Эфесской церкви через Иоанна Богослова. Прежде всего Он высоко оценил их тяжелый труд. А потом указал на ошибки (см. Отк. 2:2-5). Помните: для любого человека перемены очень трудны. Признание правомочности чувств и мыслей другого человека, а также благосклонное отношение к нему смягчат бремя перемен.

### *Любите свою жену*

Цель любого связанного с границами конфликта — стать душевно ближе своей жене, а не обидеть ее. Границы призваны защищать любовь. Они существуют не для того, чтобы изменять людей, нервировать или наказывать их, и не для того, чтобы демонстрировать людям их худшие стороны. Формирование границ усилит и укрепит вашу любовь друг к другу. Именно это вы и должны объяснить супруге.

Может оказаться, что не признающая границ жена всего лишь обороняется. Она может считать, что вы нападаете на нее, придираетесь к ней, выставляете ее в дурном свете. Возьмите всю ответственность на себя и помогите ей убедиться, что вы нуждаетесь в ней, что любите ее. Дайте ей прочувствовать: конфликт по поводу границ — препятствие на пути той любви, которую вы хотите ей дать. Решение связанной **с** границами проблемы восстановит любовь, которую вы оба заслуживаете.

Вот несколько таких примеров.

* «То, что ты бездумно транжиришь деньги, отдаляет меня от тебя. Я хочу решить этот вопрос, чтобы мы снова стали близкими, как раньше».
* «Когда ты пренебрежительно относишься к моим чувствам, я начинаю меньше любить тебя. Давай разберемся с этим вопросом, чтобы я смог любить тебя так же, как раньше».
* «Твое кокетство обижает меня, мне становится трудно доверять тебе. Я не хочу контролировать твое поведение, а хочу, как и прежде, верить тебе.

Если вы не объясните жене, что пытаетесь устранить возникшую проблему ради восстановления утраченной любви, то рискуете превратиться в контролирующего и критикующего родителя собственной жены. Докажите ей, что превыше всего ставите вашу душевную связь. «Цель увещания есть любовь» (1Тим. 1:5).

### *Создайте равные для всех условия*

А теперь сообщим вам не очень приятную для вас новость: прежде всего вы должны заслужить право требовать от супруга перемен. Тщательно продумайте, какой вклад в решение проблемы можете внести лично вы, и сделайте все от вас зависящее. Вот что мы подразумеваем, говоря о создании равных условий для всех участников: не ставьте себя выше супруга и не считайте себя совершенством, не берите на себя роль судьи собственного(ой) мужа (жены). Во-первых, это убивает в нем (ней) стремление измениться, а во-вторых, это далеко от истины. Никто из нас не идеален, и ни у кого из нас нет права судить друг друга.

Очень нелегко будет меняться самому, когда супруга не меняется. Но это необходимо. Каким бы несправедливым вам это ни казалось, но это одна из самых главных реальностей жизни. Бог хочет проводить работу в вашей душе, чтобы вы росли и созревали. Он желает, чтобы вы уподоблялись Ему. Не ставьте собственный рост в зависимость от роста жены. Молитесь за нее, любите ее, проводите между вами соответствующие границы. Но ваш личный рост — дело только ваше и Бога.

Пэм и Эл — наглядное подтверждение этому. Эл полностью распоряжался жизнью Пэм. Принимая решения, он никогда не учитывал ее мнения. Пэм же все сносила молча, но ее любовь к мужу угасала. Например, Элу не нравилось платье, которое Пэм собиралась надеть в гости. Он говорил резким тоном: «Мне не нравится, как на тебе смотрится это платье. Надень другое». Пэм молча соглашалась. Но в гостях она почти не разговаривала с мужем.

На первый взгляд могло показаться, что проблема Пэм и Эла — в несущественных разногласиях, типичных для многих супружеских пар. Если бы Эл был добрее, отчуждения между ними не наступило бы. Или, наоборот, если бы Пэм не потакала Элу, он бы ею не командовал. Какая-то доля правды в этом есть. Но за всем этим скрываются два момента: Эл слишком много на себя берет, а Пэм чересчур замыкается в себе. Эл может стать самым заботливым и самым справедливым человеком на свете, но это не будет гарантировать, что Пэм перестанет замыкаться. Пэм может стать не допускающим ни одного возражения человеком, но это вовсе не будет означать, что Эл перестанет командовать ею. Все дело в том, что обоим супругам необходимо изменить себя. В этом они ответственны перед Богом.

Посмотрите на себя и подумайте, какой вклад в улаживание семейного конфликта, связанного с отсутствием границ, внесли вы. Задайте тот же вопрос своей «второй половине». Попросите Бога «испытать вас, чтобы узнать ваше сердце» (Пс. 138:23-24). Сделайте все необходимые изменения. Только тогда вы получите право требовать изменений от других. Но основная цель происходящих с нами перемен — приближение нас к образу и подобию Божьему.

### *Требование перемен*

Помните обо всем перечисленном выше, когда будете обращаться к супругу с просьбой уважать ваши границы. Пусть он знает о вашей любви к нему и обо всех ваших недостатках. Но будьте настойчивыми в своих требованиях. Сделайте их предельно конкретными. Если вам что-то не нравится, не следует вставать и уходить из комнаты. Между вами все должно быть предельно ясно:

* «Мне бы очень хотелось, чтобы ты больше никогда не унижала меня в присутствии друзей».
* «Я бы хотела, чтобы ты побольше времени уделял детям, помогая им выполнять домашние задания».
* «Мне необходимо, чтобы в течение трех месяцев ты устроился на работу».
* «Я бы хотел, чтобы ты готовила наполовину меньше еды, ведь мы теперь оба проводим много времени на работе».

Помните: «Где нет закона, нет и преступления» (Рим. 4:15). Это ваша обязанность — точно определить связанную с границами проблему и поставить вопрос о необходимости измениться. Сделав это, вы уже перекладываете часть ответственности на плечи супруга.

### *Вашей супруге потребуется немало времени и терпения*

Возможно, это будет первый раз, когда вы поднимете перед супругой вопрос о необходимости соблюдения границ. А может быть, вы в первый раз заговорите об этом должным образом. Если так, просто скажите ей то, что считаете нужным, и дайте какое-то время подумать. Прежде чем делать какие-либо выводы, посмотрите, что произойдет, если вы вежливо попросите о чем-то жену, демонстрируя любовь и понимание. Помните, что в течение всего процесса вы будете оценивать себя, жену и все, что с вами происходит. Дав ей время на раздумья, определите: следует ли прибегать к каким-либо дальнейшим действиям или нет.

Некоторым не соблюдающим границы супругам потребуется время, чтобы привыкнуть к новой реальности — к супругу с установленными границами. Жена должна привыкнуть к мужу, который ведет себя прямо и честно по отношению к тому, что его в браке не устраивает: сразу же, без обиняков говорит об этом. Это непросто, потому что в какой-то степени вы уже приучили ее нарушать ваши границы. Теперь вы меняете правила. Чтобы привыкнуть к ним, ей понадобится какое-то время.

Возможно, все, что потребуется супруге, это предельная ясность с вашей стороны и время. Если так, то, как говорит Библия, «вы приобрели жену свою» (Мф. 18:15). Поставив на обсуждение между вами соответствующий вопрос, пойдите навстречу жене в его решении, и вы увидите, на что способно время.

### *Определите соответствующие последствия*

Однако одной лишь констатации факта о необходимости формирования границ может оказаться недостаточно. Еще со времен Адама и Евы человечество знало о том, что существуют определенные правила, и все равно их нарушало (см. Быт. 3:6). Супруг может совершать много такого, что причиняет вам боль. Но те блага, которые он при этом получает, намного перевешивают все ваши просьбы и претензии. Тогда вам нужно сделать необходимые выводы и определить соответствующие последствия.

Это может быть какое-либо воздействие, результат или другое действие. Вам следует выбрать последствие в соответствии с проступком супруга. Необходимо, чтобы за проявленную безответственность он испытал какое-либо неудобство. Вот что входит в понятие «последствие»:

* *Его цель — помочь вам справиться с происходящим и защитить вас, но ни в коем случае не установить свое командование над супругом.* Границы и последствия рассчитаны не на то, чтобы разрешить все проблемы с супругом или чтобы заставить его принимать более правильные решения. Они должны помочь вам установить необходимую причинно-следственную связь, т.е. дать супругу прочувствовать боль, вызываемую его безответственностью, чтобы затем измениться.
* *Оно должно быть взвешенным, а не импульсивным.* Решение по его выбору не должно приниматься в приступе гнева. Хорошенько подумайте, помолитесь, посоветуйтесь с друзьями и выберите самый оптимальный результат. Вы не можете руководствоваться желанием свести счеты. Вы должны лишить супруга возможности в дальнейшем причинять вам вред, защитить себя от зла.
* *Оно должно как можно ближе приближаться к реальности.* Сама жизнь должна направлять ваши действия в отношении супруга. Рассмотрим такой пример. Если муж пришел в ярость, его на время надо оставить одного. Никто не хочет оказаться рядом с человеком, у которого начался приступ раздражения. В данном случае такое последствие, как лишний раз заставить его сидеть дома с детьми, совсем не будет соответствовать реальности.
* *Оно должно быть равным поступку по значимости. Определите*, насколько систематическим, разрушительным и серьезным является нарушение супругом ваших границ. Например, супруга, который отказывается мыть посуду после еды, следует заставить несколько раз приготовить обед. Этого будет вполне достаточно. А вот супругу, увлекшемуся любовными похождениями на стороне, лучше всего будет вообще покинуть ваш дом. В любом случае последствие должно соответствовать проступку. Оно должно быть достаточно жестким, но не должно само превращаться в проступок.
* *Оно должно быть осуществимым.* Убедитесь в том, что вы сможете осуществить сказанное во что бы то ни стало. Вам необходимо удостовериться, что у вас достаточно сил и возможностей положить необходимый предел. Если вы не можете, например, сказать пастору, что у вас в семье большие неприятности, то и не обещайте супругу, что сделаете это.
* *Оно не должно посягать на свободу супруга.* Никогда не устанавливайте последствия, начинающиеся словами: «Тебе придется...», «Ты должен...» или «Я заставлю тебя...» Последствия устанавливаются не для того, чтобы командовать супругом. Они являются ответом на принимаемые им решения. Пусть супруг делает свой выбор, но приготовится столкнуться с его последствием.
* *Чем раньше оно проявится, тем лучше.* Подобно детям, нуждающимся в мгновенных последствиях, в этом же нуждаются и супруги. Если поступок и его результат быстро следуют друг за другом, то супругу легче установить между ними причинно-следственную связь.
* *Оно не должно унижать человеческую личность, носить ~ карательный характер.* Не следует насмехаться над супругом или отпускать в его адрес саркастические замечания.
* *Оно должно меняться в соответствии с происходящими в супруге изменениями.* Последствия не могут продолжаться вечно. Как только супруг все поймет и раскается в содеянном, последствия должны измениться. Однако проследите за тем, чтобы изменения произошли через достаточный промежуток времени. Одного произнесенного супругом «Извини» недостаточно, чтобы прекратить оказывать на него воздействие. Но, с другой стороны, вы вправе ужесточить воздействие, если поведение супруга ухудшится. Не знающая меры в своих расходах жена должна поработать сверхурочно, чтобы заработать все потраченные деньги. Но если и это ее не остановит, то ей не следует выдавать деньги.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Граница: я хочу, чтобы ты*** | ***Последствие: иначе я*** |
| Был более аккуратным | * Перестану прибирать за тобой * Перестану стирать твои вещи |
| Прекратил свои систематические опоздания | * Буду уходить на собрания без тебя |
| Больше не унижал меня при посторонних | * Вынуждена буду меньше общаться с тобой * При всех встану и уйду |
| Перестал врать и выкручиваться | * Отдалюсь от тебя, чтобы защитить себя, или попрошу тебя уйти из нашего дома (в зависимости от того, насколько серьезен проступок) и не возвращаться до тех пор, пока ты не согласишься совместно во всем разобраться |
| Сдерживал приступы раздражения | * На какое-то время буду уходить из комнаты или из дома * Стану посещать занятия в группе поддержки и защиты от чрезмерно раздражительных супругов * Обращусь за помощью к друзьям |
| Перестала транжирить деньги | * Не стану оплачивать все твои расходы, и тебе придется самой зарабатывать деньги |
| Серьезно занялся лечением от алкоголизма (наркомании) | * Прибегну к насильственному медицинскому вмешательству * Выгоню тебя из дома и разрешу вернуться только тогда, когда ты начнешь лечение |
| Разобрался со своими сексуальными отклонениями: порнографией, проституцией и т.д. | * Прекращу интимную близость с тобой * Расстанусь с тобой, пока ты не поборешь в себе тягу к любым сексуальным излишествам | |
| Прекратил любовную связь на стороне | * Потребую, чтобы ты покинул наш дом и не возвращался, пока не прекратишь внебрачные отношения и не выразишь готовность серьезно обсудить все случившееся | |
| Прекратил распускать руки | * Уйду из дома в более безопасное место * Обращусь в соответствующие органы: в полицию, церковь, к душепопечителю | |

Руководствуйтесь перечисленными выше критериями и молитесь. И Бог подскажет вам или молящимся за вас друзьям, как следует поступить. Мы приведем несколько примеров последствий разрешения соответствующих проблем. Это окажет вам существенную помощь. Естественно, они носят общий характер и должны подстраиваться под вашу ситуацию.

### *Заранее предупредите супругу*

Сделайте жене соответствующее предупреждение. Если вы попросили ее изменить свое поведение, дали для этого какое-то время, но все безрезультатно, поставьте ее в известность о том, что приступаете к возведению необходимых границ. В данном случае преследуются две цели. Первая: прежде чем начать оказывать на человека какое-либо воздействие, вы даете ему шанс раскаяться в содеянном (см. Иез. 13:18-19). Вторая: вы будете действовать не под влиянием импульса и не скрытно, а проявляя милосердие и долготерпение. Вы демонстрируете супругу, что ни в коем случае не хотите заманить его в ловушку или наказать. Вы не жаждете его страданий, а желаете только одного: решить возникшую проблему, чтобы ничего не стояло на пути вашей взаимной любви.

### *Доведите дело до конца*

Формирование границ, не опирающееся на соответствующие последствия, больше напоминает пустую болтовню. Устанавливая необходимые ограничения, обязательно идите до конца. Иначе вы приучите супруга к тому, что он может делать все что заблагорассудится и ему за это ничего не будет, кроме высказывания пустых угроз. Как гласит народная мудрость: «Взялся за гуж — не говори, что не дюж».

На пути к конечной цели вы можете столкнуться с некоторыми трудностями. Вам будут мешать чувство вины, боязнь потерять любовь и страх, что поведение супруга еще больше ухудшится. Поэтому постарайтесь заранее окружить себя любящими, искренними людьми, которые окажут вам поддержку в трудную минуту. Они сумеют подбодрить и защитить вас, уверить в правильности ваших действий, укрепить вас в ваших намерениях (см. Евр. 12:12-13).

### *По прошествии некоторого времени снова проанализируйте сложившуюся ситуацию и оцените ее*

После того как все необходимые последствия будут соблюдены, снова дайте супругу какое-то время на размышление. Теперь вы уже научились лучше понимать его. Некоторые быстро осознают, какой болезненной оказывается их безответственность или эгоизм. Другим же нужно время. А есть и такие, по отношению к которым следует изменить меры воздействия, иначе они не делают соответствующих выводов. Увы, встречаются супруги, которые не желают измениться ни при каких условиях.

Бог печалится вместе с вами, когда супруг упорно сопротивляется возведению границ любви: «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!» (Мф. 23:37). Когда кто-то хочет прожить жизнь, оставаясь безразличным к чувствам и переживаниям других, его поведение идет вразрез с Божьей истиной. Ибо Бог дает людям великую свободу. При ней можно быть эгоистом и оскорблять окружающих потому, что однажды эта свобода может оказаться именно той свободой, через которую люди начинают следовать Его путями. Как говорит К. Льюис в своей книге «Просто христианство»: «Если человек свободен поступать хорошо, то он точно так же свободен и поступать плохо... Зачем же тогда Бог дал (людям) свободу воли? Потому что, хотя свобода воли делает возможным существование зла, но лишь благодаря ей обретают истинную ценность такие понятия, как любовь, доброта и радость».

Если вы оказались именно в такой ситуации, постарайтесь понять: ваши границы больше нужны вам, чем вашему супругу. В первую очередь они защищают и организуют вас, а лишь во вторую очередь изменяют и побуждают к действиям его. Воспользуйтесь и сами всеми вытекающими последствиями для собственного духовного и эмоционального благополучия.

### *Будьте готовы к ухудшению ситуации и к недовольству супруга*

Не удивляйтесь и не пугайтесь, если поведение супруга, которое причиняет вам столько беспокойства, еще более ухудшится. Дети постоянно ведут себя подобным образом, чтобы проверить, где проходят границы терпения родителей, а заодно узнать, насколько серьезны их намерения. Супруг может стать еще более неряшливым, начать еще больше командовать вами, тратить еще больше денег. Будьте готовы ко всему. Сделайте еще одно предупреждение, ужесточите меры воздействия или придерживайтесь более строгого выполнения ранее запланированных мер. Некоторые супруги испытывают ваше терпение и затем в один прекрасный день проснутся другими людьми. А некоторые будут испытывать его вечно. Гнев и ненависть супруга должны наталкиваться на вашу твердость. Многие люди сами отменяют только что установленную абсолютно правильную границу, потому что не могут вынести чьего-то плохого отношения. Им начинает казаться, что их больше не любят и что они поступают плохо. Это вполне нормально, ведь каждый хочет быть любимым своим супругом. Будьте готовы столкнуться с возмущением. Пусть другие близкие вам люди наполнят вас любовью и окажут поддержку взамен той любви, которую вы теряете (временно, как мы надеемся). Не сдавайтесь под натиском оскорблений и не думайте, что обязаны снимать чьи-то приступы раздражения. Пусть ненависть существует. Ваш супруг злится на то, что вы сказали ему «нет». Он имеет право ненавидеть ваше «нет». Постарайтесь понять, откуда исходит его ненависть. Не реагируйте на нее. Не теряйте связи с Богом и людьми. Вспомните, каким яростным огнем встречают Бога за то, что Он делает правое дело! Ему это причиняет боль, но Он любит нас и сохраняет наши границы в неприкосновенности (см. 2 Кор. 12:7-10).

Я знаю одного человека, которого жена ненавидела в течение нескольких месяцев за то, что он установил ей финансовые ограничения. Он аннулировал ее кредитные карты, так как в своих бесконечных новых приобретениях она перешла всякие границы. Его больно ранил ее гнев, но он знал, что поступает абсолютно правильно как по отношению к себе и жене, так и по отношению к детям. Тем не менее он очень боялся, что из-за собственной потребности в жене и боязни ее гнева он будет вынужден пойти на компромисс в отношении установленных границ. Во избежание этого он регулярно встречался со своими надежными друзьями, которые давали ему понять, что любят его и что он поступает как вполне нормальный здравомыслящий человек. Он посещал:

* Духовно здоровую церковь.
* Занятия для супружеских пар, которые проводились два раза в месяц.
* Еженедельные консультации для супругов.

Кроме того,

* Один-два раза в неделю проводил время с друзьями, оказывавшими на него благотворное влияние.
* Постоянно общался с самым верным другом.

Ему приходилось нелегко, но результат не заставил себя ждать. Он не переставал любить жену и четко соблюдал границы дозволенного. Постепенно жена смогла справиться со своим гневом.

## Боритесь с сомнениями

Не удивляйтесь, если у вас возникнут сомнения. Они появятся обязательно, особенно если супруга станет выражать протест, обвинять вас, злиться и еще сильнее упорствовать в своем нежелании согласиться с вами. Вы будете задавать себе вопрос: «А правильно ли я поступаю, устанавливая границы?» В конце концов, вы совершаете это в первый раз и, может быть, что-то делаете не совсем так. Кроме того, само чувство любви к жене будет заставлять вас постоянно искать ответы на такие вопросы:

* Справедлив ли я к ней?
* Может быть, дать ей еще один шанс, прежде чем переходить к последствиям?
* Достаточно ли ясно я ей все объяснил?
* Не перегнул ли я палку?
* Нет ли способа получше, чем границы и последствия?
* Не преследую ли я в глубине души желания наказать ее вместо того, чтобы расставить все на свои места?

На все эти вполне естественные вопросы вам необходимо дать четкий ответ себе самому. Поразмыслите над этим. Чтобы проложить границы между собой и самым близким человеком, потребуется немало усилий. К тому же не забывайте, что все новое в своей жизни человек подвергает сомнениям. Приготовьтесь к этому. Найдите ответы на вопросы и продолжайте свой путь.

## Расставайтесь навсегда

Очень печально говорить об этом, но необходимо информировать вас о самом далеко идущем последствии, которое только может быть в браке: о разводе. Развод не улаживает конфликты семейной жизни — он кладет ей конец. Развод далек от Божьего идеала, но Бог допускает его в некоторых случаях, таких как прелюбодеяние или, иными словами, измена супруга (см. Мф. 5:31-32; 1 Кор. 7:15). Но даже в этих случаях Бог не настаивает на расставании.

Из этой главы становится совершенно очевидно, что существует огромное количество шагов, которые можно предпринять прежде, чем дело дойдет до развода. Развод — последний этап длительного процесса, включающего молитву, обращение к супругу с просьбой измениться, изменение самого себя, терпение, использование последствий и любовь.

Самый лучший способ соблюсти границы в браке — понимать, что они проходят именно в браке, что это не просто какие-то границы, а границы в пределах структуры семьи. (В следующей главе мы подробно поговорим о том, как некоторые люди неправильно используют свои границы для того, чтобы вырваться за пределы брака.) Развод выносит проблему за рамки семьи. Формируйте свои границы и используйте вытекающие из ситуации последствия таким образом, чтобы в конце концов не оказаться на грани ухода из семьи. Сделайте все возможное, чтобы ваша праведность и Богом данная реальность, причиняющая нам немало боли, со временем заставили супруга сделать свой выбор: или смягчиться и перемениться, или принять решение, направленное против вас и Бога. В последнем случае ответственность за то, что супруг ушел из семьи, ложится на него, а не на вас.

В этой главе мы рассмотрели самые трудные ситуации по установлению границ с супругом, который всячески этому противится. Однако помните: Бог поддерживает вас, только если вы следуете Его путями. Он никогда не оставит вас в трудный период вашей жизни. Держитесь за Него и за своих друзей, пока будете проводить границы допустимого для себя и для своего брака: «Днем явит Господь милость Свою, и ночью песнь Ему у меня, молитва к Богу жизни моей» (Пс. 41:9). Начав процесс формирования границ в своем браке, помните о Его любви.

Но прежде чем начать этот процесс, прочитайте следующую главу. Она поможет вам избежать те ошибки, которые нередко допускаются устанавливающими границы людьми.

**ЧАСТЬ IV**

**Границы в браке:**

**распространенные заблуждения**

# *Глава 16*

**Как избежать непреднамеренного злоупотребления**

**личными границами в браке**

*Рассказывает доктор Таунсенд*

Однажды, когда я вел семинар по формированию границ, со мной произошел любопытный случай. Наше обсуждение проходило в виде вопросов и ответов. Встала одна женщина и сказала: «Я так рада, что столько всего узнала о границах. Я наконец смогла вырваться на свободу, разорвав оскорбительные для меня отношения». Все присутствующие одобрительно закивали, приветствуя в ее лице узника, вырвавшегося на волю из заточения.

Чуть позже в тот же самый день ко мне подошел мужчина и произнес: «Я знаю, что я плохой муж, потому что командую своей женой. Но уже давно и упорно я работаю над своими недостатками, хожу к душепопечителю, нашел себе верующего друга, которому могу исповедоваться, беседую с пастором. Та женщина, которая сообщила, что сумела разорвать оскорбляющие ее отношения, моя жена. Она вбила себе в голову, что устанавливает границы, а сама взяла детей, ушла из дома и отказывается встретиться с нашим пастором, чтобы все обсудить». Меня удивило, с какой легкостью все присутствующие на занятиях выразили одобрение поступком женщины, хотя на лице ее мужа читалось безмерное отчаяние.

Прошли годы. Но наше беспокойство по поводу точно таких же заблуждений по вопросам установления границ в браке не исчезло. Причина такого беспокойства — неправильное понимание одним из супругов роли личных границ в семье. Формирование границ ведет к росту любви между супругами, а их непреднамеренное злоупотребление — к отчуждению.

Рассмотрим несколько примеров.

* Жена, первой и единственной границей которой является развод с мужем.
* Муж, который командует женой, называя это «установлением границ».
* Жена, использующая вытекающие из ситуации последствия и замыкающаяся в себе только ради того, чтобы отомстить мужу.
* Муж, не придающий особого значения своим припадкам ярости, считающий, что он всего лишь говорит правду.

Это все печальные примеры заблуждений по поводу того, чему учит нас Библия, когда призывает стать праведными, ответственными, свободными людьми с четко установленными границами. Назначение границ — не прекратить отношения, а сохранить и углубить их. Что же касается супружеских пар, то их границы действуют внутри брака, а не за его пределами.

Цель данной главы — прояснить все недоразумения по поводу границ в браке. Мы подробно обсудим следующие вопросы: для чего необходимы страдания, как границы влияют на требующую своего решения семейную проблему, должен ли один человек подчиняться другому, в каких случаях не обойтись без развода.

## Для чего необходимы страдания

Рили и Эмили — сорокалетние супруги. Рили по характеру мягкий, уступчивый человек, из которого можно «веревки вить». Он был во всем согласен с женой: начиная с вопросов, на что потратить деньги, и кончая решением, как провести свободное время.

Но вот к сорока годам Рили вдруг стал все чаще и чаще противиться желаниям и решениям жены. Его перестало устраивать существующее положение дел. Он сказал Эмили: «Все эти годы ты все делала по-своему. Теперь наступил мой черед. Давай теперь все делать так, как хочу я». Эмили не совсем поняла, что именно Рили хотел этим сказать. Она подумала, что, может, у него наступил кризис среднего возраста. И ответила: «Что ж, Рили. Я не против того, чтобы выслушивать твое мнение по всем вопросам. Может быть, я и вправду иногда слишком много брала на себя».

Но для Рили этого было мало. Он не хотел советоваться. Он хотел получить полное право все решать самому. Он начал тратить деньги по собственному усмотрению, стал надолго уезжать из дома, не говоря жене, куда едет. Когда Эмили спросила, что с ним происходит, он ответил: «Я устанавливаю личные границы. Я не должен отвечать на твои вопросы».

Супругам пришлось пережить нелегкие времена, испытать немало болезненных ощущений, пока однажды пастор не усадил Рили перед собой и не сказал ему следующие слова: «Рили, ты путаешь свободу с эгоизмом». Рили принял слова пастора близко с сердцу. С тех пор, прежде чем принять какое-то решение, он всегда советуется с Эмили.

Поведение Рили — типичный пример возникающих заблуждений. Мы считаем, что формирование личных границ означает одно: мы не должны больше страдать. Это точно такое же заблуждение, как думать, что сказать «нет» означает, что можно делать все что вздумается. В действительности нет ничего более далекого от истины. Границы — не избавление от страданий и не бегство от ответственности. Устанавливая свои границы в браке, мы все равно в какой-то степени страдаем. Когда жена обеспокоена упрямой настойчивостью мужа по поводу планов на выходные дни, но не соглашается с ним безропотно, она страдает из-за этого. Но она поступает правильно по отношению к ним обоим.

Страдание — неотъемлемая часть жизни, духовного роста. Без него не может быть нормальных содержательных отношений. Ни одной зрелой личности или полноценному браку не удалось избежать страданий. Библия учит, что от страданий происходит терпение, а от терпения опытность (см. Рим. 5:3-4). Страдание, по крайней мере, в том виде, в котором Бог призывает нас испытать его, рассчитано на то, чтобы помочь нам адаптироваться к окружающей действительности. Через страдание мы учимся добиваться удовлетворения своих потребностей, т.е. получать. Через страдание же мы учимся и отдавать, в то же время ограждая себя от бесчисленных требований, предъявляемых к нам чуть ли не всеми населяющими вселенную живыми существами. Страдание помогает нам не только выжить, но и во многом преуспеть, при этом отказавшись от желания самим стать Богом. Вот лишь несколько примеров того, чему помогает страдание в семейной жизни:

* В трудные времена учиться руководствоваться определенными жизненными ценностями.
* Быть искренним, даже когда это не вызывает восхищения у окружающих.
* Отказываться от собственного удовольствия ради более достойной цели в будущем.
* Не терять связь с близкими людьми и не замыкаться в собственном «я».
* Уметь прощать далекого от совершенства супруга.
* Учиться принимать прощение за свое несовершенство вроли супруга.

На самом деле все процессы, связанные с укреплением и углублением отношений в браке, в большей или меньшей степени причиняют боль и неудобства. Через страдание проходит наш путь к взрослению.

## Неоправданное страдание

Неправильные представления о страданиях, границах и о самом браке часто возникают не потому, что супруги не желают расти духовно, а потому что в течение какого-то времени они страдали неоправданно. Описанное выше Божье страдание дано нам во благо, а не Божье — не во благо.

Бесконечно страдающая жена не один раз убеждалась: с чем бы она ни мирилась, ни к чему хорошему это не приводит. Тогда она начинает думать так: «С меня довольно. Любое неудобство приносит лишь вред». И делает выбор в свою пользу, так же как в описанном выше случае с Рили: «Теперь наступил мой черед». Давайте поподробнее остановимся на случаях страдания, идущего не от Бога, чтобы вы поняли, что это такое.

Бывает страдание, явившееся результатом неверного поступка или бездействия. Такая боль свидетельствует о том, что с нами происходит что-то плохое. Это сигнал, предупреждающий нас о необходимости изменить поведение, отношение к происходящему или свои эмоции. Так, Библия учит, что жена, потакающая мужу в его же собственном гневе, потом переживает из-за этого: «Гневливый пусть терпит наказание: потому что, если пощадишь его, придется тебе еще больше наказывать его» (Пр. 19:19). Если сегодня она будет потакать незрелости мужа вместо того, чтобы противостоять ей, то и назавтра она невольно начнет делать то же самое. Она предоставляет мужу возможность продолжать в том же духе. Это вызывает у жены болезненные ощущения.

Здесь очень важно правильно понять, что же происходит на самом деле. Жена, потакающая раздражительному мужу, испытывает неправедное страдание — не то, которое мы испытываем, делая правое дело. Она пожинает посеянные ею же самой плоды. Хочется надеяться, что она правильно поймет болезненный предупреждающий сигнал и изменит свое поведение. Неправедное страдание должно прекратиться, когда мы перестанем делать то, что послужило причиной его возникновения.

Праведное страдание тоже изменяет человека, но совершенно по-другому. Мы страдаем, когда созреваем в процессе поиска путей решения различных вопросов. Например, жена, привыкшая во всем угождать мужу, начинает высказывать собственное мнение и поднимает свой голос в защиту истины. Ей нелегко, но ее страдание праведно. Она постепенно созревает в истине, и ей становится легче быть честной. Но в какой-то момент она замечает, что уже начинает обличать и осуждать мужа. Тогда, чтобы не допускать этого, она старается научиться прощать и скорбеть. Это тяжело, но это тоже праведное страдание. Процесс страданий продолжается с процессом роста.

Бог не заставляет вас устанавливать границы в браке для того, чтобы прекратить страдания и боль. Он хочет, чтобы прекратились ваши неправедные страдания, которые не способствуют росту, и чтобы начались праведные страдания, всегда приводящие к хорошим результатам. Библия учит: «Страдающий плотию перестает грешить» (1 Пет. 4:1). Начав страдать своей плотью праведным, истинным, основанным на любви страданием, мы перестаем испытывать страдание неправедное, вызываемое потаканием, страхом или чувством вины.

В таблице приведены примеры того, как границы в браке помогают прекратить страдание, не имеющее никакого отношения к Богу, обретя вместо этого страдание Божье:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ситуация*** | ***Неправедное страдание*** | ***Праведное страдание*** |
| Жена-транжира | Ворчание или молчание | Лишение ее кредитных карт и терпеливое отношение к последовавшему с ее стороны приступу гнева |
| Муж-критикан | Стремление заслужить его одобрение | Вместо выслушивания его критических замечаний надо встать и выйти из комнаты, не обращая никакого внимания на его гнев |
| Жена, манипулирующая мужем, постоянно внушающая ему чувство вины | С обиженным видом выполнять все, что она хочет | Не позволять ей оказывать на вас завуалированное давление. Не реагировать на ее упреки в том, что вы не любите ее |
| Муж, не помогающий вести домашнее хозяйство | Закрывать глаза на происходящее и относиться к мужу, как к прелестному малышу, от которого никто никогда не требует ничего серьезного | Создать мужу условия, в которых ему самому придется готовить себе еду. Не обращать ни малейшего внимания на его надутый вид |

Из перечисленных ситуаций нет безболезненного выхода. Поэтому для достижения положительного результата вам необходимо потерпеть некоторые неудобства. Вспомните о Христе, Который вместо предлежавшей Ему радости претерпел крест (см. Евр. 12:2). Не устанавливайте границы для того, чтобы прожить обезболенной жизнью. Устанавливайте их, чтобы в своем браке созидать любовь, истинность и свободу.

## Установление границ, мешающих духовному росту

Вики любила Колтона, но у него был очень тяжелый характер. Когда все шло нормально, он был добрым и любящим мужем и отцом. Но как только случались неприятности на работе или возникали трения с женой, он начинал набрасываться на своих домашних. Семья лишалась покоя, ничьи чувства не щадились.

Во время таких вспышек ярости с Колтоном невозможно было вообще ни о чем разговаривать. Да Вики и не особенно старалась. Ведь, несмотря на это, у него было так много положительных качеств. Поэтому ей не хотелось заводить разговор на эту тему в те моменты, когда в семье все было замечательно. Она не хотела начинать борьбу, когда в этом не было необходимости, хотя и знала, что сама по себе ситуация не улучшится.

В конце концов, подруга посоветовала ей: «Ты лучше установи границы сейчас, пока не стало совсем плохо». Вики не совсем понимала, что подруга имеет в виду, но решила все-таки ввести некоторые ограничения.

Результат вполне соответствовал поговорке: «Слышит звон, да не знает, где он». Вечером Колтон пришел домой с работы, где в дверях его уже ждала Вики с заготовленным ультиматумом. Не дав ему войти в дом и даже не поздоровавшись с ним, она выпалила: «Я уже достаточно натерпелась из-за твоего вспыльчивого характера. Твое поведение обижает меня и детей. Если ты еще хоть раз станешь кричать на нас, мы переедем к моей маме. Так что решай».

Колтон был ошеломлен. Он, в общем-то, не отрицал, что был подвержен непредсказуемым приступам ярости, из-за которых Вики вынуждена была забирать детей и несколько ночей проводить у мамы. Последовавшие за решительным поведением Вики недели никак нельзя было назвать ровным и спокойным временем. Колтон ходил расстроенный. Граница, проведенная Вики, казалась ему чересчур внезапной и слишком агрессивной. У него было ощущение, что ему без предупреждения нанесли удар в самое уязвимое место.

Дети были совершенно сбиты с толку, им приходилось делить свою любовь между обоими родителями. Потребовалось очень много времени — гораздо больше, чем могло показаться на первый взгляд, прежде чем Вики и Колтон во всем наконец разобрались и их отношения наладились.

У Вики были благие намерения, но она до конца не поняла, где должны проходить границы ее брака. Без всякой подготовительной работы она произвольно продиктовала Колтону свои правила. Она не дала ему возможности почувствовать свою любовь и тревогу — одну лишь ярость. И он сделал то, что делает большинство из нас, когда вместо любви получает от близких гнев: тоже разгневался. Вот так и происходит распад семьи.

Но что еще важнее, Вики не поняла, что границы и ультиматум — это не одно и то же. Установление границ — долгий, сложный процесс, включающий не просто введение каких-то ограничений. Для духовного и эмоционального роста нам требуется наличие различных по сложности ситуаций. Чтобы мы созрели, нужно немало. Сам Бог в разных ситуациях очень много делает для того, чтобы мы вырастали. Он знает наши слабости, Он знает, сколько времени, терпения и усилий нам потребуется, чтобы произошли перемены. Как было бы легко, если бы Он просто установил определенные правила и сказал нам: «Выполняйте, а не то будет плохо!» На самом деле Он идет к нам более длинным и трудным путем: «Тогда придите, и рассудим, говорит Господь» (Ис. 1:18), имея дело с нашей греховностью и несерьезностью.

То же самое относится и к браку. Надо понять, как тяжело даются жене рост и перемены, особенно если с ней не считаются или если она потеряла контроль над собой. Подарите ей ту благодать, в которой и сами нуждаетесь в процессе созревания. Ниже приведены те понятия, без которых невозможно установление границ в браке. Привнесите их в свои отношения, и они будут сопровождать весь процесс вашего роста, не позволяя вам требовать от кого-то немедленных перемен. Границы служат процессу роста. Они существуют не для того, чтобы изменить кого-то или подстроить под себя.

### *Любовь*

Любовь — самый важный элемент человеческих отношений. Она является прочной основой брака. Когда вы кого-то любите, вы все делаете для этого человека. Чтобы вы ни совершали и ни говорили, вы руководствуетесь любовью, а не желанием отомстить или наказать. Какие бы проблемы в вашем браке ни возникали, вашей первой реакцией будет желание сделать так, как лучше для супруга, даже если он сам не является любящим человеком. Некоторые супруги откликаются на любовь, как только она достигает их души. Другие не откликаются. В этих случаях любовь поможет вам уравновесить неотделимую от границ боль, сохраняя заботу о супруге.

### *Окружающие люди*

Мы не только должны выступать от имени любви; нам еще необходимо получать заботу, поддержку и ободрение от Бога и окружающих людей, находящихся за пределами нашего брака. Мы нуждаемся в таком общении с людьми, которое наполнило бы нас изнутри, особенно если в нашей семье не все гладко. Ощущение чьей-то сопричастности помогает переживать неприятности, решать проблемы, выдерживать отчуждение супруга. Оно помогает легче восстановиться после того, как все силы отданы на борьбу с неприятностями. Нередко лишенный поддержки окружающих людей супруг вообще не способен установить границы или устанавливает крайне вызывающие границы, оказывающиеся результатом собственной внутренней пустоты и ограниченности.

Я знаю одного человека, у которого очень трудно складывались отношения с людьми за пределами своей семьи. Он был крайне замкнут. Как-то раз он решился высказать жене недовольство слишком неэкономной тратой денег. Неожиданно для самого себя он повысил голос, стал выкрикивать грубости, хотя вовсе не собирался вести себя так вызывающе. Ощущаемый им недостаток любви по отношению к себе заставил этого человека устанавливать необоснованно грубые границы, а такие границы почти всегда вызывают недовольство окружающих. Устанавливая их, вы вряд ли получите то, что хотите.

### *Признание своей доли вины*

Практически не существует таких проблем в браке, в возникновении которых один супруг был бы виноват на сто процентов, а другой вообще не виноват. Смиренно возьмите на себя ответственность за то, что сделали вы, выразите сожаление, попросите прощения и переменитесь. Возможно, вы промолчали там, где надо было высказать свое мнение. Может быть, вы рассказали посторонним людям о своих проблемах с мужем, но так и не поговорили прямо и откровенно с ним самим. Признание вами доли своей вины поможет мужу (жене) не чувствовать себя порицаемым(ой) и униженным(ой).

### *Побуждение*

Какой бы ни была возникшая между вами проблема, поспособствуйте наступлению перемен в супруге, прежде чем устанавливать для него какие-то рамки. С любовью и сочувствием уговорите его измениться. Например, вы можете сказать: «Твой вечно критикующий тон очень обижает меня и отдаляет от тебя. А я хочу стать ближе и роднее тебе. Постараешься сделать все от тебя зависящее, чтобы переменить свой тон?» Нередко муж после таких слов начинает мучиться и переживать за причиненную жене боль. Подобное побуждение может подействовать, и дело не надо будет доводить до последствий.

### *Предупреждение*

Предупреждение — вот то, что проигнорировала Вики. Она сразу же перешла к установлению границ с Колтоном. Поэтому ему стало обидно, у него было ощущение, что на него напали из засады. Предупреждение помогло бы им обоим обрести то, что они хотели. Предупреждая, мы как бы сообщаем супругу две вещи: во-первых, мы ставим его в известность, что в скором времени может случиться что-то в высшей степени неприятное; во-вторых, мы говорим, что своим поведением он как раз и подтверждает, что что-то случится. Вики должна была сказать: «Если ты по-прежнему станешь приходить в ярость, я вынуждена буду в целях защиты держаться от тебя подальше». Дайте супругу возможность воспользоваться полученным предупреждением. Часто, зная о том, что впереди у нас еще есть возможность воспользоваться последствиями, мы легче берем ответственность за решение проблемы на себя.

### *Терпение*

Бывает, мужу не хватает терпения и выдержанности, когда он сталкивается с безответственностью или командирским тоном жены. Как только проблема определена, он тут же требует мгновенных перемен в ее поведении. А если у нее это не получается, если она начинает вести себя еще хуже или вовсе отказывается расти над собой, он сразу же набрасывается на нее с критикой. Это происходит потому, что в течение длительного времени он молча страдал, и теперь ему кажется, что это и было достаточным проявлением терпимости с его стороны.

Но молчаливое страдание — это не терпение. Причина такого страдания — страх или желание избежать конфликта. Терпение — это совсем другое. Терпение позволяет происходящему иметь место, одновременно обеспечивая все необходимое для роста. Удостоверьтесь, что вы даете супругу достаточно времени для роста, демонстрируя при этом свою любовь и верность. Вспомните, как много времени понадобилось вам, чтобы измениться. Не забывайте, какое огромное терпение в отношении нас проявляет Бог: «Господь... долготерпит нас, не желая, чтобы кто погиб» (2 Пет. 3:9).

### *Последствие*

Продемонстрировав любовь и поддержку, использовав побуждение и предупреждение, проявив терпение, вы можете переходить к последствиям. Последствия защищают вас, кроме того, помогая супругу столкнуться с той действительностью, к которой привели его поступки. Будьте настойчивы, но продолжайте относиться к супругу с любовью. Не доводите дело до последствий, если вами руководят злость, желание отомстить или наказать.

### *Пересмотр границ*

Со временем в связи с тем, что супруг созревает и меняется, могут меняться и границы. Возможно, вашего супруга не следует вечно держать в каких-то рамках. Он начинает многое усваивать, и границы вашего брака сами постепенно передвигаются. Ведь они уже стали частью вас двоих, из внешних границы превратились во внутренние. Это показатель роста человеческой личности: внешнее становится частью того, что внутри вас.

Пересмотр границ может означать, что в связи с происходящими в жене изменениями вы снова душевно становитесь ей ближе. Или что у вас больше нет необходимости защищаться. Или вам больше не нужно контролировать все ее покупки. В семейной жизни старайтесь пользоваться как можно меньшим количеством правил. Чем больше люди растут, тем в меньшем количестве правил нуждаются.

### *Прощение*

И, наконец, постоянно находитесь в процессе прощения. При этом не будьте пассивными. Простить означает отменить долг. Вы должны одновременно простить супруга и попросить у него прощения. То, чего вы пытаетесь добиться, устанавливая границы, может потерпеть крах, если вы не будете жить в прощении. Есть риск, что процесс роста вашего брака может быть сорван. Вот что может привести к срыву:

* Обвинение
* Осуждение
* Постоянное перекладывание вины на другого
* Злопамятность
* Принятие всей ответственности за недостатки супруга на себя

Когда Бог хочет помочь нам вырасти, Он делает больше, чем просто устанавливает границы. Он использует Свои границы лишь как один из множества элементов, способствующих нашим внутренним переменам, нашей зрелости. Мы должны стать тем, кем Он призывает нас стать. Процесс роста труден; но его альтернатива — развод — гораздо хуже.

Но прежде чем мы поговорим о разводе, давайте вкратце остановимся на вопросе об ошибочном понимании такого понятия, как подчинение в браке.

## Подчинение

Многие неправильно понимают и истолковывают те отрывки из Библии, которые учат нас подчинению: «Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу, потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви и Он же Спаситель тела... Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее» (Еф. 5:22-23, 25). Мужья используют учение апостола Павла для установления неограниченной власти над своими женами. За время проведения нами консультаций по вопросам семьи и брака мы очень редко сталкивались с реальными проблемами подчинения или неподчинения одного супруга другому. А вот проблем, возникающих из-за власти мужа над женой, мы насмотрелись достаточно. Обычно муж хочет командовать женой, а не служить ей, в то же время полностью отрицая свое диктаторство. Но когда жена больше не выдерживает и начинает поднимать голос в свою защиту, он внушает ей мысль о необходимости подчиняться, ведь ему так нравится командовать и так не хочется разбираться в реальной проблеме, которую затронула жена. Это совсем не то, о чем говорится в приведенном отрывке из Библии.

Данный отрывок устанавливает порядок в семейной жизни: вся ответственность за семью полностью ложится на плечи мужа. Муж — «глава», или руководитель, так же как Христос — Глава Церкви. Библия призывает жену подчиниться руководству мужа, так же как мы подчиняемся руководству Христа.

Что же представляет собой это руководство? Это то, что делает Иисус Христос для церкви, вплоть до Своей смерти за ее целостность. Он следит за ее ростом, за соблюдением ее интересов, омывает ее грехи, обеспечивает ей возможности для роста и защищает от внешнего мира, плоти и дьявола. Он помогает ей развивать таланты, исцеляет ее раны, принимает на Себя ее страдания, поддерживает ее начинания, поднимает, когда она падает.

Апостол Павел описывает такую руководящую роль в Послании к Филиппийцам, сравнивая ее с ролью все отдающего слуги: «Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе: Он, будучи образом Божиим, не почитал хищением быть равным Богу; но уничижил Себя Самого, приняв образ раба, сделавшись подобным человекам и по виду став как человек; смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной» (Флп. 2:5-8). Руководитель — отдающий всего себя слуга, трудящийся во благо тех, кем руководит. Если жена сопротивляется мужу, который любит ее, дарит ей верность, защищает ее, делает все для ее благополучия, — значит, здесь что-то не так. Призыв такого мужа подчиниться ему, откликнуться на его просьбу, означает, что он ее таким образом любит. Поэтому, когда речь идет о церкви или о браке, данная заповедь представляет собой замечательную картину жертвенной любви и ответа на такую любовь.

Подчинение вовсе не означает, что муж просто приказывает жене то, что она должна делать. Руководство — это не господство. В преуспевающих браках налицо два равных партнера, играющих разные роли. Решения лучше всего принимать сообща, так как только тогда можно учитывать различные взгляды двух разных людей. Любящий муж никогда не примет решения, оскорбляющего жену. Он нуждается в ее участии, а она в его. Они взаимозависимы, они — партнеры в браке. Недаром в стихе, который следует перед стихом о подчинении, Павел говорит: «Повинуясь друг другу в страхе Божием» (Еф. 5:21). Муж всегда должен повиноваться потребностям жены, как Христос повиновался нашим вплоть до смерти на кресте.

Вторая вероятная проблема может возникнуть, если жена совершенно справедливо поднимает голос в свою защиту, а муж говорит, что она должна подчиняться. Ей может не нравиться отношение к ней мужа, какая-либо его вредная привычка, его ложь или любое другое неправедное поведение, а ей говорят, что она «непокорная». Жены обязаны подчиняться Богу и Его законам, а не своим мужьям. Если мужья творят зло, жены должны противостоять этому злу.

Существует также и проблема командующей жены, сующей нос во все дела своего мужа. Эгоизм не имеет различий по половым признакам. Если мужчина настолько пассивен и безответен, что в течение пятидесяти лет жена постоянно указывает ему, что он должен делать, значит, с ним не все в порядке. И если он вдруг начнет противостоять ей, станет личностью и она не будет ему подчиняться, когда он возьмет всю ответственность на себя, то у нее возникнут проблемы. Ясное библейское учение заключается в том, что жена обязана подчиняться руководящей роли своего мужа в том виде, который наилучшим образом подходит для данной конкретной супружеской пары. Понятие «подчинение» никоим образом не означает, что кому-то позволено переступать черту, за которой находится личное пространство другого. Подчинение и границы не могут существовать отдельно друг от друга, так как границы обеспечивают самодисциплину и одновременно свободу личности. Если жена не свободна, если она не в состоянии контролировать свои поступки, то ни о каком подчинении речи не идет. Она раб, находящийся в полном распоряжении у своего надсмотрщика, *на нее не распространяется воля Божья.* Как говорится в Гал. 5:1: «Итак стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не подвергайтесь опять игу рабства». Может быть, жена находится под воздействием какого-то закона, гласящего, что если она не подчиняется жестокости и недостаткам мужа, значит, она «плохая». Тогда она абсолютно не свободна. Ни о какой свободе не может быть и речи и в том случае, когда она не может сказать «нет», не получив при этом характеристики «плохая жена».

Итак, определение границ как «свободы поступать во благо» ни малейшим образом не противопоставляется идее о подчинении. Свободный человек — единственный, кто способен подчиняться.

Оставив в стороне мысль о подчинении, следует сказать следующее: эгоизм — вот что абсолютно точно не подходит ни для каких отношений. Если каждый из вас двоих не использует свободу и границы, чтобы отдавать и служить другому, то вы не понимаете смысл любви. В 1 Кор. 13:5 Павел говорит нам, что «любовь не ищет своего». Пользуйтесь свободой для того, чтобы давать, жертвовать и любить супруга, кем бы вы ни были — мужем или женой. Если вы именно так и поступаете, если вы покончили с бесконечным выяснением, чья очередь приносить себя в жертву, то подчинение — это не вопрос для вас. Вы будете подчиняться друг другу в христианской любви. И если вдруг возникнут какие-то проблемы, вы оба будете отвечать за свое поведение и делать все, чтобы снова вернуться к любви и друг к другу. Если кто-то из вас обнаружит, что вы ведете себя эгоистично, что не служите другому, то вам следует признать подобный факт и измениться. Старайтесь, используя свою свободу, сделать так, как будет лучше для другого, и вопрос о подчинении сам по себе снимется с повестки дня.

## Границы и развод

Почти на каждом семинаре, посвященном обсуждению границ, мы слышим подобную историю.

Когда Келли выходила замуж, она ожидала от брака очень многого. Скотт обладал такими качествами, о которых можно было только мечтать. Он был общительный, привлекательный, удачливый, очень близкий ей по духу человек. Когда она была рядом с ним, жизнь казалась ей прекрасной. Их роман был самым настоящим земным раем. Скотт добивался ее расположения, ухаживал за ней, посылал цветы, придумывал, как интереснее провести время. Все его внимание было поглощено только ею. Она чувствовала себя особенной.

Поэтому, когда Скотт сделал ей предложение, она, не задумываясь, сказала «да». Ее лишь слегка волновало его настойчивое желание пожениться сразу же. Она чувствовала, что им надо бы повстречаться подольше, что шести месяцев недостаточно. Но она знала, что любит его, поэтому согласилась на свадьбу.

Они поженились. Келли была переполнена ощущением счастья. Ее жизнь становилась такой, какой ей и хотелось. Но это ощущение продолжалось всего лишь полгода. Потом Скотт начал меняться.

Сначала из их отношений исчезла прежняя теплота. Затем он стал придираться к ней. Чтобы она ни сделала, все было не так. Те ее качества, которые раньше вызывали в нем восторг, теперь абсолютно не привлекали его. А если он и замечал что-то в ней, то сразу же начинал критиковать. Келли испытывала сильное разочарование.

Со временем Скотт начал больше времени проводить с друзьями, за игрой в гольф. Стал приходить домой все позднее. А когда бывал дома, то большую часть времени смотрел спортивные передачи по телевизору, почти не разговаривая с Келли. Когда она спрашивала его о чем-то или пыталась завести разговор, он бросал однозначные реплики или резко обрывал ее. Ничего не осталось и в помине от той страсти и желания угодить, которые присутствовали в их отношениях в самом начале.

Келли начала высказывать Скотту свое недовольство, но он лишь злился и называл ее нытиком. Она предложила ему пойти к душепопечителю, но он не видел смысла в том, чтобы изливать душу перед посторонним человеком. Тогда Келли попробовала использовать тактику «примерной жены». Она где-то прочитала, что в семье возникают проблемы подобного рода, когда жена не способствует развитию в муже чувства собственного достоинства, не отвечает его запросам. Она стала винить себя за замкнутость Скотта. Келли составила для себя развернутую программу действий, направленных на то, чтобы ублажить мужа. Следила за собой, одевалась так, чтобы выглядеть сексуально привлекательной, удовлетворяла его малейшие желания.

Ко всем ее усилиям Скотт относился с презрением. У Келли было ощущение, что она просто пресмыкается перед ним. Со стороны Скотта не чувствовалось ни малейшего уважения, он лишь становился раздражительнее. Келли же чувствовала себя все более и более одинокой, она очень нуждалась в любви мужа. Ее стало одолевать отчаяние. Наконец, она рассказала обо всем подруге.

Подруга ответила, что Бог никогда не замышлял для нее такой жизни, что она заслуживает гораздо большего. Она должна установить границы, провести черту на песке и больше не мириться с происходящим. Если же Скотт не изменится, то их браку следует положить конец. Но такой совет противоречил совету пастора. Пастор посоветовал Келли подчиниться Скотту, и сказал, что тогда все будет хорошо. Но, как Келли ни старалась выполнить подобный наказ, ничего хорошего не получалось. Поэтому совет подруги показался ей более подходящим. Она была так несчастна, а вокруг было столько замечательных парней. Зачем же подвергать себя таким мукам? Она решила воспользоваться советом подруги. Келли сказала мужу, что ему следует измениться или пусть пеняет на себя. Скотт посмотрел на нее, как на ненормальную, и продолжал вести себя точно так же, как прежде. Она восприняла это как сигнал к действию и пошла к адвокату. По ее мнению, она «установила определенные границы». Келли относилась к типу людей, которые стараются угодить всем и каждому, через которых окружающие всегда «перешагивают». И вот ей пришло в голову, что наступило время угодить самой себе.

В конце концов, развод был получен. Келли оказалась предоставлена самой себе. Она считала, что добилась «установления определенных границ».

В каком-то смысле Келли была права: границы ей были необходимы. Подруга тоже была в какой-то степени права: Бог никогда не замышлял для Келли такой печальной жизни. Но обе они были абсолютно не правы в способе решения проблемы.

Как мы уже говорили, развод — это не установление границ в отношениях двух людей, это — прекращение всех отношений. Нередко супруги, живущие в браке с отсутствующими границами, доходят до точки. Они уже больше не могут жить, как прежде. И они правы. Бог не планировал никаких человеческих отношений с отсутствующими границами, ибо именно границы позволяют следовать Его основанным на праведности принципам. Но Бог никогда не планировал использовать развод в качестве границ. И уж тем более Он никогда не подразумевал, что таким будет первый же предпринятый человеком шаг. Развод — попытка избежать роста и личных перемен.

В ответ на ваши слова: «Я больше не могу так жить» Божье решение будет следующим: «Правильно! Больше так не живи. Установи четкие границы, уберегающие тебя от чьего-то плохого поведения и способствующие изменению ситуации и избавлению тебя от зла. Получи так необходимую тебе любовь и поддержку в других местах и займи такую же позицию, какую занимаю Я, чтобы помочь восстановить испорченные отношения. Страдай и страдай долго, но пусть твое страдание будет праведным». Если вы станете руководствоваться Божьим советом, ваши шансы на избавление от мук значительно вырастут.

Мы написали эту книгу, чтобы помочь вам избежать неправедных страданий. Даже если ваш супруг не растет и не созревает в духовном плане, но вы предпринимаете описанные здесь шаги, с вами все будет в порядке. Мы свидетели множества ситуаций, когда люди прекращали вести себя неправильно, переставали ворчать, стараться угодить или уйти хлопнув дверью. Вместо этого они занимали правильную позицию. Происходит слишком много необоснованных разводов. Бог всегда призывал, чтобы мы делали все что в наших силах, чтобы восстановить отношения, а не прекратить их.

Иисус Христос никогда никого не осуждает. Он приносит людям свет (см. Ин. 3:19-21). Он поступает справедливо и не участвует во лжи, жестокости, подлости, предательстве. У Него нет вредных привычек, Он не совершает безответственных поступков. В каждой ситуации Он устанавливает границы света и тьмы и живет в соответствии с ними. Если люди поступают так же, то они побеждают. Если нет, то сдаются.

По большому счету, люди с истинными границами в большинстве случаев могут избежать развода. Но им следует занять вполне определенную позицию; ни в малейшей степени они не должны совершать поступки, от которых сами же оградились своими границами; они обязаны неукоснительно требовать наличия в своих отношениях праведности. Если они станут нести свет, то другой супруг изменится или уйдет прочь. Вот почему в большинстве случаев мы говорим, что вы не должны быть инициатором развода. Если вы ведете себя правильно, а другой человек несет явное зло, то, вероятнее всего, он уйдет от вас. Но вы останетесь в полной уверенности, что сделали все возможное для восстановления ваших отношений.

Дело в том, что очень часто человеку кажется, что он устанавливает границы. А на самом деле, он только и делает, что во всем обвиняет супруга и требует изменений от него, даже не думая измениться сам. Удостоверьтесь, что прежде вы «им ними ни бревно из своего глаза», и только потом требуйте «вытащить сучек из глаза» супруга. В своей книге «Надежные люди» мы даем советы, как наладить семейные отношения. Здесь мы вкратце приводим главные из них, другими словами говорим то же самое, что сказали в главе о не признающих границы супругах:

1. Прежде всего заручитесь чьей-то поддержкой, чтобы у вас были силы противостоять супругу.
2. Решите собственные проблемы и ведите себя справедливо по отношению к супругу. Не усугубляйте проблему, добавляя в нее и что-то еще от себя.
3. Ищите участия в вашей проблеме других людей (душепопечителей, пасторов, друзей, членов семьи, других людей, имеющих на вас влияние).
4. Скорбя, примите действительность такой, какая она есть. Не взыскивайте ни с кого за случившееся.
5. Дайте возможность наступить перемене. После того как вы перестали потакать супругу, установили четкие границы в отношениях, дайте ему время. Сначала супруг может не поверить в серьезность ваших намерений.
6. Ваши истинные страдания начинаются именно с этого момента — когда вы внесли свой вклад в решение проблемы.
7. После того как в течение длительного времени вы выполняете все перечисленное, но супруг решительно не желает меняться, то единственным вариантом остается расставание. Расставшись, не позволяйте супругу пользоваться теми благами, которыми он мог пользоваться в браке, если он не демонстрирует ни малейшего изменения. Если человек жестоко обращался с вами, находился в алкогольной или наркотической зависимости, представлял для вас опасность и т.д., его может изменить только расставание.

Цель границ в браке — изменить отношения, наставить супругов на путь истинный. Развод *никогда* не может быть главной границей. Границы должны устанавливаться в рамках брака, а не служить его окончанием. Займите следующую позицию: прекратите всякие отношения с супругом до тех пор, пока не изменится его поведение, ведущее к разрушению брака. Вот это будет граница, которая окажет вам помощь. Но прежде чем занять такую позицию, вы должны быть абсолютно уверены, что все дело именно в супруге и что вы предприняли все перечисленные выше рекомендованные шаги. Мы писали эту книгу с совершенно определенным желанием — чтобы вашему неправедному страданию пришел конец. Кроме того, мы очень хотим, чтобы наступило искупление. Пусть границы, установленные для прекращения страданий, используются еще и для искупления. Пусть они помогут вам жить в мире и согласии. Мы не раз становились свидетелями такого мира и согласия во многих «безнадежных» ситуациях. Когда один из супругов наконец обзаводится истинными границами, наступает черед и для другого. Воспользуйтесь этим шансом.

# *Заключение*

Уже после выхода в свет нашей книги «Барьеры. Когда говорить «ДА», когда говорить «НЕТ», как управлять своей жизнью» перед нами прошло множество людей, в нелегкой борьбе пытающихся найти истинную любовь в этом грешном мире. Среди них были и настоящие герои — созидатели границ.

Нередко в обычных житейских ситуациях люди — состоящие в браке и стремящиеся к духовному росту — уподобляются Адаму и Еве, заносчиво показывающим пальцем на кого-то другого. Но, вытащив «бревно» из собственного глаза, они начинают брать на себя ответственность за свои поступки. Их самодисциплина способствует углублению любви. Они обнаруживают, что духовный рост — это никогда не заканчивающееся путешествие. И они полны решимости путешествовать вечно.

Однако есть и другие люди. В трудных ситуациях под воздействием ошибочных стереотипов или в результате своей слабости они не занимают ту позицию, которую им следовало бы занять, чтобы бороться с болью и злом в своем браке. Они слишком испуганы или чувствуют себя чересчур виноватыми, чтобы противостоять жестокости, безответственности, диктаторству и другим убивающим любовь качествам супруга. В результате все остается по-прежнему. Остается и их боль. Прочитав книгу «Барьеры», они начинают понимать, что Бог встает на сторону всего благого. Бог за любовь и против зла. Бог стоит на стороне ответственности и свободы, но выступает против командования и диктаторства. И они присоединяются к Богу в своей борьбе за благо. Они устанавливают барьеры на пути зла, служащие защитой благим вещам, таким как любовь и уважение. И в результате этих мужественных действий их брак оказывается спасен.

Нам очень нравится рассказывать историю об одном из таких людей. Человек пришел к нам на семинар и поблагодарил за книгу «Барьеры». Мы спросили, прочитал ли он ее. А он ответил: «Я не читал. Ее прочитала жена. И когда она перестала мириться с моим незрелым поведением, мне пришлось начать расти над собой. Я вынужден был измениться: перестать командовать, пить, так как это разрушало наши отношения».

Это лишь один из примеров проявления людьми определенного мужества. Они занимают позицию, защищающую то, что представляет для них наибольшую ценность. Таким образом они спасают и свой брак, и своего супруга. Это и есть «мирный плод праведности» (Евр. 12:11). Границы сделали свое дело — человек покаялся и духовно вырос.

Наконец, есть и такие люди, которые все делают правильно, действия которых нацелены на благо, но которых отвергают. Им приходится страдать за то, что они заняли вполне определенную позицию. Они могут смело сказать в лицо оскорбляющему их супругу или супругу с алкогольной или любой другой зависимостью: «Ты ведешь себя неправильно». Такое поведение приносит половинчатый результат: оскорбления и причиняемая боль прекращаются. Но распоясавшийся супруг не меняется, и все оборачивается против них же самих. Такие люди получают свободу через зло, но любовь от них ускользает. Они вынуждены искать любовь и поддержку у друзей, в церкви. Всеми своими помыслами мы вместе с такими людьми. Они – ревнители доброго. Но если и страдают за правду, то блаженны (1 Пет. 3:13, 14). Их страдания подобны страданиям Иисуса Христа. Да благословит их Бог за мужество и стойкость.

Мы не можем закончить свою книгу, не предупредив вас о существовании людей, прямо противоположных этим замечательным людям. Речь идет о лицах, служащих лишь самим себе. Они используют границы, чтобы, как и прежде, не брать ничего на себя и винить всех вокруг. Они не вытаскивают бревно из собственного глаза, даже не пытаются держать себя в каких-то рамках. Наоборот, они обвиняют во всем своих близких*,* осуждают их поведение и командуют ими. Прежде чем обвинять других, посмотрите на себя: не относитесь ли вы к данной группе? Нет? Тогда займите четкую позицию, ясно определите, что хорошо и что плохо. «Только бы свобода (ваша) не была поводом к угождению плоти; но любовью служите друг другу» (Гал. 5:13).

Мы молимся за то, чтобы, в какой бы из перечисленных ситуаций вы ни оказались, вы очертили бы для себя точно такие же границы, какие очертил для Себя Бог. Он заключил Себя в определенные рамки, занял позицию, направленную па обеспечение таких жизненных благ, как любовь, прощение, свобода и ответственность. Милостью Своей Бог желает, чтобы мы вышли из тьмы и пришли к свету, который исходит от Него. Бог всегда борется за любовь. Но никогда Он не делает этого за счет кого-то другого, а всегда за Свой счет. Мы уверены, что, имея в сердце Бога, наполнив душу благодатью и истиной, вы сумеете провести необходимые границы в своем браке.

Да благословит вас Бог.

Доктор философских наук Генри Клауд

Доктор философских наук Джон Таунсенд