

# СЕКРЕТ ЛЮБВИ

ДЖОШ МАКДАУЭЛЛ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Часто меня спрашивают: «Не вредит ли вашему браку то, что Джош так много путешествует?» Или: «Неужели ваши отношения не страдают из-за плотного графика лекций Джоша?»

Я готова признать: мне хотелось бы, чтобы Джош побольше бывал с нами, но его присутствие дома каждый вечер не изменит качества нашего брака. Джош вновь и вновь изобретает самые разные способы, чтобы показать, что дети и я для него — главное, независимо от того, с нами он или нет. Понимаете, Джош ежедневно живет тем, чем делится в этой книге о любви, браке, половых отношениях и родителях.

Конечно, прекрасные семейные отношения требуют труда. С самого начала Джош старался на 150 процентов, чтобы сделать наш брак самым увлекательным из всего того, что я могла себе представить. Неудивительно, что и я любила его со 150-процентной отдачей.

В этой книге Джош от всего сердца на основании своих исследований делится тем, какими должны быть настоящий муж и настоящая жена. Он также предлагает одиннадцать ключей к зрелым любовным отношениям. Я знаю, что они пригодятся вам, потому что онигодились нам.

Дотти Макдауэлл

## РАЗДЕЛ 1 СЕКРЕТ ЛЮБВИ

Как стать «тем самым» в любовных отношениях

### 1. НЕМНОГО БОЛЬШЕ

Однажды вечером во время работы раздался настойчивый телефонный звонок.

«Мистер Макдауэлл?»

Явно расстроенная молодая женщина едва дождалась моего ответа. «Мистер Макдауэлл, в течение последних пяти ночей я переспала с пятью разными мужчинами. Сегодня вечером я сидела одна в постели и спрашивала себя: «Неужели это все, что в этом есть?» Дрожащим голосом она закончила: «Скажите мне, пожалуйста, что есть еще что-нибудь».

«Есть, — ответил я. — Это называется близостью».

Может быть, как эта молодая женщина, вы спрашиваете себя прямо сейчас: «Неужели это все, что в этом есть?» Вы думали, что у вас складываются отношения, а обнаружили, что ваш партнер хочет лишь провести с вами ночь. Вы замужем и мечтаете об ужине при свечах, но в лучшем случае вам удастся услышать от вашего супруга немного ворчания, пока он смотрит футбольный матч. Может быть, вы уже расстались или развелись и, оглядываясь назад, вы спрашиваете: «Неужели это все?»

Если вы действительно задаете себе этот вопрос, вы не одиноки. Поиск истинной любви является темой большинства популярных песен и служит канвой почти каждого фильма. Это плоть и кровь тысяч популярных романов, прочитываемых огромным количеством людей. Миллионы долларов тратятся на рекламные кампании, основанные исключительно на нашей жажде интимности. Мелодрамы и комедии в равной мере отражают и разжигают наши мечты. И

если вы действительно хотите добиться успеха как оратор, организуйте семинар по теме «Как достичь успеха в любви, браке и сексе».

Во время посещения студенческих городков мне гарантирована толпа слушателей, если на афишах указана тема: «Максимум секса». Хотя, обращаясь к верующим молодым людям, я читаю лекции на менее провокационную тему, я знаю, что любая беседа о любви и половых отношениях собирает толпы.

То, что вы читаете эту книгу, говорит о нашей всеобщей озабоченности поисками настоящей любви, которая в основном оказывается безуспешной. В лучшем случае, истинная любовь остается неуловимой. Популярный обозреватель и писатель Лео Баскалья пишет:

«Мы прошли весь круг. Мы дошли до разрыва с семьей, до отказа от моральных ценностей, от всего доброго, от пещей, которые мы называем пошлостью. Мы попробовали все — неразборчивость в сексе, множественные браки. Но мы обнаружили, что все это оставляет нам лишь чувство одиночества и пустоты. И поэтому теперь мы начинаем вновь обращаться к этим старомодным ценностям, чтобы понять, что, возможно, в них есть доля истины».

Секса недостаточно

Мы знаем, что одной из этих «старомодных» ценностей является интимность. Писательница Энн Лэндерс получила поразительный ответ на свой вопрос: «Не предпочтете ли вы объятия вместо секса?» Более 64000 из 90000 опрошенных женщин ответили утвердительно. «Теплое объятие или ласковое прикосновение более важно, чем половой акт». И хотя я не уверен, что ответившие действительно предпочитают одно другому, они явно предпочитают интимность в половых отношениях.

Кто-нибудь обнимал вас сегодня? Тогда вы согласитесь с доктором Джеромом Шерманом, когда он говорит: «Будучи людьми, мы очень хотим теплоты, близости. Это основное человеческое желание. Секс сам по себе механичен».

Но справедливо ли это и в отношении мужчин? Ведь мужчин, кажется, интересует, в основном, только половая деятельность?

«Наши результаты точны, — подтверждает д-р Джойс Бразерс, известный в США психолог, оценивая результаты опроса Энн Лэндерс. — В течение долгого-долгого времени — с викторианской эпохи — мужчины и женщины занимались сексом, чтобы почувствовать прикосновения и объятия. Мы испытываем голод по прикосновениям, и секс, — это та монета, которой люди платят! за нежность».

Мы действительно очень мало знаем о любви и половых отношениях, не так ли? Количество разводов в масштабах страны — это только один из показателей того, что нам предстоит еще долгий путь, прежде чем мы раскроем эти тайны. Даже специалисты в области секса подтверждают это,

«Исследователи не сделали даже первых шагов в проблемах любви и любовных отношений, — признается д-р Джон Мани из Университета Джона Хокинса, известный специалист по вопросам половых отношений. — Просто гораздо легче говорить о сексе. Но то, что действительно заботит человеческие существа, — это любовь и человеческие взаимоотношения».

Обанкротившаяся свобода

В своих беседах с сотнями семей я обнаружил, что самая главная проблема — это не викторианские ограничения. Супруги признаются, что радость и страсть ушли из их интимной жизни. Это открытие подтверждается сексологами, такими как Ролло Мэй, который пишет в книге «Любовь и воля»:

«Сегодня врачи редко встречают пациентов, страдающих подавленной сексуальностью... На самом деле, мы видим людей, которые обращаются за помощью как раз от противоположного: большого количества разговоров о сексе, высокой половой активности, и практически никто не жалуется на культурные запреты ложиться в постель так часто и с таким количеством партнеров, как им этого захочется. А вот на что наши пациенты действительно жалуются, так это на недостаток чувства и страстности. Любопытным в этом моменте обсуждения является то,

как мало, по-видимому, все они получают удовольствия от эмансипации. "Так много секса и так мало смысла и даже удовольствия от него!».

Техника — не ответ

Более подробная информация о механике половых отношений и контроле рождаемости не является ответом. Всемирно известные сексологи Уильям Мастерз и Вирджиния Джонсон заявляют:

«Из всех последних наблюдений по поводу секса, ставших достоянием гласности в последние годы, ни одно не является более вредным, чем мысль, что плохие половые отношения могут быть «вылечены» посредством изучения техники из книжки — любой книжки... Упор на важность техники характеризует столь многих, что выглядит сегодня как хороший совет. Ничего хорошего не произойдет между мужем и женой в постели, если ничего хорошего не происходило с ними дотога, как они легли в постель. никоим образом хорошая сексуальная техника не является лекарством от плохих эмоциональных отношений. Для того, чтобы мужчина и женщина получили удовольствие друг от друга в постели, они оба должны хотеть оказаться в постели — друг с другом».

Сегодня многим действительно не хватает способности вернуть в свои отношения страстность, радость и близость для того, чтобы они продолжались. Вместо этого многие люди готовы пожертвовать временем, энергией и деньгами для того, чтобы стать лучшим партнером в сексе, и забывают о развитии необходимых навыков заботы, любви и сочувствия. Когда новая техника подводит, ответственность и самоотдача, если уделять им равное количество времени и энергии, восстановят близость и радость, столь необходимые в супружестве.

Правильный порядок слов

Супружество можно определить как «любовь, брак и половые отношения». Именно это определение приводит в правильный порядок процесс, в котором между мужчиной и женщиной развиваются полноценные взаимоотношения. В этой книге мы будем освещать ценности и качества, необходимые для продолжительных взаимоотношений и супружества, чтобы вы смогли начать концентрироваться на них, а не на сексуальной лихости. С учетом этого вы избежите многих соблазнительных, но тупиковых «коротких путей» к любви и интимности. И это даст возможность вам вместе с партнером осознать основные ценности и качества, которые помогут избежать ловушки половой неразборчивости или развода, если вы женаты.

Изучение этой книги может быть определено как двухступенчатый процесс. Сначала мы исследуем ваши индивидуальные качества и то, что вам требуется, чтобы быть «тем самым» в любовных взаимоотношениях. Понимаете, секрет любви заключается в том, чтобы быть тем самым для кого-нибудь другого. Во второй части этой книги мы исследуем свойства настоящей любви — единственной непреходящей силы во взаимоотношениях. Секрет максимальной любви, супружества и половых отношений — это зрелая любовь, выраженная осознанными взаимоотношениями.

Тирания страха

Я полагаю, два страха не дают многим людям испытать интимность и радость долго живущих отношений.

Один из них — это страх никогда не быть любимым. Другой — это страх никогда не суметь полюбить. Основная причина, по какой эти страхи существуют, состоит в распаде любви, который мы видим в мире. Привычки истинной любви не развиваются у нас автоматически. Мы познаем их, наблюдая за действующими ролевыми моделями, — а точнее всего, наблюдая, как наши родители выражают свою любовь друг к другу изо дня в день.

Дело в том, что любовь жизненно важна в детском возрасте, говорит д-р Бенджамин Спок. В своем докладе на Конференции середины столетия по детству и юношеству в Белом Ломе он настаивал: «Это не просто сентиментальная болтовня. Это факт, что маленькие дети, изголодавшиеся по нежности и общению..., могут зачахнуть телом и душой, Они теряют всякую радость от деятельности и общения с людьми... Такие трагедии редки, но они доказывают, что любовь так же необходима, как калории».

Проработав длительное время с молодыми людьми, страдающими от эмоциональных расстройств, д-р Лео Баскалья писал:

«Есть люди, которые буквально сдались в юном возрасте, потому что не испытали любви. Они не знают, как делиться ею, они не знают, как давать ее, они не знают, как принимать ее. Если вы протягиваете им руку, они кричат, впадают в истерику: «Не трогай меня...». Это трудный путь, и некоторые из них никогда не возвращаются».

Такие люди часто растут эмоционально неполноценными, не способными получать любовь или давать ее. Они не могут дать то, чего не имеют. С другой стороны, чем больше любви мы получили от наших родителей, тем больше мы можем позволить себе делиться любовью. Но сначала мы должны быть принимающей стороной.

Также важно, чтобы ребенок верил не только в то, что «мои родители любят меня», но и в то, что «мои родители любят друг друга». Когда дети лома не видят любви, они растут, не зная на самом деле, как давать или получать любовь.

Сегодня многие из нас вырасти без этой руководящей родительской модели. Как результат, мы сознательно или неосознанно боимся вступать в такие тесные взаимоотношения, как брак. Если эта модель любви отсутствовала в вашем доме, если вы никогда не учились, как любить, мысль о необходимости любить кого-нибудь еще и жить с этим человеком всю оставшуюся жизнь становится пугающей и тревожной. Даже если вы жаждете тепла и близости глубокого любовного чувства, вы часто замечаете, что отступаете перед ними. Вы даже можете убежать, «поджав хвост», от любой чувственной связи, которая может намекать на брак.

Один студент так выразил свою боязнь любви: «До того, как я стал христианином, я боялся, что меня никогда не полюбят. Еще более пугающим было то, что я не знал, смогу ли я полюбить кого-нибудь... Я знал, что использую людей. Но всех моих связей присутствовали какие-либо скрытые мотивы. В результате, я не мог быть близок ни с кем».

16-летняя девушка, которая посмотрела мою телепрограмму «Секрет любви», так сказала о своих страхах: «Я решила, что никогда не узнаю настоящую любовь. Я чувствовала, что никогда не сумею справиться со взаимоотношениями».

Надежда есть

Эта программа дала ей новую надежду: «Я посмотрела вашу программу, и она показала мне, что для меня это не является невозможным и кто-нибудь сможет по-настоящему полюбить меня». Вот надежда, которую мы вложили в эту книгу, — вы можете преодолеть страх и стать зрелым в любви, несмотря на свою несовершенную подготовку к ней.

Даже у Лео Баскалья проскальзывает нота оптимизма: «У многих из нас есть еще один шанс. На самом деле, каждый день дает нам еще один шанс». Однако эта книга еще и поможет вам максимально его использовать. Если вы — старшеклассник или одинокий человек, вы найдете здесь план действий, который поможет вам стать тем человеком, которым вы хотите быть, человеком, способным давать и получать зрелую любовь. Даже если вы поверили, что секс — это «суиерклей», который связывает долговечные отношения, и обманулись при этом, — у вас есть надежда.

Материал этой книги поможет вам объективно ответить на вопросы: «Готов ли лично я к браку?» и «Является ли наша любовь достаточно зрелой, чтобы стать основой полноценного брака и здоровых половых отношений на всю жизнь?» И, если вы еще не начали задавать себе эти вопросы, вам придется сделать это.

Если вы уже состоите в браке, исследования и анализ, представленные здесь, помогут вам понять, как можно развить и улучшить различные области вашей жизни и отношений для того, чтобы продолжать строить приносящий удовлетворение и по-настоящему интимный брак.

Наконец, если вы родитель, консультант, священник, учитель или работаете с молодежью или с одинокими людьми, — эти истины помогут вам поделиться личными качествами и отношением, необходимыми для создания долговременной и интимной любви, супружества и половых отношений.

Вы готовы к приключению всей вашей жизни? Вы можете прямо сейчас начать становиться «тем самым» человеком для жизни в зрелой любви.

Вопросы для размышления. Каким образом вы можете создать долговременные супружеские отношения?

Что мешает вам достичь близости?

## 2. В ПОИСКАХ «ТОГО САМОГО» ЧЕЛОВЕКА

Какие качества вы считаете наиболее важными в мужчине? Человек какого типа, по вашему мнению, может стать хорошим возлюбленным?

Недавнее исследование «Семейного журнала» показало, что для многих женщин чувствительность сегодня занимает первое место в списке. Красавец-мужчина, на самом деле, привлекает незначительную часть из опрошенных.

Некоторые из нас становятся прямо-таки следователями в поисках типа человека, который предположительно мог бы сделать нас счастливыми. На конференции холостяков в Санкт - Петербурге ко мне подошла женщина приблизительно тридцати лет и сказала: «Мистер Макдауэлл, разрешите мне рассказать вам о типе мужчины, за которого я хочу выйти замуж». Она размашисто развернула передо мной список из сорока девяти черт, которые она искала в мужчине.

«Мадам, — сказал я, просмотрев ее список, — вам не нужен муж, вам нужен Иисус».

Однако не только женщины составляют целые списки того, что ищут в мужчине. В Киевском университете ко мне подошел студент-второкурсник, вытащил свой дневник и сказал: «Я хочу показать вам характеристику женщины, на которой хочу жениться». Из четырнадцати качеств в его списке я помню только верность и надежность. На этот раз я использовал иной подход. «Можно я задам вам вопрос? — спросил я. — Насколько вы сами соответствуете этому списку?» «Что вы имеете в виду?» — спросил он. «Качества, которые вы ищете в будущей жене, — сказал я. — Есть ли они в вашей собственной натуре?» Я заметил, что заставил его задуматься. «Дело не в том, чтобы найти «того самого» человека, — продолжал я, — но в том, чтобы быть «тем самым» — вот что имеет значение в браке. Если вам нужна королева, вам придется самому быть королем. Если вам нужен человек, умеющий любить, вам нужно уметь любить самому».

Поиски секрета любви очень похожи на поиски очков, которые обнаруживаешь у себя на голове, или на поиски ключей, когда, в конце концов, находишь их в руке.

Как, однако, мы можем стать «тем самым» человеком? Важно, чтобы мы понимали, что наша чувственная жизнь всегда будет отражением качеств нашего характера.

Вы становитесь мерой отсчета

Когда кто-нибудь замечает: «Хороших женщин или мужчин не бывает», я всегда отвечаю: «Может быть, проблема заключается в вас, а не в недостатке хороших мужчин или женщин». Я понимаю, что для некоторых это может быть довольно сильным лекарством, но дело в том, что хорошие мужчины и женщины тянутся к хорошим женщинам и мужчинам.

Подтверждая это, социологи д-р Эвелин Дювалл и д-р Рубен Хилл пишут:

«Когда вы вступаете в брак, что вы приносите с собой? Новый гардероб? Круглый счет в банке? Мебель, которую вы унаследовали? Одного - двух родственников-иждивенцев? Хорошую работу с перспективой повышения? Каким бы ни было ваше осязаемое имущество или долги, есть нечто более важное: это вы как личность, то, как вы ведете себя по отношению к людям, и формы поведения, которые вы приносите в брак.

Каким получится ваш брак, зависит от того, каким человеком вы являетесь. Если вы веселый, сбалансированный человек, весьма вероятно, что ваш брак будет счастливым. Если вам до сих пор удавалось адаптироваться, чувствуя скорее удовлетворение, нежели отчаяние, вероятно, вы перенесете супружескую и семейную адаптацию удовлетворительно. Если вы неудовлетворенны и озлоблены своей долей, вам придется измениться, прежде чем вы сможете рассчитывать на счастливую жизнь и «пир горой».

Дювалл и Хилл заключают, что чаще всего причиной неудачных браков считают неправильный выбор спутника жизни, денежные проблемы, половое несоответствие или религию. В действительности, говорят они, неудовлетворенность проистекает из того, что вы принесли в брак.

Они подчеркивают необходимость вступать в брак «с готовностью значить очень много для своего избранника. Успех супружеских отношений зависит от способности принести в союз привычку радоваться и умение любить и быть любимым. Эти качества эмоционально зрелой личности являются наилучшим возможным приданным, которое вы можете принести в брак».

Об этом говорится и в книге «Ваша совместная жизнь» Элофа Нельсона: «Успех в супружестве — это больше, чем просто найти правильного человека. Быть правильным человеком гораздо важнее. Я обнаружил, что молодые люди, которых я консультирую, ищут совершенного партнера, не очень заботясь о том, какого человека получает их партнер».

Если вы хотите заключить брак с изумительным человеком, вы сами должны быть потрясающим. И процесс выяснения, какие области своей личности вам, возможно, придется улучшить, прост. Составьте список качеств, которые вы хотите видеть в партнере. Затем, пункт за пунктом, сравните со списком себя.

Супружество может быть только соглашением типа «брать — давать»; вы должны хотеть давать именно то, что хотите получать. Как пошутил один терапевт: «Только две вещи являются причиной несчастливых браков — мужчины и женщины!»

Заслужи, что получаешь

Мы получаем то, что заслуживаем. Хотя и преувеличенное, описание контраста между тем, что мы ищем, и тем, что получаем, сделанное писателем Бобом Филлипсом, не так далеко от истины.

Идеальная жена: чего ждет каждый мужчина?

- Всегда красивая и веселая. Могла выйти замуж за звезду экрана, но хотела выйти только за вас. Имеет волосы, которые никогда не нуждаются в завивке или укладке.

- Обладает прелестью, не смываемой дождем. Ничем не болеет, кроме аллергии на драгоценности и меха.

- Настаивает, что самостоятельно передвигать мебель полезно для ее фигуры.

- Является экспертом по кулинарии, уборке, ремонту автомобиля или телевизора, покраске дома и молчанию.

- Ненавидит кредитные карточки.

- Ее любимое выражение: «Что я могу сделать для тебя, дорогой?»

- Считает, что у вас мозги Эйнштейна и внешность «Мис тера Америка».

- Хочет, чтобы вы пошли куда-нибудь с приятелями, что бы она могла спокойно пошить.

- Любит вас, потому что вы так сексуальны.

Что он получает

- Она произносит 140 слов в минуту с порывами до 180.

- Когда-то она служила моделью для тотемного столба.

- Ест чуть-чуть — чуть рассветет, она начинает есть.

- Там, где дым, там она готовит.

- Сообщает вам, что у вас всего два недостатка: все, что вы говорите, и все, что вы делаете.

- Чтобы она с ними не делала, ее волосы выглядят как изрыв на макаронной фабрике.

- Если вы потеряетесь, откройте бумажник — она вас найдет.

Идеальный муж: чего ждет каждая женщина?

- Он будет великолепным собеседником.

- Очень чувствительный мужчина - добрый и понимающий, по-настоящему любящий.

- Очень много работающий мужчина.

- Мужчина, который помогает по дому, моя посуду, чистя пылесосом полы и работая на участке.

- Человек, который помогает своей жене растить детей.

- Мужчина, сильный эмоционально и физически.

- Мужчина, который умен, как Эйнштейн, но выглядит, как Роберт Редфорд.

Что она получает

- Он всегда водит ее по лучшим ресторанам. Когда-нибудь он, возможно, даже поведет ее внутрь.

- У него нет язвы, потому что он — причина ее возникновения у других.
- Каждый раз, когда у него в голове появляется мысль, она умещается в наперсток, и больше у него ничего не остается.
- Он известный чудотворец — это чудо, когда он что-нибудь творит.
- Он поддерживает свою жену так, как она к этому привыкла, — позволяет ей продолжать работать.
- Он такой нудный, что нагоняет на вас смертную тоску даже тогда, когда делает вам комплимент.
- У него бывают редкие вспышки молчания, что делает его блестящим собеседником.

Конечно, вы понимаете, о чем речь. Золотое правило удачного брака может быть сформулировано примерно так: если вы хотите видеть в своем партнере какие-либо качества, вам надо развить их у себя.

Создание плодотворных, наполненных любовью и заботой супружеских отношений требует времени и труда. На самом деле, созидание потребует всей жизни. Необходимо приложить огромные усилия, чтобы эгоистические формы повеления, приобретенные во время ухаживания, трансформировались в ту бескорыстную любовь, которая является основой хорошего брака.

Когда вы будете читать следующую главу, задумайтесь над двумя вопросами: (1) Каким человеком я должен быть? и (2) Какие качества я должен развить в себе, чтобы добиться полноценной любви, супружества и половых отношений? Хорошее представление о себе, несомненно, является точкой отсчета. Посмотрим, насколько здоровым является ваше.

Вопрос для размышления

- Как бы думаете, почему важно гордиться тем, кого любишь?

### 3. НАСТОЯЩИЙ АВТОПОРТРЕТ

Показывали ли вы кому-нибудь фотографии из вашего бумажника? Например, в обеденное время в аспирантуре частой темой разговоров были женщины. Я как раз тогда встречался с очень активной молодой дамой, поэтому гордо раскрывал свой бумажник, чтобы продемонстрировать фотографию Копни. Ребята охали и ахали... и то же самое делал я.

Часто родители и, конечно, дедушки и бабушки не могут дождаться, когда друзья попросят их показать фотографии их детей и внуков. Со скоростью света и с огромным энтузиазмом фотографии извлекаются на свет Божий.

То есть... большинство из них. Обычно есть одна фотография, которую вы не хотите показывать никому. И вы скрываете ее с таким же энтузиазмом. Прежде, чем она покажется хоть наполовину, вы прячете свой бумажник с глаз подальше. Это фотография в паспорте — самое безобразное, самое неприятное фото из тех, что есть у вас, на котором вы изображены с самым кислым, самым непривлекательным выражением на лице.

Тем не менее, у нас есть другой портрет, гораздо более важный, чем это изображение и паспорт. Это то, что психологи называют своим «я» — наше внутреннее представление о самих себе. Один этот образ ежедневно определяет, какими мы видим себя на фоне других людей.

Не правда ли, было бы интересно, если бы наши лица и тела как-нибудь менялись, чтобы другие могли видеть нас так же, как мы на самом деле видим самих себя? Одна эта мысль может бросить большинство из нас в холодный пот. Однако и некотором смысле это действительно происходит, так как к тому времени, когда мы достигаем средних лет, наши лица (и часто наши тела) являются удивительным отражением того, что мы думаем о себе.

Как вы думаете, кто вы такой?

Чтобы подготовить почву для нашей дискуссии о своем «я», позвольте задать вам два вопроса.

1. Чего вы стоите? Я не имею в виду рубли и доллары, по чего вы стоите как личность?

2. Рады ли вы и довольны ли тем, кто вы есть? Действительно ли вы хорошо себя чувствуете по поводу того, что вы — такой, какой есть?

То, как вы сознательно или неосознанно отвечаете на эти вопросы каждый день, определяет ваш выбор, ваши ценности, ваши ответы и ваше поведение — в принципе, то, как вы живете свою жизнь. Наше мнение о самих себе влияет на все, что мы делаем.

Например, д-р Роберт Колодни из Института Мастерза и Джонсона в Сент-Луисе сообщает, что менее 10 процентов терапии для супругов сосредоточено на физической стороне их взаимоотношений, несмотря на то, что супругам это казалось главной причиной их обращения за помощью.

Более девяноста процентов терапии нацелено на области самооценки и межличностного общения.

Ваше представление о себе влияет не только на то, каким вы видите себя, но и на то, как вы относитесь к своим родителям, друзьям, супругу (супруге) и к Богу. Ветхозаветный автор Притчей имел в виду именно это, когда писал: «Каковы мысли в душе его (человека), таков и он». Таким образом, не то, что вы говорите или как выглядите, определяет, что вы делаете. То, что вы думаете о себе в глубине души — как вы чувствуете себя на «внутреннем уровне», — вот что движет вашими действиями.

Психологи часто говорят о «высокой или низкой, хорошей или плохой» самооценке. Я предпочитаю называть это «здоровой» или «нездоровой» самооценкой. Каким бы ни был ярлык, вопрос, на самом деле, заключается в следующем: что является здоровым представлением о себе? И как мы должны оценивать себя?

Если вы читали письма апостола Павла в Новом Завете, то согласитесь, что он не унижался ни перед кем. И, тем не менее, он писал, что верующий не должен думать «о себе более, нежели должно думать» (Римлянам 12:3). Однако христиане часто понимают под этим, что они не должны быть высокого мнения о себе. Но Павел совсем не это имел в виду. Он сказал, что мы не должны думать «более», чем нам следует думать.

Как же тогда мы должны думать? Павел объясняет это в том же стихе. Мы должны думать «скромно», т.е. разумно. Проще говоря, это значит видеть себя с Божьей точки зрения - не больше и не меньше. «Не больше», чтобы не впасть в гордыню, и «не меньше», чтобы не удариться в ложное самоуничижение. Поэтому, если вы намерены думать разумно, вам нужно рассматривать себя с библейской перспективы.

Остановитесь на минуту, чтобы проанализировать, как вы чувствуете и что вы думаете о себе. Не хотелось бы вам, например, быть кем-нибудь еще? Если так, ваши взгляды, возможно, нуждаются в изменении. При всех своих серьезных недостатках я, честно говоря, не могу представить себе кого-нибудь еще на этой планете, кем я хотел бы быть «место себя». И это кое-что говорит о том, как Бог помог мне увидеть качества, сильные стороны и способности, которые Он вложил в меня.

#### Духовное головокружение

Чтобы помочь всем нам получить правильный автопортрет, мы должны на практике использовать несколько библейских принципов. Для некоторых из вас эта мысль может быть новой, но самым правдивым является то, что Бог говорит о вас в Своем Слове — Библии. Ваши эмоции, культура или чувства могут диктовать вам, кто вы такой. Если вы позволите им делать это, вы легко можете впасть в заблуждение. Иногда я чувствую себя настолько близким к Богу, что уверен: ближе быть невозможно. В другие моменты я склонен верить своим негативным ощущениям, когда они говорят мне, что между мною и Богом существует огромное расстояние. Мне приходится решать, верить своим чувствам или принять то, что говорит Библия о сущности Бога.

Раз Иисус сказал: «И се, Я с вами во все дни» (Матфея 28:20) или «не оставлю тебя и не покину тебя» (Бореям 13:5), я предпочитаю верить Ему, а не своим чувствам.

Это очень похоже на странный феномен, называемый «вертиго» или «головокружение», иногда испытываемый при полетах. Когда небольшой самолет проходит сквозь плотный туман или облака или попадает в сильный шторм, закрывающий визуальную соотнесенность с горизонтом, пилот может сильно накренить самолет на крыло, не сознавая этого. Он может

чувствовать, что летит ровно. Но единственный способ убедиться наверняка — это посмотрен, на приборы, которые не лгут.

Пять чувств пилота — все, что он видит, слышит, ощущает и чувствует, — могут говорить ему, что все прекрасно.

Однако, если он опытный пилот, он знает, что может быть полностью введен в заблуждение своими ощущениями и заставит себя доверять приборам. Они — его единственный проводник к беспорной действительности. Пилотам, которые отказываются подчиниться этой дисциплине, редко удается дожить до второй попытки.

Каждый день в своей христианской жизни я испытываю разновидность «духовного вертиго». Случается, мне нахватает сна или занятий спортом; случается, кто-то обидел меня и повлиял на мои эмоции. Они ведут меня к определенному выводу и способу действий. Но Слово Божье показывает мне другое, и именно в этот момент я переживаю кризис выбора: какому указателю в действительности поверить?

Как и для пилота, нерешительность может оказаться фатальной. Она может закрутить меня в духовной «карусели» - бешеный взлет и затем падение; взлет — падение. В какой-то момент я наверху и снова внизу. Но когда я приду в себя и пойму, что самое справедливое — это то, что обо мне говорит Бог, я слезу с карусели и снова начну возрастать в зрелости моего познания Христа.

Помните, когда вы последний раз трудились над составлением картинка-головоломки? Самый лучший способ — это следовать картинке на крышке коробки. Я помню, мой близкий друг Дик Дэй рассказывал мне о знакомом, который купил две головоломки в подарок на день рождения родственнику. Прежде чем завернуть их, он поменял крышки местами. Можете представить себе отчаяние того, кто получил подарок? Однако именно так многие христиане сегодня пытаются составить головоломки своих жизней — руководствуясь крышкой от неправильной коробки. Крышка эмоций находится там, где должна быть крышка Божьего Слова — Библии.

Так что давайте проверим приборы. Давайте еще раз посмотрим на нашу духовную крышку и повторим кое-что из того, что, как говорит Бог, справедливо в отношении нас.

Чего вы действительно стоите?

Говорили ли бы когда-нибудь: «Я и в самом деле ничего не стою. Я могу исчезнуть и никто не заметит и не обеспокоится»? Большинство людей думает так в тот или иной момент своей жизни. Однако Библия открывает нам, что Бог рассматривает нас совсем иначе. В Библии Он говорит, что считает вас очень особенным, потому что Он создал вас по Своему подобию. В самом начале Ветхого Завета, в Книге Бытия, главе 1 мы читаем, что сказал Бог: «Сотворим человека по образу Нашему». Так Он и сделал. Это объясняет нашу способность любить, добиваться цели, выбирать и принимать моральные решения. Многие из нас никогда не задумывались над тем, насколько это уникально.

Предположим, вы находитесь на улице и стоите рядом с деревом. Можно было бы сказать, что во многих отношениях вы равны по ценности этому дереву, так как и вы, и дерево были специально созданы Богом. Но есть одно критическое отличие — Бог создал вас по Своему подобию. Бог не дал Своего образа ни одной другой части Своего творения. Вы особенны также потому, что имеете огромную ценность и значение для Бога. В 1 Послании к Коринфянам, главе 6 Павел сказал, что мы были «куплены дорогою ценою». Ценность или стоимость объекта обычно определяется суммой, которую кто-либо согласен заплатить, чтобы купить его. Для нас это не может быть более справедливым. Когда кто-нибудь спрашивает меня, чего я стою, я могу, основываясь на фактах, сказать, что стою ту цену, которую Бог заплатил за меня, и эта цена — Иисус.

До того, как я стал христианином, сознание этого по-настоящему смиряло меня. Если бы я был единственным живущим человеком, Иисус Христос все равно бы умер за меня. Он умер бы за вас, если бы вы были единственным, кто нуждался в этом. Одна молодая женщина сказала мне: «Джош, я верю, что это правда. Но это значит, что тогда я была бы единственной, кому пришлось бы вбить гвозди в Его руки, чтобы распять Его».

Вне всяких сомнений, вы уникальны и обладаете огромной ценностью. Иисус подчеркнул это в Евангелии от Матфея 6:26. У Его последователей были проблемы: они беспокоились по поводу того, что им надеть, что они будут есть и пить и где им ночевать. И Иисус выбрал птиц, чтобы образно показать Свою мысль. Он сказал: «Отец ваш Небесный питает их». Видели ли вы, чтобы воробей голодал? И затем Иисус сделал очевидный вывод: «Вы не гораздо ли лучше их?»

Я поражен тем, как много людей, кажется, полагают, что они не обладают ценностью даже воробья. Бог создал «ас очень ценным. И настоящей основой здоровой самооценки является понимание и принятие той ценности, которую Бог вложил в вас.

Размышляя над этой истиной, постарайтесь понять, что это происходит не по причине какой-либо вашей заслуги. Ваша ценность и значение основаны не на том, что вы сделали, но на личности Иисуса и на том, что Он сделал для вас. Исполненные любви поступки Иисуса, совершенные за нас, продемонстрировали и закрепили навсегда великую ценность, которую вы имеете для Бога.

Лучше, чем один из миллиона?

Еще одна причина вашей особенности заключается в том, что вы уникальны. Из 4,5 миллиардов людей, живущих сейчас на земле, нет ни одного в точности похожего на вас. Если из 4,5 миллиардов людей вы — только один, то чего ради вы захотели бы быть похожим на кого-то еще? И, тем не менее, многие люди идут по жизни, завидуя другим — их вещам, телосложению, волосам или талантам и способностям. Вы должны начать фокусировать свои мысли на том факте, что Бог сделал вас уникальным. Как кто-то сказал: «Бог хлама не делает».

После одной из моих лекций об уникальности молодой человек написал стихи, озаглавленные просто «Я». В них заключался глубокий смысл: если я потрачу все свое время,

пытаясь быть кем-то еще, кто же потратит свое время, чтобы быть мной? А теперь подумайте об этом. Если вы потратите все свое время, чтобы быть кем-то еще, кто будет тратить свое время, чтобы быть вами? Бог создал только вас, чтобы вы были собой, и никто лучше вас вами не будет. От минус бесконечности до плюс бесконечности никогда не было и никогда не будет другого такого человека, как вы. И как только вы осознаете, насколько невероятно уникальным это вас делает, вы сможете бросить губительную привычку сравнивать себя с другими людьми.

Иногда люди спрашивают меня, почему я не делаю чего-нибудь, как Александр Мень. Или, почему я не преподаю, как Владимир Соловьев. Или, почему я не говорю так же, как говорит Билли Грэм. Конечно, ответ прост. Бог не создал меня Александром Менем, Владимиром Соловьевым, Билли -Грэмом или кем-нибудь еще. Он создал меня мной. Он создал вас вами. И моя истинная уникальность и ваша истинная уникальность абсолютно отменяют необходимость конкуренции между нами.

Итак, первая истина, которую Бог говорит о вас, заключается в том, что вы — особенный. Вы обладаете огромной ценностью, потому что Он создал вас по Своему подобию, и вы совершенно уникальны.

Помните, кто любит вас

Можете вы прямо сейчас назвать кого-нибудь, кто по-настоящему любит вас? Даже если вы не можете назвать никого, помните, что Бог говорит — вы любимы. И мы Ему верим.

Исследования показали, что маленький ребенок может на самом деле перестать хотеть жить и захочет умереть, если его лишит любви. Мы все стремимся к тому, чтобы нас любили наши родители, наши дети, наши друзья - на работе или по соседству.

Не так давно «отец рока» Марвин Гей застрелился. Друзья артиста, чья музыка добралась до вершин популярности, говорят, что он мог бы иметь все, что хотел. Но за несколько недель до смерти Гей сказал им, что тем единственным, чего он всегда желал, была любовь его отца.

Я вырос в маленьком городке в Мичигане, по-настоящему не зная, как давать или получать любовь. Родители не были моей первой моделью любви. Они не любили друг друга; они просто сосуществовали рядом. Я не помню, чтобы мой отец когда-либо обнимал мою мать или меня.

Большинство людей после прочтения моей первой книги «Неопровержимые свидетельства»\* думает, что я стал христианином, потому что не мог интеллектуально опровергнуть христианство. Но они не знают того, что Бог просто воспользовался интеллектуальной задачей, чтобы открыть дверь моего сердца для Своей любви. Он привлек мое внимание посредством апологетики — солидных интеллектуальных свидетельств, поддерживающих христианство. Но именно его любовь окончательно сломала мое сопротивление.

В книге Пророка Иеремии Бог говорит: «Любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иеремия 31:3). Именно любовь Бога повернула меня к Нему. «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего едиnorodного...» (Иоанна 3:16).

Но, скажете вы, это прошедшее время. А как насчет «прямо сейчас»? В той же книге Иисус сказал, что Отец любит нас (это настоящее время). А в главе 8 Послания к Римлянам Павел запечатлел Божью любовь к нам навсегда в будущем, независимо от тех трудностей и испытаний, которые встречаются на нашем пути, заявив, что ничто не может отлучить вас или меня от Божьей любви (стихи 38-39).

Многие люди не понимают, что Бог любил их и до того, как они стали христианами. В главе 5 Послания к Римлянам мы узнаем, что даже когда мы были Его врагами, Бог любил нас — даже когда мы все еще были грешниками (-стих 8). Если Он любил нас в том состоянии, насколько больше любит Он нас теперь, как Своих приемных детей!

Глубина Его любви раскрывается в Евангелии от Иоанна 15:9, где Иисус сказал: «Как возлюбил Меня Отец, и Я возлюбил вас; пребывайте в любви Моей».

Билл и Глория Гейсер написали песню, озаглавленную «Я любим». Как-то раз мне вспомнилась одна фраза из этой песни: «Я любим, я любим... Тот, Кто знает меня лучше всех, любит меня больше всех» (выделено мной — Д.М.). И это правда. В псалме 138 говорится, что даже до того, как на моих губах появится слово, Бог знает его (стих 4). Однако этот Бог, Который знает меня лучше, чем моя жена или кто-либо другой во всем мире, Тот самый Бог, Который знает вас и меня лучше всех, любит нас больше всех.

Дотти, моя жена, была очень счастлива тем, что выросла в условиях безоговорочной родительской любви и приятия; это послужило для нее моделью Божьей безусловной любви. Она говорит: «Одна из причин, по какой я научилась принимать себя, заключается в том, что мои родители любили меня, безусловно. Я знала, что они любят меня. Я знала, что они дорожат мной. Я знала, что доставляю радость своим родителям и что они гордятся мной. Они хвастались мной самым естественным образом и с трудом могли дождаться времени, чтобы побыть со мной. Во мне просто ценили ту личность, которой я была.

Когда есть люди, которые пеняют вас и считают, что вы поразительны независимо от того, что вы делаете, это направляет вас, когда вы ошибаетесь, и помогает вам сформировать хорошее мнение о себе. Мои родители утверждали меня в моей уникальности. Они всегда говорили мне, что любят меня, чтобы я ни делала, — неважно, насколько хорошими или посредственными, например, могли быть мои отметки. У меня никогда не было и тени сомнения в том, что они любят меня. И сейчас нет. Я не думаю, что могла бы сделать что-нибудь такое, чтобы их любовь прекратилась. Вот такой была любовь, с которой я выросла».

Принимать самого себя

Если вас когда-нибудь отвергали, позвольте мне заверить вас, что вас принимают. На самом деле, вас принимают в «возлюбленные».

Мы все хотим, чтобы нас принимали такими, какие мы есть — дома, на работе, в церкви. И, на самом деле, большое количество нашей энергии уходит на попытки быть принятыми. Мне очень сильно помогло сознание, что благодаря тому, что Иисус Христос сделал на кресте, отменив наказание за мои грехи, Бог может принимать меня таким, какой я есть. Если бы я мог сделать что-нибудь, чтобы заслужить Его расположение, мое спасение не происходило бы

исключительно по вере. Из-за чудесной заслуги одного Иисуса Христа Бог принимает нас в точности такими, какие мы есть. Улучшить это нельзя.

Но, если вы такой же, каким был я, вам трудно поверить, что Бог действительно принимает вас. Даже хотя я знал, что Бог принимает меня из-за того труда, который проделал Иисус Христос на кресте в мою пользу, я не мог принять себя. А если я не мог принять себя, как мог я поверить, что кто-либо принимает меня? Бог, супруга, кто угодно, очевидно, тоже отвергли бы меня. Когда я не могу принять себя, вокруг моего истинного «я» неизбежно вырастает стена.

Я обнаружил, что два распространенных заблуждения мешали мне принимать самого себя. Может быть, они мешают и вашей самооценке? Первое заключается в том, что я думал, что должен быть совершенным. И не только совершенным, но и самым лучшим.

Сейчас это кажется абсурдным, но я на самом деле решил достичь совершенства. Я так сильно старался стать победителем, что одно время даже планировал по минутам — не меньше! — всю свою жизнь и то, чего я собирался достичь. Почему? Потому что мне казалось, что единственным надежным путем добиться принятия было доказать себе и всем остальным, что я кое-что значу. В глубине души я на самом деле не верил, что обладаю внутренней ценностью.

С надеждой, что кое-что из того, что я испытал, поможет вам увидеть себя такими, какими вас видит Бог, и избежать ошибок, которые сделал я, позвольте мне быть очень откровенным с вами.

Многие люди интересуются, не вскружила ли мне голову популярность моих книг и фильмов и то, что я выступаю перед большими аудиториями. По правде говоря, нет, потому что я знаю: через меня все это делает Бог. Один взгляд на мое прошлое объяснит, почему я считаю себя наименее подходящим человеком, чтобы делать то, что я делаю.

Милосердие левше

Видите ли, мои родители так и не смогли продолжить учебу после второго класса. Я ходил в маленькую школу в Мичигане, где учителя преподавали грамматику, но я се не учил ни у них, ни у своих родителей. Мои знания грамматики оставались чрезвычайно слабыми. Минимум из всего того, что я узнал о языке, я получил от своего брата Джима. Он был на два года старше меня — толковый мальчик, - и я, помнится, с ужасом ожидал каждого его возвращения из Государственного университета Мичигана, потому что каждый раз, как он приезжал, он начинал учить меня грамматике.

Я боялся даже рот раскрывать в присутствии Джима и, бывало, говорил: «Мне не надо не это». Он отвечал: «Не используй двойное отрицание». А я говорил ему, что не знаю, что такое «двойное отрицание».

Моя учительница во втором классе пыталась переучить меня писать правой рукой вместо левой, хотя я по-прежнему не имею ничего против того, чтобы быть левшой. Я не знаю, как в школах относятся к левшам сегодня. В те времена мне два раза в неделю приходилось уходить в отдельную комнату с учительницей, чтобы практиковать правую руку, пока мои друзья играли на улице в софтбол или баскетбол. Она давала мне какие-нибудь задания или просила что-нибудь построить. Каждый раз, когда я начинал пользоваться левой рукой, она размахивалась двадцатидюймовой линейкой и... бац! Конечно, я сразу убирал руку.

Люди смеются над этим, но в результате такого обращения у меня развился дефект речи. Каждый раз, когда я чувствовал себя усталым, нервничал или пугался, я начинал заикаться. Я помню, как-то мне пришлось в классе встать и прочесть наизусть Геттисбургское обращение. И вот, я стоял перед всем классом, заикаясь, а учительница все повторяла: «Отвечай! Отвечай!» В конце концов я расплакался на глазах у всех своих друзей и убежал вон. Это было очень памятным началом жизни, посвященной публичным выступлениям. Вдобавок ко всему все учителя узнали об этом.

Настоящая проблема заключалась в том, что никто так и не сказал, что они пытаются мне помочь. Мне приходилось думать, что, будучи левшой, я неполноценен, а то и что-нибудь похуже. Несмотря на это предположение, я решил, что им не удастся изменить меня. И им не удалось.

Однако мои проблемы с самооценкой не закончились в средней школе. На первом курсе университета профессор английского языка зачитывал список и спросил о моем однокурснике. Я выпалил: «Он нездоровый сегодня!» Профессор немедленно передразнил меня: «Мистер Макдауэлл, он нездоров сегодня?» Это, пожалуй, был последний раз, когда я говорил в классе. Теперь вы понимаете, почему я считаю, что был наиболее неподходящим кандидатом для того, чтобы делать то, что делаю сегодня. Когда д-р Хэмптон, которая консультировала меня на первом курсе колледжа, просмотрела мои ведомости, она заметила: «Джош, вы типичный студент-троечник. Но в вас есть кое-что, чего нет в других людях».

«И что же это? - спросил я. — Сейчас я готов выслушать все, что угодно».

«У вас есть решимость и напор, — сказала она. — И это может повести вас дальше, чем мозги некоторых людей. Если вы согласны поработать над этим, я согласна поработать с вами».

Я схватился за эту возможность и проводил часы за часами, записывая пленки, чтобы она могла послушать их и исправить мою речь. И хотя я чувствовал приступ обиды каждый раз, когда меня исправляли, — чувство типа «а ты кто такой?» — я знал, что мне помогали. И я ценил это.

Мое невысокое мнение о собственной ценности постоянно подкреплялось в домашней церкви, колледже, на собраниях студгородка. Призывы уверовать звучали примерно так: «Принесите свои способности, свои таланты и отдайте их Иисусу. Он хочет взять их и использовать вас». Я никогда не выступал вперед. И даже после того, как я познал Иисуса Христа как Спасителя и Господа, я не думал, что этот призыв касается меня. Понимаете, я не думал, что обладаю какими-либо способностями или достоинствами. Конечно, я обладал ими, но, как напоминают нам Притчи: «Каковы мысли в душе его, таков и он», я считал, что мне ничего не светит. С этим я и жил.

Не принеся Богу ничего

Во время осеннего семестра, будучи студентом последнего курса Уитонского колледжа, я услышал обращение д-ра Ричарда Халверсона, нового капеллана сената США. В последний вечер он говорил о Неделе Духовного Усилия, и зал был набит битком. Когда прозвучало приглашение, я подумал: «Ну вот, опять начинается\*». «Принесите свои таланты, свои способности, свои дарования, сложите их на алтарь и скажите: «Господь, вот я. Используй меня»».

Сотни студентов отозвались. А я сидел, размышляя, для чего мне нужно выносить все это снова, и вдруг встал прямо на глазах у всех и бросился вон через боковую дверь на улицу. Я бежал всю дорогу до общежития, лег в постель и пытался заснуть, но не мог. Я позвонил девушке, с которой был помолвлен, но она не могла мне помочь.

Около четырех часов утра я обнаружил, что иду по Уэст Юнион Стрит в Уитоне, штат Иллинойс. «Луна охотников» — полная октябрьская луна — освещала ночь. Я дошел, что называется, «до ручки» и просто закричал: «Господи, с меня достаточно». Я не знаю, были ли мои слова и поведение очень правильными, но я сказал: «Господь, я не думаю, что у меня есть какие-либо сильные стороны. Я не думаю, что у меня есть какие-либо способности, я заикаюсь. У меня плохо с грамматикой. Я не могу делать: этого и не могу того. Но вот они — все мои неумения и недостатки. Вот мои слабости. Если Ты можешь взять их и прославить Себя, я буду служить Тебе до конца своей жизни каждым своим дыханием».

С тех пор, после той отчаянной молитвы, я стал другим — я стал жить на сверхъестественном уровне. Благодаря внутреннему присутствию Своего Святого Духа, Бог действительно взял мои недостатки и превратил их в мои сильнейшие стороны.

Слишком много людей огорчаются по поводу слабых сторон в своей жизни. Они убеждены, что из-за этого Бог не может использовать их. Я — живое доказательство того, что Бог использует людей, которые несовершенны. Бог выше нашей ограниченности. И когда христиане перестанут маяться, изнывая от жалости к себе, и начнут честно представлять перед Господом, они обнаружат, что Иисус встретит их прямо там, где они есть. Он разовьет их до подобия Обе.

Я полагаю, что, когда у вас здоровое «я» и вы смотрите на себя, как Бог смотрит на вас — не больше и не меньше, — тогда вы сможете честно взглянуть на свои недостатки. Вы сможете

положить их перед Христом, чтобы он потрудились над ними, — и в то же время вы сможете положить перед Ним свои способности и сильные стороны, чтобы они не привели к гордыне в вашей жизни. Вам не нужно быть совершенным для того, чтобы иметь здоровое мнение о себе; вам просто нужно радоваться той уникальной личности, которой сотворил вас Бог.

Я часто представляю, что я — «объект, где ведется строительство». Я научился принимать себя на тех же основаниях, на которых Бог принимает меня — через Иисуса Христа и Его смерть на кресте. Мне, как христианину, понадобились годы, прежде чем я понял это. Но, как только я увидел что могу принимать себя, я получил свободу принимать других людей такими, какие они есть, не обременяя наши отношения какими-либо условиями.

Понимаете, Божья любовь безусловна и Его принятие безусловно. Он принимает вас прямо сейчас таким, какой вы есть. Вот почему Иоанн писал: «В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и послал Сына Своего в умилоствление за грехи наши» (1 Иоанна 4:10). Бог принимает вас, потому что простил вас в силу того, что Иисус сделал для вас. Я больше не верю в то первое заблуждение, что ладо быть совершенным, чтобы тебя принимали. Я совершенен в Иисусе Христе, и это принятие и одобрение — нее, ч то мне на самом деле нужно.

Лучшего достаточно!

Вторым заблуждением по поводу самоуважения, преследовавшим меня, была идея, что я должен быть лучше всех, чтобы меня принимали. Я встречаю мною людей, которые думают, что они должны быть лучшими кулинарами в мире, лучшими бизнесменами в штате или лучшими рыбаками в Национальной Лиге Рыболовов. Они одержимы этой страстью с тем, чтобы уметь принимать себя и чувствовать, что их принимают другие. Проблема, конечно, заключается в том, что если вы вынуждены быть лучшим в своем деле для того, чтобы принимать себя, то только один музыкант, один студент или один продавец во всей стране сможет когда-либо принять себя.

Молодого подающего Первой бейсбольной лиги спросили: «Что случилось?» Он ответил: «Первый отбивающий, которого я встретил сегодня, начал играть в «Ред Соке», когда я учился в четвертом классе. На первой подаче я послал ему самый сильный и быстрый мяч за всю свою жизнь».

«И что случилось?»

«Он плюнул на него, когда тот пролетал мимо!»

Этот новичок попал в беду. Его самоуважение зависело от ситуации. Среди юниоров он был большой шишкой. Отбивающие считали его трудным подающим. Однако после быстрой смены формы, когда он перешел из юниоров в Первую лигу, его сильная подача потерпела фиаско и он — вместе с ней.

Собираясь жить таким образом (а большинство из нас собирается), вы стоите перед необходимостью быть лучшим во всем, все время, чтобы быть довольным собой. И хотя все мы делаем одни дела хорошо, другие нам не удаются. Поэтому, если мы зависим от ситуации, нам неизбежно приходится бороться со своим мнением о себе.

Может ли Бог хотеть, чтобы мы так жили? Конечно, нет! Апостол Павел говорит: «Каждый да испытывает свое дело». Зачем? «И тогда будет иметь похвалу только в себе, а не в другом» (Галатам 6:4). Божья любовь и принятие нас не требуют каких-либо особых условий, Он хочет, чтобы мы смотрели на себя именно с этой точки зрения.

Если я, выступая на конференции, сделал все, что мог, пользуясь теми талантами и способностями, которые Бог мне дал, то меня не беспокоит, если там выступят еще пятьдесят ораторов, которые лучше меня. Я могу вернуться в свой номер в мотеле, посмотреть в зеркало и сказать: «Мистер Макдауэлл, вы молодец! Вы мне нравитесь! Вы взяли то, что вам было дано, и сделали все, что могли, во славу Божию». Когда у вас здоровая самооценка, вы можете это сделать. Вот когда я не делаю всего, что в моих силах, в отношении вещей важных, тогда я недоволен собой.

Но что может служить мерилom важности? Является ли важным то, что говорит Бог? Что говорит ваша семья? Ваши друзья? Или вы? Мы не должны забывать, что в жизни нередки

ситуации, когда делать все, что в наших силах, не очень важно. Некоторые люди могут вкладывать все свои силы в приготовление пищи, что я лично одобряю, особенно, если они приглашают меня на обед. Но, если они действительно вкладывают всю энергию в каждый завтрак, обед или бутерброд, они очень быстро сгорят на приготовлении нити. Мы должны отдавать максимум усилий только тому, что действительно этого требует.

Мне стало легче принять это, когда я вспомнил, что Бог любит меня именно таким, какой я есть. Когда я пришел к Иисусу Христу и уверовал в Него как своего Спасителя и Господа, я понял из библейского учения, что Бог любит и принимает меня именно таким, какой я есть. Бог принимает меня со всеми моими недостатками, со всеми моими ошибками. Таким образом, мое принятие себя обретает логическую основу.

Когда вы просто делаете лучшее, что можете, ни с кем не соревнуетесь и можете ценить себя таким, каким Бог создал вас. К.С.Льюис в «Письмах Баламута» пишет, что в «конечном итоге, Бог хочет видеть человека настолько свободным от предвзятости в свою пользу, чтобы он смог радоваться спойм талантам так же честно и благосклонно, как и талантам своего соседа — восходу солнца, слону или водопаду. Он хочет, чтобы каждый человек, в конечном итоге, мог воспринимать все существа (даже себя) как славные и прекрасные вещи».

Это сознание открыло для меня дверь к принятию других людей. Я не должен судить их на основании их умений, когда им приходится что-то доказывать мне. Я могу принимать других так же, как Бог принимает меня. Поскольку я могу принимать себя, Джоша Макдауэлла, таким, какой я есть, я могу рассчитывать на то, что моя жена, Дотти, примет меня таким, какой я есть. Поэтому я могу открыться ей и быть по-настоящему свободным в своих разговорах и действиях.

Любить настоящей любовью

Другой способ обретения здорового взгляда на себя (т.е. видения себя таким, каким Бог видит вас) — это стать проводником любви. Одной из величайших нужд церкви сегодня является способность верующих демонстрировать божественную любовь друг к другу и к миру вокруг себя.

Однажды я участвовал в телевизионной дискуссии с одним из основателей журнала «Плейбой», продолжавшейся три с половиной часа. Он был приверженцем ситуативной этики и полагал, что плохого или хорошего не существует, что в каждой ситуации обстоятельства подскажут, что надо делать. Другими словами, до того, как вы окажетесь в какой-то конкретной ситуации, плохого или хорошего нет, но, как только вы в ней окажетесь, вы должны поступить «по любви — сделать то, что кажется правильным».

Сторонники этой философии цитируют Послание к Римлянам 13:8, в котором говорится: «Не оставайтесь должными никому ничем, кроме взаимной любви; ибо любящий другого исполнил закон». Однако они никогда не добираются до стиха 9, где Павел пишет: «Не прелюбодействуй», «не убивай», «не кради», «не пожелай чужого».

Что это значит? Это значит, что любящий Бог даст нам заповеди. По всей Библии Он дал нам различные предостережения для того, чтобы наши действия, выражающие любовь, имели твердую основу и чтобы, когда Он говорит: «Любите друг друга», я знал, какой поступок будет любящим. Если вы по-настоящему любите кого-то, вы не будете убивать его или красть у него.

Когда кто-нибудь говорит мне: «А мне сказали, что, если я действительно люблю кого-то, мы должны заниматься сексом», я могу честно заявить, что, если это происходит вне супружеских обязательств и вы по-настоящему любите этого человека, вы не станете этого делать. Это не будет настоящей любовью. Бог не завещал нам любить друг друга, чтобы затем предоставить нам произвольно изобретать определения любви, подходящие к моменту. Он определил любовь для нас в 1 Послании к Коринфянам, в Десяти Заповедях (Исход 20) и во всей Библии.

Один из наиболее запоминающихся примеров того, что значит быть проводником любви на основе уверенного чувства самосознания, был показан стюардессой авиалинии «Истерн Эрлайнз». За последние восемнадцать лет я совершил почти 5000 полетов, так что я испытал, пожалуй, все, что может случиться в самолете. Но я никогда не видел того, что произошло во время полета из Атланты в Чикаго. Когда я проходил по салону первого класса, направляясь в

свой «телячий вагон» в хвосте самолета, то увидел стюардессу, встречавшую всех широкой улыбкой и державшую дюжину роз.

«Это необычно», — подумал я. И, будучи человеком общительным, спросил ее, проходя мимо: «Ваш парень купил вам цветы?» Она ответила: «Нет». «А кто?» «Я сама!» Странно, не правда ли? Я не знал, что сказать, и сел на свое место.

Я не мог не думать об ее ответе. Это настолько меня заинтриговало, что, еще до того, как самолет отъехал от терминала, я вернулся и представился. Узнав, что она - христианка, я сказал: «Можно я задам очень личный вопрос? Зачем вы купили себе дюжину роз?»

«Потому что я люблю себя», — ответила она.

Подумайте только: из любви к себе она пошла и купила себе дюжину роз!

Красноречие цветов

А теперь позвольте спросить, вы когда-нибудь покупали себе дюжину роз? За многие годы я провел не одну одинокую ночь вдали от дома, от жены, от трех дочерей и сына. Когда я был штатным лектором «Кэмпус Крусэйд Фо Крайст», самой тяжелой для меня, вероятно, была ночь под Новый Год. Я уезжал из дома в Рождественскую ночь и путешествовал по Соединенным Штатам, выступая на нескольких Рождественских конференциях. Я читал лекции весь день, а ночью ехал. Потом я читал весь следующий день и снова ехал и так далее, заканчивая лекции обычно днем под Новый год в Сан-Хосе, штат Калифорния.

В течение тринадцати из последних четырнадцати лет после того, как все заканчивалось, я вылетал в аэропорт Джона Уэйна в Орандж-Каунти, где кто-нибудь встречал меня и отвозил в тот отель на пляже, где я останавливался каждый год. Моя жена и дети находились в Бостоне у родителей жены. Я был истощен физически, морально и духовно, и я отдыхал.

Несколько лет тому назад, когда мое лекционное турне закончилось, Дон Стюарт, с которым мы совместно написали несколько книг, встретил меня на своей маленькой машине «Хонда Сивик» в аэропорту Джона Уэйна, и мы покатались по автостраде. Сразу на въезде в Лагуна-Бич мы миновали грузовик, полный цветов. Я попросил Дона остановиться, и он это сделал — остановился прямо посередине дороги. Я попросил его свернуть на обочину, вышел из машины, подошел к грузовику и купил пять дюжин цветов.

Вы когда-нибудь пытались забраться в «Хонду Сивик» с пятью дюжинами цветов? Это нелегко — особенно, если никто не открывает вам дверь. И вот я стоял на дороге с этими цветами, а Дон просто смотрел на меня, не говоря ни слова. Позже он рассказал мне, что думал в тот момент: «Вот Джош Макдауэлл, штатный сотрудник «Кэмпус Крусэйд Фо Крайст», христианский лектор, его жена в Бостоне, наступает Новый Год, и он направляется в гостиничный номер с пятью дюжинами цветов. Это интересно!»

Некоторое время он молчал, но, когда мы ехали по шоссе вдоль побережья, наконец, выпалил: «Зачем ты купил цветы?» Мне хотелось сказать: «Не твое дело», но я этого не сделал. Я сказал ему, что устал, а когда я себя так чувствую, сатана любит влезать в мою жизнь. Ему нравится разочаровывать меня, отводить мои глаза от Бога, от побед к проблемам.

Я сказал: «Дон, я собираюсь провести здесь четыре дня и хочу расставить эти цветы по всей комнате. Я поставлю дюжину цветов на балкон, дюжину — на телевизор, еще дюжину — на ночной столик. И каждый раз, когда я посмотрю на цветы, Бог будет говорить мне: «Джош, Я люблю тебя. Я принимаю тебя. Я прощаю тебя, Джош. Как Отец возлюбил меня, так и Я люблю тебя. Джош, ты — особенный». Я посмотрю на каждую дюжину цветов и услышу, как Бог говорит: «Джош, ты очень ценен, Я создал тебя по Своему подобию. Джош, ты уникален». Знаете, после того Нового Года я больше не мог смотреть на цветы, как раньше.

И поэтому я снова вас спрашиваю, покупали ли вы когда-нибудь себе дюжину роз? Чтобы узнать секрет любви - чтобы достичь максимума в любви, браке, половых отношениях — вам нужно быть «тем самым» человеком. И первым условием для этого является здоровая самооценка. Истинная сущность, которую Бог создан для вас, может стать вашей, если вы захотите поверить в нее и принять ее.

Вопросы для размышления

- Что вам нравится в том, каким Бог создал вас?

- В каких областях вы уникальны?
- Откуда вы знаете, что Бог принял вас?
- Что вы можете сделать сегодня или завтра, чтобы стать проводником любви?

#### 4. ПУСТЬ ОБЩЕНИЕ БУДЕТ ЧИСТЫМ

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что приносите в свои взаимоотношения? А что приносит ваш партнер?

Когда двух людей связывают совместные отношения (особенно в браке), они оба приносят с собой личное прошлое, культуру, манеру общения. Два различных стиля жизни, два жизненных опыта и две судьбы сливаются в единое целое. Но если каждый из партнеров не обладает навыками общения и умением понимать другого, близости, приносящей удовлетворение, не получится. Способность общаться с учетом особенностей партнера является одним из наиболее фундаментальных требований для того, чтобы быть «тем самым» человеком.

Неспособность к общению — наиболее частая супружеская жалоба, выслушиваемая сегодня как психологами, так и семейными терапевтами. В результате опроса большинство из 730 профессиональных консультантов по проблемам брака сообщило, что семейной проблемой, которой им приходилось заниматься чаще всего, было нарушение общения.

«Домашний журнал для дам» провел опрос более 30000 женщин и выяснил, что только одна проблема занимает более высокое место, чем конфликты по поводу денег, а именно: неудовлетворительное общение. Исследователь Терри Шульц пишет, что «хотя многие женщины выбирают своих партнеров, основываясь на физической привлекательности, некоторые говорят, что умение общаться является гораздо более важным». Для этих поумневших женщин способность к общению во взаимоотношениях стоит выше, чем половое влечение, физические данные и личность.

Исследования показывают, что жизнеспособные, полноценные браки складываются у тех пар, которые делятся своими чувствами друг с другом и обладают большой степенью открытости по отношению к супругу. Основная проблема распадающихся браков лежит не в сфере половых отношений. Она заключается в недостатке общения.

Д-р Марк Ли проанализировал исследования из одиннадцати стран, которые «показывают, что самыми счастливыми парами являются те, где супруги больше всех разговаривают друг с другом». Как консультант по семейным отношениям, Ли замечает, что «растущей проблемой в браке становится отчуждение. Мы знаем, что средняя супружеская пара после одного года брака проводит тридцать семь минут в неделю в значимых, личных разговорах — несомненно, слишком мало».

В эксклюзивном интервью адвоката Херберта А. Глибермана, известного специалиста по разводам и семейному законодательству с 28-летним стажем, попросили назвать одну, самую главную причину, по которой супруги расстаются. Глиберман ответил: «Номером один является неспособность честно разговаривать друг с другом — обнажать свои души и относиться к партнеру, как к своему лучшему другу... Я считаю, что слишком многие люди говорят сквозь друг друга, а не друг с другом...».

Лео Баскалья разослал брачные вопросники 1000 людей и сообщил в газете «Ю-Эс-Эй Тудей», что «по меньшей мере 85 процентов опрошенных сказали, что самым важным качеством для поддержания отношений является общение — способность двух людей разговаривать друг с другом по душам».

Линн Атуотер, социолог факультета Университета Сестона Холла, говорит, что женщины заводят внебрачные связи, в основном, потому, что хотят более глубокой эмоциональной близости. Она указывает на новое исследование, которое выявляет, что женщины считают физическое удовольствие и разнообразие важными, но, в отличие от мужчин, не стремятся к романам преимущественно ради секса. «Мужчины часто спрашивают меня о том, что они могут сделать, чтобы помешать своим женам заводить романы, — говорит Атуотер. — Я советую: «Разговаривайте с ними». Согласно Атуотер, женщины считают эмоциональное общение важной наградой любого романа.

Общение — это основной способ, с помощью которого мы больше узнаем друг о друге. Чем больше способность человека по-настоящему общаться, тем глубже удовлетворение от взаимоотношений, испытываемое обоими партнерами. Между двумя людьми, живущими рядом, очень скоро проявятся различия. Если эти различия не обсудить, они неизбежно приведут к путанице и конфликтам. Даже апостол Павел и его спутник Варавва испытали это. Очевидно, они никогда не обсуждали своих чувств по поводу бегства Иоанна Марка — пока не пришло время второго путешествия. И тогда выяснилось, что было уже слишком поздно искать согласия.

#### Устное общение

Что значит общаться? Согласно словарю «Рэндом Хаус», это значит «сообщать что-либо или обмениваться мыслями, чувствами, информацией и т.п. письменно, устно и т.д.». Д-р Х.Норман Райт, консультант по семейным вопросам и автор многочисленных книг по семейному общению, предлагает простое определение: «Общение - это процесс (вербальный или невербальный) обмена информацией с другим лицом, происходящий таким образом, что это лицо понимает то, что вы говорите. «Говорить», «слушать» и «понимать» — все это происходит в процессе общения».

Общаться значит по-настоящему делиться собой с другим. Такой диалог является жизненной необходимостью для супругов сегодня.

«Диалог происходит, — пишет Дуайт Смолл, — когда два человека сообщают полный смысл своей жизни друг другу, когда они принимают участие в жизни друг друга самым значимым образом, на который только способны».

В статье «Опасность молчаливого партнера» Синтия Доич говорит:

«Для общения нужны два партнера. Если один партнер этого не хочет, то может состояться разговор, но не общение. Общение по поводу проблем — это трудная деятельность, заставляющая людей чувствовать себя незащищенными. Однако не существует взаимоотношений без проблем, и обсуждение их - это способ их разрешения. Если один из партнеров не участвует в нем, решения не будет, и имеющаяся проблема углубится и распространится на другие области взаимоотношений. Это может оказаться особенно справедливым, если один партнер упорно и постоянно отказывается обсуждать определенные вопросы.

Когда кто-нибудь отказывается от общения, у второго партнера появляется сильное стремление тоже перестать уступать в общении, и в течение определенного времени, которое может оказаться очень коротким, партнеры могут почувствовать озлобление, взаимное неприятие и отчуждение друг от друга. Часто даже после того, как главная проблема решена, другие области взаимоотношений тоже приходится

восстанавливать. Хорошее общение, которое открывает людей друг другу, может быть очень хрупким, и, если оно нарушено, требуется осторожная и часто кропотливая работа по восстановлению».

Большинство людей считает разговор общением — с целью утверждения своей точки зрения. Однако значимое общение состоит из двух частей: из умения говорить и умения слушать. Обстоятельство, наиболее часто игнорируемое супругами сегодня, — это умение слушать.

Из того факта, что Бог дал нам два уха и один рот, ирландцы вывели мудрое заключение, что мы должны слушать вдвое больше, чем говорить. Иаков писал: «Человек да будет скор на слышание, медлен на слова» (Иакова 1:19), и эхом этого изречения звучат слова Шекспира: «Всех слушай, но беседуй редко с кем».

Фраза «скор на слышание» значит «быть внимательным слушателем». Но большинство людей чувствует себя гораздо удобнее в общении, если говорят они. Они чувствуют себя увереннее, утверждая свои собственные позицию, чувства, мнения и идеи, чем выслушивая то же самое от другого. Умение слушать, которое никогда не приходит само собой, для большинства людей является наиболее трудным аспектом общения.

Экстраверты, берегитесь!

Когда во взаимоотношениях людей кому-то не хватает способности слушать, возникает чувство неудовлетворенности, которое перерастает в серьезные межличностные проблемы, если не разобраться с ним вовремя. Экстраверты (вроде меня) особенно часто бывают виноваты в том, что слишком много говорят и недостаточно слушают. Эту проблему в своей семейной жизни я решаю до сих пор.

Спустя примерно семь или восемь месяцев после того, как мы с Дотти поженились, она робко подошла ко мне. Я спросил ее, чем она обижена. «Я думаю, что ты меня не любишь», — призналась она.

«Что? — воскликнул я, — ты, наверное, шутишь! Я люблю тебя больше, чем кого-либо еще на этой земле».

«Дорогой, — ответила она. — Я действительно думаю, что тебе неинтересны некоторые «маленькие» области моей жизни, которые интересны мне».

Ого! Это было как нож в сердце. Я немедленно заявил: «Да нет же, мне интересно!»

Я был поражен тем, как Дотти объяснила, почему она так чувствовала. «Ты никогда меня не слушаешь. Только я начинаю делиться чем-нибудь, как ты обрываешь меня или меняешь тему, или думаешь о чем-то другом. Часто ты делаешь вид, что слушаешь, но умом ты — на трибуне в Боливии». Таким образом, моя жена сказала мне: «Дорогой, ты думаешь о чем-то другом, когда я разговариваю с тобой».

Одним из показателей здоровых взаимоотношений является появление большого количества незначительных фраз, которые имеют смысл только для супругов. Я не буду делиться всеми, которые есть у нас с Дотти, но когда она хочет, чтобы я понял, что смотрю на нее, а думаю о чем-то другом, она говорит: «Дорогой, ты на трибуне в Боливии!» (Я начал свою деятельность с открытых дебатов с марксистами в Латинской Америке).

И знаете, что я выяснил по поводу происходившего? Поскольку я никогда не учился слушать людей, то ненамеренно давал понять своей жене, что мне это безразлично. Она начала замыкаться в себе.

«Внимание к тому, что говорит наш партнер. — пишет Ричард Остин, — является одним из показателей уважения. Слишком часто мы слышим слова разговора, но не слышим того, что на самом деле говорится. Слушать слова и слышать смысл сказанного — это совершенно разные вещи».

Поскольку я не делал сознательной попытки (а иногда — никакой попытки) прислушаться к Дотти, я давал ей понять, что то, что она хотела сказать, было для меня не важно. Вот так можно потушить энтузиазм партнера! Слушать по-настоящему — значит говорить другому: «Ты нужен мне! Я ценю тебя!» Уважение начинается с умения слушать.

Умение слушать является одним из наиболее глубоких способов показать кому-либо, что вы относитесь к нему серьезно; что он вам небезразличен; что вы цените его мнение. Д-р Огсбургер формулирует это так: «Открытое ухо — это единственный достоверный признак открытого сердца». Вот как Огсбургер связывает эффективное умение слушать с самооценкой:

«Если вы слушаете меня, значит, меня стоит слушать.

Если вы игнорируете меня, я, должно быть, зануда.

Если вы одобряете мои взгляды и ценности, значит, я могу предложить что-то ценное.

Если вы не одобряете мои комментарии или наблюдения; тогда, очевидно, мне нечего сказать.

Если я не могу быть с вами, не пользуясь вашими комментариями для самооценки, тогда общение на одном уровне будет невозможно. Если я озабочен тем, что вы думаете обо мне, значит, я уже выключил вас из общения».

Не просто слушать

Приходилось ли вам говорить: «Ты не слушаешь» только для того, чтобы услышать в ответ: «Нет, я слушаю» и затем повтор вашей последней фразы? Если да, то вы понимаете,

• что «слушать» — это одно, а «слышать» — совсем другое. Д-р Норман Райт описывает разницу:

I «Слушать — это, в основном, означает знакомиться с содержанием или информацией для своих собственных целей.

I Слышать — значит сопереживать и сочувствовать человеку, который говорит... Слушать - значит заботиться о том, что происходит внутри вас во время разговора. Слышать — значит пытаться понять чувства другого человека и слышать его ради него самого».

Библейское понятие «слышать» подразумевает не только восприятие звуков; оно также означает «обращать внимание». А значение слушающего уха еще раз подтверждается социологами Джоржем Уорхайдом и Чарльзом Хольце-ром III из Университета во Флориде.

«[Они] провели исследования, которые показывают, что невозможность общаться с друзьями и семьей увеличивает риск депрессии даже больше, чем количество или тип стрессовых ситуаций, которые вы переживаете. Исследование показало, что даже люди, переживающие многочисленные стрессы, способны лучше справляться с этими стрессами, если имеют тесные межличностные контакты. Как вы можете догадаться, исследование выявило, что те, у кого нет мужа или жены, оказались наиболее подверженными депрессии».

Существуют различные уровни умения слушать. И д-р Огсбургер так соотносит каждый уровень с сочувствием в своей книге «Сочувствуя настолько, чтобы слышать и быть услышанным»:

«Человек может слушать ради фактов, данных, деталей, чтобы использовать их в своих нуждах, цитировать их или для иных целей, и, таким образом, не предлагает вообще никакого сочувствия.

Или человек может слушать из симпатии, движимой жалостью. Наслаждаться своей собственной жалостью — это значит тешить свою гордость за счет боли других. Переход от жалости к сочувствию — это совсем другое дело. Простая симпатия может вовсе не быть сочувствием.

Или человек может слушать, как другой распространяется о ком-то отсутствующем и тем самым в действительности увеличивать боль и расстояние между ними, подразумевая, что сплетни об отсутствующих — полезная форма разговора. Это вовсе не сочувствие.

Или человек может слушать по причине апатии, обязанности, профессиональной привычки или просто хороших манер, не испытывая никакого сочувствия к другому. Сочувствовать — это больше, чем просто предложить свое ухо. В конечном итоге, привычное слушание может не быть сочувствием.

Или человек может слушать из любопытства, с интересом подсматривая в замочную скважину чужую личную жизнь. Сочувствовать — это больше, чем раскрывать глаза от удивления. Жадные уши или глаза могут совсем не быть сочувствием.

Или человек может слушать с готовностью «помочь», как спасатель с аптечкой первой помощи, вставляя поддержку, понимание, ободрение в каждую паузу. Сочувствовать — это значит как давать, так и удерживать помощь. Хроническое стремление помогать может вовсе не быть помощью.

Ваше сочувствие должно включать элементы всего вышеупомянутого. Пристальное внимание к тому, что говорится, искренняя симпатия, готовность продолжать общение, когда он или она говорит преувеличенно из-за стресса, отсутствие личного интереса, ведущее к объективности, готовность видеть другого таким, каким он или она являются на самом деле, решимость искренне помочь, как только появится возможность для действенной помощи, — все это является составляющими настоящего сочувствия, но все это понимается или уточняется через центральный элемент сочувствия». Таким образом, когда человек не умеет слушать своего партнера, это не обязательно заканчивается молчанием. Во многих ситуациях это может привести к оживлению разговора. Джойс Лэндорф объясняет, почему некоторые люди не могут не разговаривать. Она спрашивает мужчин, чьи жены постоянно говорят:

«Была ли она всегда такой, даже до того, как вы поженились? Или создается впечатление, что она просто становится такой со временем? Некоторые женщины начинают говорить в момент своего рождения и устойчивый поток слов сопровождает каждый миг их жизни все

остальное время, но у • других привычка к нескончаемым разговорам развивается • по другим причинам.

Часто многословный человек на самом деле кричит, чтобы его кто-нибудь услышал. Чем скучнее вы выглядите, чем больше вы зеваете, чем больше вы смотрите на собаку или в телевизор, тем упорнее она говорит. Она просто говорит все больше и больше в качестве компенсации. Вы можете давно прекратить ее слушать, и она знает об этом лучше, чем кто-либо другой.

Не кажется ли вам, что это происходит и с вами? Когда последний раз вы задавали своей жене такие вопросы: «Что ты думаешь по поводу...?» и (или) «Как дела дома сегодня?» Вставляете ли вы замечания типа «Возможно, ты права, дорогая»? Если ваша жена чувствует, что вы не хотите слушать ее, ей остаются две возможности: говорить громче и энергичнее или говорить меньше и замкнуться в себе. В любом случае, это плохо сказывается на браке».

Необходимо, чтобы мы понимали, что всегда общаемся, так или иначе. Другими словами, даже молчание является общением. Поэтому определяющим является умение делать это эффективно, так, чтобы создавалась атмосфера наибольшей близости и доверительности. Но, прежде чем мы рассмотрим некоторые способы улучшить свою способность слушать, давайте обратим внимание на еще одну грань эффективного общения.

Разговаривать — больше или меньше

Разговор является вторым элементом общения. Большинству "людей требуется улучшать то или другое — умение слушать или говорить. Но есть такие, вроде меня, которым в связи с личными особенностями требуется рост в обеих областях.

Дотти обожает делиться деталями и ей нужно слышать подробности. Мне это не нужно. Мне нужна только общая картина. В результате в течение долгого времени в наших отношениях присутствовала неудовлетворенность, потому что я не понимал ее потребности сообщать детали.

Однажды Дотти сказала мне: «Дорогой, ты неправильно разговариваешь». Я ответил: «Я говорил так всю жизнь!» Она сказала: «Хорошо, но мы не общаемся». Я спросил ее, что она имеет в виду, и она ответила, что я никогда не делюсь никакими деталями — я никогда не даю ей понять, что на самом деле происходит. После очень важной конференции она спрашивает меня, как прошла встреча, и я просто отвечаю: «О, очень хорошо», и затем перехожу к чему-нибудь другому. Она знает, что было еще что-то, а именно детали ей хотелось услышать.

Другим примером может быть случай, когда я сообщаю, что у кого-либо из наших общих друзей родился ребенок. «Когда?» — спрашивает она. «Не знаю», — отвечаю я. «Сколько он весит?» И снова я не знаю. «Девочка или мальчик?» «Понятия не имею», — говорю я. «Как они назвали его?» спрашивает она, и т.д. Мне было достаточно того, что я знал, но я не мог адекватно общаться со своей женой.

«Думай о деталях!» — стало моим девизом. Я начал писать заметки для себя: «Джош, когда ты говоришь с женой, тебе нужно сообщать детали». (Это принесло позитивные результаты и в других отношениях). Теперь я с трудом могу дождаться момента, чтобы поговорить о рождении ребенка у наших друзей. «Когда?» «Во вторник». «Сколько он весит?» «Восемь фунтов». «Девочка или мальчик?» «Мальчик». «Как они назвали его?» «Джим» и т.д. Я действительно помню то, о чем раньше никогда не задумывался, и это помогло нашему семейному общению, потому что я могу сообщить Дотти детали — и тем самым дать ей понять, что я люблю ее.

Для некоторых из нас это — мелочи. Для кого-то — необходимость делиться чувствами с другим человеком, чтобы дать ему понять, что происходит внутри. Эта область тоже беспокоила меня. Хотя я понимаю значение бесед на самые сокровенные темы для взаимоотношений, мне эти беседы даются по-прежнему с трудом.

Вот почему мы стремимся говорить о предметах, которые на самом деле не имеют значения, — о погоде, физическом самочувствии и т.д. Немногие из нас делятся своими мыслями или мнениями, которые связаны с внутренними размышлениями или чувствами. Однако близость, которую приносит такой способ общения, является абсолютно необходимой для ощущения здоровой любви и семейных отношений.

Может быть, вы спросите: «Как научиться лучше общаться? Лучше слушать? Лучше говорить?»

Читайте дальше.

Вопросы для размышления

- Вспомните несколько особых фраз, которые выражают ваше отношение к вашему супругу (партнеру).

- Каким слушателем вы являетесь? Попросите вашего партнера описать то, как вы слушаете. >

- Когда вы и ваш (а) супруг (а) сможете найти время для "качественного улучшения своего общения?"

## 5. КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ

Теперь вы, может быть, уже говорите: «Хорошо, я понял, что у меня есть проблемы. Скажите мне, что с ними делать. Как научиться общаться так, чтобы улучшить взаимоотношения?»

Одиннадцать принципов помогли мне в течение многих лет, пока я старался научиться общаться. Я не рассчитываю на то, что вы их все запомните, чтобы немедленно воплотить в жизни. Однако вам может понадобиться прочитать эту главу несколько раз или даже переписать сами принципы, чтобы повесить их над столом или раковиной.

Если вы одиноки, эти принципы улучшат ваше межличностное общение с друзьями. Если вы ухаживаете за кем-то, вам, несомненно, потребуется применить эти принципы немедленно.

Тем из вас, кто состоит в браке, эти принципы могут помочь радикально улучшить общение с супругом (супругой) и детьми. В большинстве браков близость никогда не развивается дальше уровня общения между супругами — и это, конечно, зависит от того, насколько вы стремитесь к открытости и устному общению. Если вы — родитель, применение этих принципов уменьшит вероятность жалобы: «Ты меня не слушаешь» (вероятно, наибольшей претензии, которую подростки предъявляют своим родителям). Вы готовы действовать? Вот эти принципы:

1. Работайте над общением.
2. Учитесь компромиссам.
3. Старайтесь понять других.
4. Подтверждайте ценность, достоинство и значение своего супруга (своей супруги).
5. Имейте позитивное и ободряющее суждение.
6. Практикуйте доверительность.
7. Дождитесь подходящего времени.
8. Делитесь своими чувствами.
9. Избегайте читать чужие мысли.
10. Всегда отвечайте на вопрос.
11. Будьте честным.

Теперь давайте посмотрим, как они работают в ежедневной жизни. Дотти снова присоединится ко мне, чтобы вы могли увидеть, как мы стараемся воплотить эти принципы в жизнь.

### 1. Работайте над общением

Делать то, что получается хороню, может быть девизом нашей культуры, но умение общаться не появляется просто так. Мы все исковерканы эгоистической направленностью жизни, поэтому нам требуется немало усилий и твердой решимости, чтобы улучшить общение. Бог не машет над нами волшебной палочкой после того, как мы вступаем в личные взаимоотношения с Ним. Вместо этого Он дает нам болю и стремление и затем помогает выполнить задуманное.

Моя философия такова: если вы хотите, чтобы кто-то знал, что вы истекаете кровью, у вас должна течь кровь. Мне пришлось делать сознательное усилие, чтобы слушать Дотти и давать ей понять, что меня интересуют те области, которые кажутся ей важными. Это не произошло само собой — мне пришлось над этим работать.

Одна из моих привычек — чтение газеты за завтраком. Я продолжал это делать и на ранних этапах нашего брака. Однако, когда Дотти напомнила мне, что утренний стол — прекрасное место для разговора, я отказался от этой привычки. Я научился давать себе установку по дороге к столу: «Теперь, Джош, запомни: ты будешь слушать свою жену».

Когда Дотти приходила ко мне в кабинет, я обычно говорил: «Дорогая, не сейчас. Я занят». Но работа над общением требует другого ответа. Теперь, когда Дотти входит, вне зависимости от того, что я делаю, я поворачиваюсь к ней и стараюсь изо всех сил сосредоточиться на том, что она говорит. Чтобы развить эту привычку, мне даже приходилось говорить себе: «Я буду слушать все, что говорит моя жена, и отвечу на все, что она говорит».

Постоянно будучи в разъездах, я очень хорошо знаю, сколько стоят звонки домой. Но я также понимаю, что тому, кто остался дома, даже тяжелее, чем партнеру, который путешествует. Дотти, может быть, прождала весь день, чтобы поделиться со мной чем-нибудь, что случилось дома и о чем она хотела бы поговорить, — а я возьму и скажу: «Дорогая, это дальняя связь. Расскажешь мне, когда я приеду домой».

Такой ответ вдребезги разбил бы стремление Дотти к открытости и общению. Поэтому мне пришлось научиться говорить себе: «Джош, когда Дотти ответит, ты не будешь заниматься делами в первую очередь. Ты спросишь: «Что происходило сегодня?» и затем будешь внимательно слушать, пока она высказывает свое мнение и говорит о своих нуждах». Теперь звонки обходятся мне дороже, но эти деньги — одно из моих лучших капиталовложений.

Однажды, когда я только переступил порог дома, вернувшись из поездки, Дотти заключила меня в объятия и сказала: «Дорогой, большое тебе спасибо!» Я спросил: «За что?» «За то, что ты слушаешь меня», — ответила она. Я действительно очень старался слушать, и это принесло плоды во всех областях наших отношений. Теперь Дотти знает: все, что она говорит, важно для меня.

Если вы хотите стать человеком, за которого стоит выходить замуж (или жениться), среди прочего вы должны освоить искусство слушать, а это требует работы. Мне бы только хотелось, чтобы кто-нибудь дал мне такой совет гораздо раньше.

## 2. Учитесь компромиссам

Здоровые семейные отношения — это ситуация, при которой нужно уметь брать и давать, особенно когда речь идет о различных стилях общения. Каждому человеку требуется свобода быть самим собой, при этом адаптируясь к нуждам другого. Один стиль совсем не обязательно должен быть лучше другого, так как у разных людей различные потребности в общении, и человек, опытный в общении, знает, когда перестроиться.

Как я упоминал раньше, у нас с Дотти противоположные потребности в обмене деталями. Возможно, вам знакомо это чувство неудовлетворенности, которое может усиливаться. Как говорит Дотти: «Джош любит переходить сразу к сути дела. Он любит знать факты. Ему нужна основа. Мне говорили, что у меня есть склонность к театральности. Из-за своих личных качеств я полагаю, что рассказ какой-либо истории может быть произведением искусства — чем-то очень похожим на написание картины».

К мольберту не подходят с малярным валиком. Вы накладываете детали одну за другой. Поэтому, рассказывая историю, я, на самом деле, не пытаюсь драматизировать. Я просто считаю, что нужно определить сцену, выработать тон и передать атмосферу.

Когда мы с Джошем только поженились, я думаю, мой стиль общения доводил его почти до иступления. Все его жесты кричали: «Ну перейди же к сути!» И, в конце концов, он спрашивал: «Так в чем же суть этой истории?» А я отвечала: «Видишь ли, тебе придется слушать так, как я хочу рассказывать. Это моя история». Со временем он начал понимать, что детали в рассказе очень важны для меня.

Я же начала понимать неотъемлемую роль компромисса в браке. Я думаю, сейчас мы оба трудимся над тем, чтобы удовлетворить нужды друг друга. Он старается припомнить побольше деталей и быть терпеливым со мной, когда я сообщаю подробности. В свою очередь, я стараюсь избавить его от мучительного выслушивания внешних деталей, обобщить свои высказывания, не драматизируя их, скрыть чувства и сразу перейти к сути.

У нас действительно очень разные стили общения, но вместе мы дополняем друг друга. Сила одного уравнивается силой другого. И я, и Джош научились адаптироваться. Это расширило наш кругозор, и я думаю, что это - один из наиболее важных аспектов для двух людей, объединенных браком. Вы делаете разные вещи по-разному; вы видите вещи по-разному; вы общаетесь по-разному.

Моя беременность третьим ребенком, Кэйти, может служить хорошим примером. После того, как у нас родились Келли и Шон, мы оба знали, что хотим еще одного ребенка, но я забеременела несколько раньше, чем мы предполагали. Джош был в поездке, когда я впервые заподозрила это. Я знала, что он придет в восторг, но не хотела нарушать его жесткий график лекций в то время. Поэтому я решила, что вместо того, чтобы говорить ему об этом по телефону, я лучше подожду, пока не буду уверена в своем состоянии окончательно. Мне пришлось держать все это при себе в течение нескольких дней.

Чтобы сообщить эту новость Джошу, я сочинила веселую маленькую поэму, которая иносказательно сообщала о том, что я беременна. Я написала ее таким образом, что нужно было прослушать ее всю целиком, вплоть до последней строчки, прежде чем можно было понять, к чему она ведет.

В то время мы жили в Техасе и по-прежнему занимались куплей и продажей антиквариата. Джош был в Калифорнии, когда все это происходило, и получилось так, что я позвонила ему в Сан-Бернардино всего за пять минут до начала большой распродажи антиквариата. Я сказала: «Мне нужно поговорить с тобой», и он ответил: «Окей, замечательно, но у меня не очень много времени. Они собираются открыть дверь и пятьсот человек ждут возможности войти». Я сказала, что мне нужно кое-что прочитать, и он согласился послушать, если только я буду читать быстро.

Я начала читать поэму, он перебил меня в середине и спросил: «Секундочку, чьи это стихи?» Я попросила его минуту помолчать и просто послушать. Еще два раза он прерывал мое чтение: «Подожди, о чем ты говоришь? У кого ребенок?» Я продолжала настаивать: «Не говори ничего. Ты должен послушать всю поэму».

И вот, под конец чтения он сообразил, что я рассказываю ему о том, что у нас будет ребенок. Если бы это был Джош, он бы просто констатировал факт: «Я беременна. У нас в июне будет ребенок». Но мне было необходимо пойти окольным путем, нарисовать картину, создать определенную атмосферу и сделать все очень увлекательным. Я довела его до ручки. (Хотя, я думаю, он порадовался, когда это кончилось!). Это мой способ сообщать что-нибудь очень выдающееся, и в этом я должна оставаться самой собой. В течение нескольких минут ему было трудно, но он слушал, и для меня это значило очень много.

Часто бывает так, что я адаптируюсь к его типу мышления и рассказываю быстро. В других случаях я говорю: «Тебе придется выслушать все. Я расскажу эту историю по-своему!» Это значит — брать и давать, и таким и должен быть брак. Это — часть того, что делает его счастьем».

### 3. Старайтесь понять других

Договаривались ли вы с подругой о встрече у определенного здания в центре города только для того, чтобы тщетно прождать ее, в то время, как она искала вас на полквартила дальше? Вам казалось, что ваши объяснения были предельно ясными, но она неточно поняла вас. Недавно мои друзья отвозили родителей жены в аэропорт Лос-Анджелес. Когда они подъезжали к аэропорту, мой друг спросил жену: «Высадить стариков в зале отправления?» Внимание его было занято уличным движением, он слышал, что она сказала что-то насчет парковки и решил, что она предпочитает сначала припарковать машину.

На въезде она стала показывать нА-стоянки у различных терминалов, что он воспринял как еще одно подтверждение ее желания сначала припарковаться. Однако, когда он направил машину на стоянку, она сильно возмутилась.

«Теперь нам придется самим тащить эти тяжелые чемоданы до терминала», — раздраженно сказала она.

После небольшой перепалки он понял, что самым правильным будет покинуть стоянку, объехать вокруг и остановиться у зала отправления, чтобы пройти регистрацию, пока жена паркует машину. Только по дороге из аэропорта до него дошло, что ее упоминание парковки на подъезде к аэропорту было последними словами предложения: «После того, как мы высалим их, я припаркую машину». Поскольку он не нашел времени, чтобы понять полный смысл сказанного, он совершенно неправильно истолковал ее намерения.

Маленький плакатик, который я часто видел в учреждениях, гласит: «Я знаю, что вы считаете, что понимаете то, что, по-вашему, я сказал. Но я не уверен, что вы отдаете себе отчет в том, что то, что вы услышали, — это не то, что я имел в виду». Одним из ключей к общению и развитию близости является сознание того, что другой человек не только пытается понять, но и искренне сопереживает. Такая симпатия поможет обоим партнерам быть более открытыми во взаимоотношениях.

С другой стороны, когда вы чувствуете, что кто-то не хочет слушать или не пытается понять вас, это сказывается на вашем самоуважении. Довольно скоро вы начинаете замыкаться, так как чувствуете, что то, что вы хотите сказать, не считается важным. Вы осознаете, что не имеете значения, и отношения начинают приближаться к опасной зоне. Старые предубеждения и негативные ожидания должны быть запряваны подальше, чтобы не мешать происходящему у вас разговору. Нашей задачей должно быть стремление по-настоящему слышать другого человека, невзирая на различия в убеждениях или несогласия.

«Принимать собеседника, — по д-ру Норману Райту, — не означает, что вы соглашаетесь с содержанием того, что говорится. Скорее, это означает, что вы понимаете, что то, что ваш супруг (супруга) говорит — это то, что он (она) чувствует». Он добавляет, что «внимательно слушать — это идти навстречу другому человеку, активно сочувствовать тому, что он говорит и что хочет сказать».

Лучшим комментарием из тех, что мне приходилось слышать по поводу завета Иисуса «любить ближнего, как самого себя» (Матфея 22:39), является высказывание Дэйвида Огсбургера: «Любить тебя, как я люблю себя, — это значит стремиться услышать тебя так же, как я хочу, чтобы слышали меня, и понимать тебя так, как мне хотелось бы быть понятым». Если бы для каждого человека это было девизом, воплощаемым во взаимоотношениях, наши юристы по бракоразводным процессам остались бы без работы.

«Общение, — замечает Ричард Стросс, — это средство, с помощью которого мы учимся узнавать и понимать наших партнеров. Однако Бог уже понимает наших партнеров; Он создал их. Давайте попросим Его открыть для нас каналы межличностного общения и дать нам такое же понимание, какое есть у Него, чтобы наши супружеские отношения становились день ото дня все более драгоценными».

#### 4. Подтверждайте ценность, достоинство и значение своего супруга

У каждого человека есть глубокая потребность в том, чтобы его слышали, чтобы к нему прислушивались. Сам факт слушания сообщает человеку чувство ценности, уважения, любви и достоинства. Он позволяет человеку почувствовать свою значимость. А взаимоотношения обычно не идут дальше уровня взаимного общения и уважения, выказываемого каждым по отношению друг к другу. Старайтесь постоянно укреплять образ Христа.

Джордж и Никки Келер объясняют необходимость подтверждения ценности и уважения посредством внимательного слушания:

«Когда мы слушаем другого человека, то лаем ему понять, что «ты мне интересен как личность, и я считаю то, что ты чувствуешь, важным. Я уважаю твои мысли, даже если с ними не согласен. Я знаю, что для тебя они имеют смысл. Я уверен, что тебе есть, что сказать. Я не пытаюсь изменить или оценить тебя. Я просто хочу понять тебя. Я думаю, ты стоишь того, чтобы тебя послушать, и хочу, чтобы ты знал, что я - тот человек, с которым ты можешь поговорить».

Человек с низкой или нездоровой самооценкой думает, что он не может сказать что-либо стоящее. Такой человек будет бояться открыться, опасаясь быть отвергнутым. Дотти говорит

мне, что для нее одной из возможностей почувствовать мою любовь и уважение являются случаи, когда я хвалю ее умственные способности.

«Он всегда говорит мне о том, как быстро я соображаю и какая я умная, что, будучи сказано Джошем, является настоящим комплиментом, потому что я считаю его невероятно умным.

Другим способом проявления его любви были случаи, когда он замещал меня на моей добровольной работе в начальной школе. Я работаю в качестве классного помощника по чтению. Но два раза в прошлом году по какой-то причине я не могла пойти и мне нужно было найти кого-нибудь, кто мог бы меня заменить, И Джош пошел и учил второклассников читать. Это просто был еще один поступок, который говорил мне: «Мне интересно то, что ты делаешь, я люблю тебя и хочу помочь тебе».

Джош также говорит мне все время, как он любит и уважает меня и подкрепляет это своими словами и действиями. Он спрашивает мое мнение, когда редактирует книги, фильмы, лекции. Он всегда открыт для моих мнений и относится к ним неформально. Ему хочется знать, как я смотрю на определенные вещи, и он ценит то, что я могу сказать. Когда я интуитивно обращаю на что-либо пристальное внимание, он воспринимает это всерьез. Все его действия говорят мне, что он считает меня очень особенной».

Могу уверить вас, что это — не «естественный» я. Только когда я решил сделать усилие, чтобы понять ее, появился этот «плод».

#### 5. Имейте позитивное и ободряющее суждение

Позитивность — это реальный положительный фактор в общении. Он способствует открытости с вашим партнером, тогда как критика обычно тормозит здоровое общение. Два очень критически настроенных человека могут общаться, но это не будет здоровым общением. По природе, мы все склонны преувеличивать и помнить плохое.

Во время трехдневного цикла лекций в одном из университетов Санкт-Петербурга у меня была встреча с руководством организации «Новая Жизнь» и несколькими наиболее активными студентами. Одна студентка сказала: «Я не буду больше раздавать приглашения. Все очень плохо относится к собраниям. Все, что я слышала утром, — это отрицательные комментарии».

Я тут же спросил: «Сколько человек доставили вам неприятности сегодня? Двадцать пять?»

«Нет».

«Десять»?

«Нет».

«Может, пять»?

И снова она сказала: «Нет».

Мы выяснили, что только два человека негативно отреагировали на две или три сотни приглашений, которые она раздала. Все, включая ее, поняли, что она преувеличила плохое.

В межличностном общении мы склонны замечать и запоминать только негативное отношение к нам. Могут быть произнесены десять положительных и одно отрицательное высказывания, но мы запомним именно отрицательное лучше остальных. Соотношение похвалы и критики в разговоре должно составлять 90:10.

Дружелюбны ли вы к людям? Им будет гораздо легче пойти вам навстречу и быть откровенными с вами, если у вас хорошие отношения.

Апостол Павел дал прекрасное руководство относительно принципов нашего поведения и стиля жизни, когда написал: «Наконец, братия (мои), что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

Поддерживайте собеседника и пусть ваше общение будет приятным. Я уверен, что, если вы сравните нижеследующие высказывания, вы поймете, которое из них ободряет больше.

«Ты никогда больше не даришь мне цветов!»

«Я так ценила те чудесные моменты, когда ты дарил мне цветы».

Дотти ободряет меня постоянно. Когда я эмоционально опустошен из-за своего тяжелого графика, угнетен и смотрю на вещи негативно, она говорит: «Ты устал, дорогой, но подумай о тех людях, которым ты помог».

Она подчеркивает положительное.

## 6. Практикуйте доверительность

Очень положительным фактором в общении является осознание вашим партнером того, что вы умеете «держаться за язык за зубами!» Автоматически возникает желание быть более открытым с вами. Если вы сплетничаете, т.е. постоянно обсуждаете других людей, — вы немедленно возводите барьер между собой и другими, которые не могут близко общаться с вами из боязни, что вы разгласите их сокровенные чувства. Я регулярно пользуюсь иллюстрациями из своей личной жизни, чтобы подчеркнуть свои мысли, но я должен быть очень осторожным, когда говорю о своих отношениях с Дотти. Если я буду говорить слишком открыто об интимных сторонах наших отношений, Дотти придется стать осторожной и недоверчивой.

Молодая девушка Вера попросила меня обсудить ситуацию, которая сложилась у нее с Сергеем. Сергей хотел, чтобы их отношения развивались в более серьезном плане, ведущем к браку, и требовал, чтобы Вера определила свое отношение к нему. Вера не была до конца уверена в своих чувствах. В разговоре с Сергеем она призналась, что не решается на долгосрочные обязательства в будущем из-за некоторых личных вопросов, на которые ей нужно было сначала ответить.

Сергей, не зная, что делать, обратился к целому ряду людей за советом (и сочувствием). Прося у них совета, он поделился с ними тем, что Вера рассказала ему. Когда Вера узнала об этом, она возмутилась. Она сочла это вторжением в свою личную жизнь и, по понятным причинам, ей стало трудно быть откровенной с Сергеем.

Умеете ли вы молчать? Или вы сплетничаете и все рассказываете другим «по секрету»? Публичные разглаживания о частной жизни разрушают доверие в браке. Когда один из супругов чувствует, что его предали, в следующий раз он не будет таким открытым.

## 7. Дождитесь подходящего времени

«Золотые яблоки в серебряных прозрачных сосудах — слово, сказанное прилично», — читаем мы в Притче 25:11. Как эхо, звучит стих из Притчи 15:23: «Радость человеку в ответе уст его, и как хорошо слово во время!» Диалог улучшается, если нужные слова говорят в нужный момент. А любовь должна быть вашим руководством в отношении того, когда и где поделиться плохой новостью или обсудить трудный вопрос.

Моя мать рассказывала, что, если ей нужно было поговорить о чем-либо серьезном с отцом, она сначала его кормила. Сообщить ему плохую новость на голодный желудок значило совершить грубую тактическую ошибку. Она знала, что, если поговорит с ним после того, как он поел, он воспримет это лучше. Во взаимоотношениях с однокурсниками, друзьями, супругами или с кем угодно мы должны не только внимательно относиться к тому, как говорим, но и учитывать время разговора. Шутки типа «плохие новости, хорошие новости» смешны на самом деле потому, что они основаны на этом принципе.

Часто, в зависимости от ситуации, бывает лучше подождать до утра, чтобы поделиться чем-либо проблематичным со своим супругом (супругой). Это особенно справедливо, если у него (у нее) выдался трудный день. Дотти так объясняет свой подход к выбору времени: «Я — очень общительный человек, и для меня это важно. Мне всегда хотелось иметь такие отношения, при которых мы говорили бы обо всем все время (что я и делаю по-прежнему). Но на ранней стадии нашего брака я поняла, что, если мне нужно поговорить с Джошем о чем-то очень важном — о проблеме, над решением которой я мучаюсь, или вообще на любую тяжелую тему, — мне нужно тщательно выбирать не только, как сказать ему, но и когда.

Бывают моменты, когда он не хочет никаких трудностей, например, за десять минут до начала лекции (а может быть, и в течение всего дня, когда он полностью занят). Даже если у одного из детей серьезная проблема или я чувствую себя обиженной, я не захожу с ним разговор в такие моменты. Когда кому-нибудь нужно встретиться лицом к лицу 700 человек, вы не должны говорить ему о вещах, которые могут занять его мысли и снизить его эффективность, хотя эти вещи и могут быть очень серьезными. Я также стараюсь не загружать Джоша чем-нибудь трудным на ночь, потому что это нарушит его сон. У него по-настоящему активный мозг. Поэтому, если только это не является абсолютно срочным, я жду до утра».

## 8. Делитесь своими чувствами

Незащищенность, которая позволяет вам делиться чувствами, сокровенными мыслями, глубокими обидами и большими радостями, является необходимой для здорового климата интимности и близости. В разговоре учитесь говорить о том, что вы чувствуете, а не только о том, что думаете. Партнеры могут спорить о мыслях и идеях, но чувства обсуждаться не могут. Их можно только признавать. Поэтому знакомство с эмоциями друг друга — это дверь в психологическую близость. Если между супругами не существует регулярного выражения чувств, они останутся вне любви и близости, которые являются их сокровищем.

Супруги Блуд, коллеги-терапевты и соавторы книги «Супружество», описывают супружескую пару, которая избегает конфронтации: «Подавляя чувство враждебности и избегая открытых конфликтов, они очень часто заканчивают разговор с повышенным чувством обиды, неудовлетворенности, озлобления. Сдерживание внутри своих обид может послужить основой будущего насилия, замкнутости, депрессии и даже расстройства здоровья (например, язвы и астмы). «Страдание молча, — предупреждают супруги, — вытравляет доверие, близость и дальнейший рост».

«Брак заключается для интимных взаимоотношений, построенных на взаимопонимании между мужем и женой, — ишет психолог по вопросам брака и семьи д-р Аллан Пе-терсен. — Чтобы это единение сердец произошло, разговор должен выходить за рамки дома и детей и включать в себя обмен мнениями и чувствами по поводу событий ежедневной жизни». Так часто мы говорим только об обыденном, храня наши сокровенные чувства при себе. Однако способность к интимному общению является решающей для полноценной любви и супружеских отношений.

Каналы общения должны быть открыты, особенно на уровне чувств. Как сказал Дэйвид Мэйс, это значит — взаимно согласиться

«делиться негативными чувствами, когда бы они ни появились и, если возможно, без горечи. Например, вы можете сказать: «Дорогая, ты сделала кое-что, что выводит меня из себя, а я не хочу сердиться на тебя. Если я расскажу тебе об этом, ты поможешь мне понять, почему именно я чувствую "такое раздражение?» Это срабатывает не всегда, но часто. Принцип заключается в том, чтобы не глотать и не хоронить любые негативные чувства (которых у вас возникнет предостаточно) по отношению друг к другу, а вынести их на свет понимания. Если бы все супружеские пары научились это делать, они оставили бы без работы большинство семейных консультантов».

И Мужчины часто рассматривают обмен эмоциями и чувствами как признак слабости. Они считают, что плакать и признавать ошибки — «не по-мужски». Мужчины больше тяготеют к интеллектуальным и рациональным спорам, чем к выражению чувств. Райт объясняет затруднительное положение, в котором оказываются мужчины, когда «они чувствуют себя неуютно, делясь своими неудачами, беспокойствами, разочарованиями. Показателем является позиция «Я могу сделать это сам. Мне не нужна никакая помощь». К сожалению, это ведет к неспособности сказать «помоги мне», когда помощь отчаянно нужна.

## 9. Избегайте читать чужие мысли

Предупреждение: не считайте само собой разумеющимся, что другой человек должен понимать ваши жесты, тон вашего голоса или вашу мимику. В браке ситуация, в которой каждый из супругов предполагает, что другой знает все, что он или она думает, чувствует или хочет сделать, приводит к глубокому чувству неудовлетворенности и раздражения. Чтение чужих мыслей срабатывает редко и никогда — постоянно. Вы не можете считать своего партнера ответственным за реакцию на свои обиды, нужды или чувства радости или благодарности, если вы не облекли их в слова. Каждый должен говорить вслух!

«Я полностью виновата в нашей ссоре с Джошем во время медового месяца, — признается Дотти. — Мы были в Мексике и ехали в Акапулько, что заставило нас провести в машине несколько часов. Я была молодой женой и подумала: «Я замужем за этим мужчиной, но он не знает всего того, что нужно знать обо мне. У меня даже есть близкие подруги, которые знают обо мне больше, чем мой муж! Раз уж мы женаты, он должен знать обо мне все». (Мне не

пришло в голову, что у нас впереди вся жизнь для того, чтобы познакомиться). Поэтому я решила рассказать ему, что именно я чувствую по поводу всего на свете, чтобы он смог по-настоящему узнать свою жену.

Промежуток времени между нашим первым свиданием и нашей свадьбой был чуть больше шести месяцев, поэтому я знала, что не смогла рассказать Джошу очень многое за этот короткий период, пока мы встречались. Я чувствовала необходимость поделиться, поэтому продолжала говорить и говорить в то время, как Джош следил за дорожными указателями и возился с картами. Я говорила ему что-нибудь и не получала ответа. Я говорила что-то еще, а в ответ слышала: «Угу. Интересно». И чем больше я делилась своими мыслями, тем меньшей была обратная связь — он был занят другими вещами. Я все больше сердилась, но не знала, как сказать: «Ты обижаешь меня, потому что я не чувствую, что тебе интересно». Я просто предположила, что, поскольку я говорю, он должен слушать, а так как он не слушал, я, раздраженная, замолчала.

По мере того, как часы отсчитывали время в молчании, я все больше сердилась. Проблема заключалась в том, что он по-прежнему был где-то далеко и абсолютно не представлял себе, что делается у меня в голове. У Джоша есть замечательная способность концентрироваться и думать о нескольких вещах одновременно, отключаясь от всего окружающего. Однако в те первые дни я действительно не понимала этого и ожидала, что он будет полностью поглощен мной, когда я говорю.

К тому времени, когда мы добрались до Акапулько, меня буквально трясло. Я вышла из машины и сказала ему, что я вне себя. «Почему?» — спросил он. Я ответила: «Потому, что ты даже не разговаривал со мной всю дорогу сюда!» Бедный Джош не имел ни малейшего представления о том, что я хотела поговорить и почему я так разозлилась, так как на том этапе наших отношений я не знала, как сказать о своих чувствах.

Он был настолько сбит с толку всей этой историей, что рассердился на меня, так что какое-то время мы просто кричали друг на друга. Наконец, он взял себя в руки, извинился за молчание и признал, что был бесчувственным и что очень сожалеет об этом. Меня это очень растрогало, так как я поняла, что вела себя непозволительно.

Это была наша первая настоящая размолвка, она дала мне почувствовать, насколько важным является высказывание своих чувств и мыслей. Вы должны выражать свои истинные чувства и разбираться в них, а не запихивать их поглубже внутрь. Обсуждение всего инцидента и анализ наших чувств помогли нам лучше понять друг друга и обратить его в позитивный и поучительный жизненный опыт».

Избегайте опасных предположений. Когда ваш друг или супруг (супруга) делает что-либо, обижающее вас, вы должны сказать ему (ей) об этом. Не надо только полагать или надеяться, что он (она) подойдет к вам первым. Каждый союз стал бы более гармоничным и более прочным, если бы мы перестали предполагать и начали бы говорить о своих чувствах. Когда Дотти мне чего-либо не говорит, я часто догадываюсь об этом, потому что читаю ее мимику (и по-прежнему с трудом читаю ее мысли). И когда я не хочу слушать, она обычно не хочет говорить. Когда я не делаю попытки измениться, у нее тоже нет мотивов, чтобы меняться.

Послушайте, как Лео Баскалья описывает опасность подавления эмоций: «Если мы продержим их внутри достаточно долго, особенно негативные эмоции, мы обязательно взорвемся; они обязательно вырвутся наружу в неподходящее время. Если мы храним их, обычно попадается невинный человек, который делает что-нибудь незначительное, и тут мы обрушиваемся на него со всей силой накопившегося гнева».

Дотти рассказывает, что в различные периоды на ранних стадиях нашего брака ей не удавалось выразить свое раздражение моей бесчувственностью. Она объясняет: «Я могу войти в комнату и инстинктивно почувствовать, что кому-то плохо, — я могу увидеть это по глазам. Напротив, Джош редко чувствует это сам. Все, что мне нужно сделать, — это сказать ему, что мне больно, и тут же включается его сострадание. Поскольку мне не нужно говорить, когда кому-либо нужно подставить плечо или ободрить, я легко могу предположить, что он сможет прочесть мои чувства с одного взгляда».

Как-то раз я чувствовала себя раздраженной, потому что мне казалось, что он невнимателен ко мне. И вот, Джош говорил со сцены зала для свободных выступлений, делясь Благой вестью с людьми,— спокойный, собранный, полностью контролирующий ситуацию, — в то время как противники бросали ему оскорбления и обвинения. И тут же стояла я, позади этой огромной толпы, когда до меня дошло: если бы он был так чувствителен и настроен на то, что чувствует каждый отдельный человек, как это свойственно мне, он никогда не смог бы делать то, что делает сейчас. Он не может позволить себе чувствовать себя обиженным каждый раз, когда кто-либо говорит о нем неправду или оскорбляет его. Так что в некотором смысле Бог защитил его, не сделав его слишком чувствительным. Я настроена на отдельных людей, он настроен на толпу, и Бог очень ясно дал мне понять, как мы дополняем друг друга и когда мы наиболее эффективны — вместе.

Когда вы только поженились, требуется некоторое время, чтобы узнать, каким является другой человек и каким Бог сотворил его или ее. Вы должны понять, что ваши уникальные черты не лучше и не хуже, чем черты вашего партнера, они просто другие. Моя проблема заключалась в том, что я как-то боялась сказать Джошу, что он ведет себя иначе, чем я ожидала. И, только что выйдя замуж, я боялась, что все очарование исчезнет, если он будет меняться лишь тогда, когда я буду указывать ему на что-либо.

Например: с самого начала мы решили, что будем рассматривать то, что имеем, как «наше», что вначале было нелегко. У меня был совершенно новый маленький «Мэйверик», который я купила и к которому, как я предполагала, Джош будет относиться точно так же, как мой отец. Пока я росла, мне нравилось, что мой отец держит свои машины безупречно чистыми — никаких отпечатков пальцев на окнах, никакого мусора на полу и мытье сверху донизу каждую субботу.

Джош относился к своим машинам просто как к транспортному средству. Он не неряха, но, не задумываясь, ставил пустую банку из-под «Кока-Колы» на пол и у него не было привычки мыть машину каждую субботу.

Несколько недель спустя после нашего медового месяца я не знала, что делать, потому что он ни разу не предложил, чтобы мы помыли машину. Я считала, что это входит в обязанности мужа и сначала просто не приспособилась к стилю Джоша. Я продолжала думать: «Мой папа не запускает так свою машину», делала замечания по поводу того, что мой отец всегда держал машину чистой, и рассказывала, как мой отец делал это и то. Джош не сравнивал меня со своей матерью или кем-нибудь еще, а я сравнивала его со своим отцом.

Мужчина, который до Джоша любил меня больше всех, содержал машину в идеальной чистоте, и мне казалось, что, если мужчина не делает этого, он, должно быть, имеет в виду нечто другое, чем любовь. Я держала эти чувства при себе и позволила им нагнетаться до тех пор, пока они не закипели. Когда я, наконец, сказала Джошу о том, как он содержал нашу машину и что я при этом чувствовала, он немедленно стал более внимательным ко мне и моим чувствам. Я поняла, что должна была поделиться своими чувствами намного раньше. Я также поняла очевидное: необязательно содержать свою машину стерильной, без единого пятнышка для того, чтобы быть хорошим человеком!

Когда люди женятся, они обычно оговаривают значимые вопросы, такие как финансы, количество детей и т. д., чтобы они не явились препятствием в дальнейшем. Именно мелочи, о которых раньше никогда бы и не подумал, требуют обсуждения и решения. И частью великой радости, когда двое становятся одним, является совместное решение этих проблем».

Нет такой супружеской пары, которая просто проснулась бы как-то утром, волшебным образом умея делиться своими самыми сокровенными чувствами. Это — процесс обучения. Вам и вашему супругу потребуется время для того, чтобы привыкнуть раскрываться и делиться этими чувствами. Одна из величайших задач любви — познание способов выражения чувств друг другу.

#### 10. Всегда отвечайте на вопрос

Если и есть что-нибудь, что стимулирует общение, — это обратная связь, выраженная устно или мимикой. Как воскликнула одна женщина, обиженная и возмущенная полным отсутствием

реакции: «Если ты слышишь меня, отвечай! Скажи что-нибудь. Скажи что угодно. Только покажи, что ты слышишь меня!»\* Когда наше сердце открывается кому-нибудь, оно жаждет подтверждения.

Вот несколько полезных советов для того, чтобы показать, что вы воспринимаете то, что говорит другой.

Реагируйте физически. Повернитесь к человеку. Наклонитесь вперед. Кивайте в ответ. Смотрите человеку в глаза. Ничто не показывает большего интереса, чем зрительный контакт.

Просите большей информации. Задавайте вопросы для получения разъяснения или дополнительной информации: «Что ты имеешь в виду?» или «Почему тебе это важно?» Задавая вопросы, вы говорите: «Расскажи мне еще — мне это интересно».

Оценивайте то, что говорится, пользуясь предложениями типа: «Тебя, похоже, очень радует встреча с ним». Или «Тебе, должно быть, пришлось нелегко». Плодом внимательного слушания является более тесное общение.

Сочувственно повторяйте или перефразируйте фразы. Повтор смысла или чувства, заключенного в предложении, одновременно разъясняет смысл и стимулирует дальнейшее общение.

Не перебивайте, когда кто-то рассказывает историю. Не прерывайте, не заканчивайте предложения за других. Мне это удается с трудом. Мне постоянно приходится повторять себе: «Не перебивай, не перебивай». Кроме того, не торопитесь заполнить паузу в разговоре только для того, чтобы не молчать, — вы можете помешать другому сказать нечто важное, чем он собирался поделиться.

Дотти признает, что «иногда меня немного сердит, когда Джош влезает в мою историю. Я чувствую себя примерно так: «Он что, думает, что я сама не могу рассказать эту историю или что я привожу слишком много деталей? А может, что-то другое?» Я понимаю, что это всего-навсего отражение его энтузиазма. Он увлекается тем, что я собираюсь рассказать ему, и просто «впрыгивает» в рассказ — он не считает, что вторгается или перебивает, или что он что-то у меня отбирает. Я знаю, что он хочет присоединиться ко мне в том, что я говорю, но, когда я делюсь своими чувствами, лучшее для меня — это не мешать мне рассказывать». Терпение — благодать.

Избегайте начинать отвечать или опровергать, пока другой еще говорит, — это делает вас нетерпеливым, так как вам хочется выступить. Когда вы постоянно сочиняете отповеди или придумываете способы оправдать что-либо, что вы сказали, вы просто выстраиваете механизм защиты. В результате вы не слушаете по-настоящему.

Маргарет Клейн в своей книге «Вы действительно слушаете?» делится неловкой ситуацией — результатом ее недостаточно активного слушания: «Много лет назад, сразу после окончания колледжа, на собеседовании по поводу приема на работу в газету маленького городка я получила полезный урок. Собеседование проходило нормально, и редактор, будучи в приподнятом настроении, начал рассказывать мне о своей лыжной прогулке. Желая произвести хорошее впечатление собственным рассказом о туристическом походе в горы, я перестала слушать его и начала мысленно припоминать свою историю. «Ну, — спросил он неожиданно, — что вы об этом думаете?» Не слыша ни одного слова, я глупо пролепетала: «Похоже, чудесный был отпуск — масса удовольствия». На секунду он уставился на меня. «Удовольствия? — спросил он ледяным тоном, — я только что рассказал вам, что провел большую его часть в больнице со сломанной ногой».

Высказывайте свою поддержку и одобрение тому, чем поделился другой человек. И то и другое улучшает здоровое общение. Соломон, в своей мудрости, знал, что «приятная речь — сотовый мед, сладка... и целебна» (Притчи 16:24). Говорите: «Большое спасибо, что ты поделился этим со мной. Я знаю, это было нелегко, и я действительно ценю это». Или: «В том, что ты сказал, — много смысла, и я уверен, что это поможет».

Эти методы — лишь немногие из способов активно стать лучшим слушателем. Помните, что ваше ухо может открыть сердце другого человека, так что не закрывайте его. Поверьте мне,

если вы потрудитесь над тем, чтобы стать лучшим слушателем, вам воздается. Просто спросите Дотти! Она видела, как я изменился.

### 11. Будьте честным

Апостол Павел ясно видел проблему, когда увещевал нас говорить «истину каждый ближнему» (Ефессянам 4:25). Говорить правду в любви значит принимать во внимание чувства другого. По-настоящему опытный и любящий собеседник чувствителен к последствиям своих слов и дел.

Соломой дал нам мудрый совет, когда сказал: «Видал ли ты человека, опрометчивого в словах своих? на глупого больше надежды, нежели на него» (Притчи 29:20). «Любовь, — писал Ричард Стросс, — поможет нам предварить наши замечания каким-нибудь словом похвалы или одобрения, и мы представим наши мысли в приятной манере, конструктивно и позитивно. Мы скорее поддержим, чем обидим наших партнеров».

Барьеры на пути честности многочисленны. Один состоит просто в том, что это рискованно. «Все глубокие отношения, — согласно Райту, — особенно семейные, должны основываться на абсолютной открытости и честности. Этого бывает трудно достичь, потому что это связано с риском быть отвергнутым из-за нашей честности, но это жизненно важно для того, чтобы супружеские взаимоотношения развивались».

Когда мы чувствуем потребность быть честным в чем-либо, что может причинить боль другому, мы должны не только уточнить манеру, в которой сообщаем известие, но также исследовать свои мотивы. Многие очень жестокие вещи были сказаны во имя «честности».

Другим барьером является то, что честность может стать мелочной. Честность может открыть человека только для того, чтобы обнаружить, что ведется дотошная запись всех личных недостатков. Честное общение, высказанное в любви и услышанное в любви, «зла не держит». В результате, когда происходит «полюбовное общение», вы можете делиться самым подлинным — несовершенствами и всем остальным.

Высказывание правды в любви связано также с оформлением вашей любви к другому в слова:

«Спасибо за то, что ты — это ты».

«Я горжусь тобой».

«Спасибо за то, что ты меня любишь».

«Я так рад, что женат на тебе».

«Мне просто нравится быть с тобой».

Кроме того, высказывание правды в любви требует и не преувеличивать, и не затушевывать факты. Д-р Райт рассказывает историю женщины, «которая разбогатела и решила заказать книгу о своей родословной. Известный автор, которого она наняла для этой цели, узнал что один из ее прадедов был казнен на электрическом стуле в тюрьме Синг-Синг. Когда он сказал, что это должно быть включено в книгу, она попросила сформулировать это таким образом, чтобы скрыть правду.

Книга вышла в свет, и в ней можно было прочесть: «Один из ее прадедов занимал пост, связанный с прикладным электричеством в одном из наиболее известных учреждений Америки. Он был очень привязан к своей должности и буквально «сгорел на работе». Райт подчеркивает, что «в некоторых попытках общения между супругами значение сказанного становится почти таким же туманным и путанным. Обычно лучше сказать все «как оно есть», мягко, если необходимо, но ясно».

Быть эффективным и опытным в общении — это основное средство для того, чтобы стать «тем самым» человеком, и вы можете начать прямо сейчас. Если вы одиноки, начните практиковать эти принципы со своими друзьями и на свиданиях. Если вы состоите в браке, начните со своего супруга (супруги). Показывая пример и проявляя любящее, честное терпение, поощряйте своего партнера к росту в общении с вами.

Как при изучении иностранного языка, обучение грамотному общению требует времени, решимости, сосредоточенности и практики. У некоторых из нас может получаться лучше, чем у

других, поэтому терпение необходимо и для них, и для вас. Но каждый из нас может продолжать совершенствоваться.

Для начала выберите одну жизненную ситуацию, в которой более эффективное общение может многое изменить. Теперь составьте план действий, используя некоторые из принципов. Определите время, когда вы осуществите свой план.

Вопросы для размышления

- Каковы два основных аспекта общения?
- Каковы ключевые элементы хорошего общения?
- Почему умение слушать является важным аспектом общения?
- Каковы различные уровни умения слушать?

## 6. РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

Как можно оставаться той личностью, какой вас создал Бог, и в то же время быть в ладах с другими? Это удастся немногим из нас, особенно в самых интимных отношениях — в браке.

«Мне нужно найти себя, — признался человек с семнадцатилетним стажем семейной жизни. — Моя система ценностей всегда радикально отличалась от системы ценностей моей жены даже после того, как мы оба стали христианами. Чтобы избежать конфликтов, я подавлял свои чувства, желания и убеждения. Я больше не могу этого делать, хотя и считаю себя слугой».

Женщина с четырнадцатилетним семейным опытом призналась: «Я ожидала, что мой второй муж даст мне такую же любовь и привязанность, какие я испытала в первом браке. Когда я их не получила, то неосознанно стала пытаться добиться этого, стараясь обойтись без ссор. Только после того, как мы развелись, я узнала, что он считал меня бесхребетной, потому что я постоянно избегала конфликтов».

Такое поведение не ограничивается браком. В обществе, в бизнесе и в церкви мы часто ведем себя так, как будто конфликт — это что-то ненормальное. То, что это не так, было отмечено таким авторитетом, как апостол Павел, который объяснил основную причину конфликтов в Послании к Римлянам 12:4, 5: «Ибо, как в одном теле у нас много членов, но не у всех членов одно и то же дело, так мы многие составляем одно тело во Христе, а порознь один для другого члены».

Сам факт того, что мы отличаемся друг от друга, делает конфликт неизбежным. Мы приносим в свои взаимоотношения различные прошлое, точки зрения, эмоции и даже культуры. Каждый раз, когда сходятся два живых человека, раньше или позже происходит конфликт. Поэтому наличие разногласий не является проблемой. Настоящим испытанием является то, как мы умеем их решать.

К сожалению, многие из нас в своей новой жизни реагируют на конфликт так же, как в то время, когда они не были христианами. Мы еще не можем понять, что Иисус показал нам совершенно новую реакцию на конфликт. Верующие, которые пользуются силой Святого Духа, могут научиться встречать конфликт лицом к лицу и разрешать его по правде и любви.

Когда этого не происходит, наше свидетельство об Иисусе Христе становится нечетким. Вы можете вспомнить Эддриджа Кливера, одного из активных лидеров движения негров, который организовал многочисленные протесты и насильственные действия против полиции и государства в конце шестидесятых — начале семидесятых годов.

Несколько лет тому назад появилась информация о том, что Э.Кливер стал христианином. Однако позже он отвернулся от евангелического христианства и стал мормоном. В одном интервью он сказал: «Я не мог понять и объяснить конфликт, который продолжается между христианами».

Себе во вред

Наша неспособность справляться с конфликтами ежедневно проявляется в деловых отношениях. Я поражаюсь тому, как быстро люди стремятся поменять работу, столкнувшись с неприятностями на службе. Большинство предпочтет трудности поиска и приема на другую работу разрешению конфликтов в своих отношениях. Однако это — просто предпочтение бегства борьбе.

Когда я был в Израиле, мне удалось посетить одну из старинных крепостей Кесари. Там я вспомнил, что на протяжении всей истории люди старались защитить себя. Кесарийская крепость была окружена так называемым «сухим рвом» — широким открытым пространством, не заполненным водой. Любой, кто пересекал этот «ров», был полностью открыт со всех сторон. Главные ворота замка также выполняли защитную функцию. Они были расположены сбоку от входа, и каждый, кто пытался открыть их, представлял собой легкую мишень для врага. Проходя по крепости, я думал о миллионах людей, которые идут по жизни, постоянно пытаюсь защитить себя. Они жаждут настоящей эмоциональной близости, но никогда не смогут найти ее в своих отношениях с другими, потому что неспособны эмоционально разрешать конфликты, постоянно возникающие при длительном, близком общении. Вот почему сейчас так мало долговечных отношений.

#### Преодолеть два страха

Ранее я упоминал о двух типах страха, преследующих людей сегодня: страх, что их никогда не полюбят, и страх, что они сами никогда не смогут полюбить. Для христиан эти же страхи вмешиваются в их отношения с Богом. Мы внутренне боимся, что Бог не может любить нас и что Он не сочтет нашу любовь приемлемой для Себя. Бог использует других людей для того, чтобы сделать Свою любовь действительно ощутимой для нас, чтобы мы могли поверить в нее и испытать ее. Нам часто нужен кто-то, кто может сделать Божью любовь реальной для нас.

Однако, по мере роста близости в наших отношениях с Богом увеличивается возможность конфликта. Переплетение интересов двух личностей, растущих в узнавании друг друга, представляет собой гораздо больший потенциал для конфликта, чем даже отношения двух сверхдержав. Распутывание межличностного лабиринта может потребовать больше усилий, чем мирные переговоры между двумя враждующими народами. Поэтому не удивительно, что люди, достигшие настоящей близости, могут так и не узнать, как решать проблемы, связанные с этой гранью близости.

#### Разрешить или разрушить

Мне хочется, чтобы вы запомнили одно: достойнее разрешить конфликт, чем разрушить отношения. Конечно, гораздо легче просто уйти, чем тратить силы на разрешение конфликта. Но наградой за стойкость является то, что каждый раз, когда вы разрешаете конфликт, вы становитесь лучше как личность — вы более способны решать неизбежные конфликты, которые готовит будущее.

Иногда мы забываем, что отношения являются частью изначального великого плана Божьего. Бог сказал в книге Бытия 2:18: «Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему». Я полагаю, что Бог говорит здесь не только о супружеских отношениях. Мы были созданы, чтобы не быть одинокими, а общаться с другими людьми. Чтобы почувствовать благодать, которую Бог предназначил нам иметь в отношениях, мы должны пойти против ложной мудрости наших дней и разрешить свои конфликты.

Сегодня вас поощряют настаивать на своих правах и «делать все по-своему». Армия вербует рекрутов, используя лозунг «Будь всем, чем ты можешь быть»; а другой рекламный лозунг напоминает вам, что «Вы заслужили отдых сегодня».

Наша культура делает упор на вас, индивидуума, а не на ваши отношения. Возвышение своего «я» над другими привело к возникновению философии «Я — это номер 1», которая не учит нас строить долговременные отношения и разрешать конфликты. Если победа для вас — это все, вы сможете достичь нескольких личных целей, но при этом вам придется пожертвовать своими отношениями, так как они строятся путем уступок, а не побед. Поэтому мы должны подняться над нашей культурой, если хотим иметь близкие, полноценные отношения. Я верю, что мы можем это через Христа.

#### Превращая минусы в плюсы

Вы когда-нибудь испытывали чувство удовлетворения после разрешения конфликта? Если да, то согласитесь, что существует польза от конфликтов. Я знаю, что стал более острым, более полезным инструментом в руках Святого Духа из-за того, что Бог использовал мои конфликты с другими людьми. Книга Притчей 27:17 наставляет нас: «железо железо острит, и человек

изошряет взгляд друга своего». В результате конфликтов я стал более восприимчивым к обидам и чувствам других людей. В Послании к Римлянам 5:3-4 объясняется, что испытания порождают терпение и твердость характера. Бог использует конфликт в моей жизни, чтобы воспитать эти качества.

#### Неэффективные реакции

Мы же, наоборот, часто прибегаем к различного рода негативным реакциям на конфликты. Исследовав некоторые из них, я полагаю, что смогу лучше понять, как справляться с конфликтами и их последствиями.

1. Неспособность признать проблему или конфликт. Я называю ее синдромом «все прекрасно». Лицо или предмет, являющиеся объектом конфликта, игнорируются, и конфликт просто остается незамеченным.

2. Угод от решения. Конфликт «молчаливо обходится». Вы не говорите о нем и прячетесь, избегая человека или источник конфликта. Интересно, что такой была реакция Адама и Евы на Бога после их проступка в райском саду. Библия говорит, что «(они) скрылись». Они спрятались, и Богу пришлось искать их. Я обнаружил, что чем больше я говорю с человеком, который именно так реагирует на конфликт, тем молчаливее этот человек становится. И, повышая голос, чтобы добиться хоть какого-то ответа, я получаю противоположный результат и разжигаю конфликт более сильными выражениями.

3. Игнорирование значения конфликта. Нашим лозунгом становится фраза «Нам все равно». В этой ситуации обиженная сторона думает: «Мне все равно, потому что он или она не послушает меня в любом случае». Или «Мне все равно, потому что он или она не изменится». Или «Все обойдется». Поверхностное и легкомысленное отношение к конфликту не решает его. Наоборот, оно дает ему идеальный шанс перерасти в значительно более сильный взрыв.

4. «Духовный» подход. Часто употребляемая фраза «Что ж, возблагодарим Господа!» сразу же сопровождается цитатой из Послания к Римлянам 8:28: «Все содействует ко благу». Но слишком часто истина заключается в нехватке искренности и в том, что этот подход — всего лишь разновидность тактики уклонения.

5. Злопамятность. Чувства обиды и гнева как результат конфликта затаиваются в душе и — взрыв неизбежен. Послание к Филиппийцам увещевает нас использовать вместо этого «духовный огнетушитель», чтобы забыть прошлое. Я Думаю, что все супруги должны заключить соглашение, но которому в споре нельзя обращаться к событиям, случившимся раньше. Один человек пришел на прием к специалисту по семейным вопросам с жалобой: «Каждый раз, когда мы ссоримся с женой, она впадает в историку!»

Консультант перебил: «Вы имеете в виду — в истерику?» «Нет, я имею в виду — в историку! — ответил мужчина — она постоянно вспоминает прошлое!» Это — злопамятность.

6. Переход на личности вместо проблемы. Пример этой часто встречающейся реакции я видел недавно, когда одна дама, связанная с периферийной группой евангельских христиан, спросила меня: «Читали ли Вы, что такой-то и такой-то написал о том-то и том-то?» Я сказал, что читал. Она тут же набросилась на автора, а не на то, что он написал. «Вы знаете, что он три раза разводился?» — спросила она. Вместо того, чтобы обратиться к проблеме и решить конфликт, она перешла на личности.

7. Перекалывание вины на кого-нибудь другого. Обычно это говорит о неспособности обвиняющего лица признать свои собственные ошибки. Реакция Адама и Евы (Бытие 3:9-13) после того, как они вкусили запретного плода, представляет прекрасный пример этого. Бог спросил: «Что ты сделал?» Адам ответил: «Жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел». Сначала Адам обвинил Бога, а затем — жену. Ответ Евы был: «Змей обольстил меня». Оба обвиняли кого-то другого.

8. Желание победить любой ценой.

9. Уступки во всем, только бы избежать конфликта.

Ни одна из этих позиций ничего не решает. В обоих случаях только один из партнеров уходит с ощущением, что удалось чего-то достичь. Кроме того, обе тактики порождают чувство обиды.

10. Покупка специального подарка другому. Это — излюбленный прием мужей. Вместо решения конфликта эти люди пытаются откупиться от него.

Решения начинаются здесь

Вы могли узнать свой подход к решению конфликтов в одном или даже в нескольких из этих негативных способов. Если это так, вам будет приятно узнать, что существуют позитивные и конструктивные пути их решения, каждый из которых начинается с желания подчинить свою жизнь Господу Иисусу Христу. Духовная зрелость проявляется не в отсутствии конфликтов, но в их решении в библейском духе с сохранением самоконтроля. Ваше желание решить конфликт будет также зависеть от ваших отношений: чем ближе вы другому человеку, тем больше вы будете стремиться распутать конфликтную ситуацию.

Когда я женился, я сказал «Да», поэтому, что бы ни случилось, я полон решимости распутать любой конфликт, с которым мы с Дотти можем столкнуться.

Когда нашему сыну Шину было всего шесть лет, он задал мне вопрос: «Папа, ты собираешься бросить маму?» Я спросил, почему он об этом спрашивает. Он сказал, что отцы нескольких его друзей развелись со своими женами.

Я понял, что даже дети из благополучных семей начинают испытывать те же страхи, что и дети из распавшихся семей.

Поэтому я посмотрел Шину прямо в глаза, слегка повысил голос и сказал: «Сынок, я люблю твою маму и никогда не оставляю ее! Точка!» Он с облегчением сказал: «Спасибо, папа!» Он не искал подтверждения моей преданности ему. Ему нужно было знать, что я предан его матери, ибо незыблемость наших супружеских отношений — тот источник, из которого вытекает чувство его безопасности.

Истины, помогающие жить

Я хочу поделиться с вами несколькими принципами, по которым я живу каждый день. Мне не всегда удается следовать им, но я всей душой хочу применять эти истины в своей жизни ежедневно, особенно в области межличностных отношений.

Первый принцип связан с вашей самооценкой: признайте, что вы можете ошибаться. Терпимость к критике и признание своих ошибок — это одна из форм поведения, которые, прежде всего, нужно развивать для решения конфликтов. Библия предлагает хороший совет в Книге Притчей 13:18: «Нищета и посрамление отвергающему учение; а кто соблюдает наставление, будет в чести». Поэтому, когда вы неправы, признайте это. Если вы правы, не говорите ничего. Это — здравый подход к решению конфликта.

Павел уверяет нас: «...Уверен в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать (его) даже до дня Иисуса Христа» (Филиппийцам 1:6). Ни одна из ошибок, которые вы можете совершить, не является фатальной. Бог прощает даже самые большие ваши просчеты. И с помощью конструктивной критики Он может использовать наши ошибки, чтобы сделать нас лучше, научить нас больше любить Его и других людей. Вот почему мы читаем в Книге Притчей 28:13: «Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован».

Павел писал в Послании к Римлянам 14:13: «Не станем же более судить друг друга, а лучше судите о том, как бы не подавать брату случая к преткновению или соблазну». Своё отношение к решению конфликта я могу выразить так: «Господь, я хочу, чтобы Ты разрешил этот конфликт и, пожалуйста, начни с меня».

Второй принцип, которому я следую, состоит в том, что я несу ответственность за свои эмоциональные реакции. Мы не можем винить другого за свой характер или вспышки гнева. Гнев должен быть нашей реакцией на несправедливую ситуацию, а не на промахи другого человека. В своей книге «Сочувствуя настолько, чтобы слышать и быть услышанным» Дэйвид Огсбургер так говорит об этом: «Когда ваш недостаток вызывает во мне гнев, тогда я знаю, что ваш недостаток — это мой недостаток тоже. Если я умиротворил ту же область внутри себя, тогда мой гнев не проснется при виде этого в вас. Но когда я слышу, как вы произносите то же самое, за что я ненавижу себя, когда произношу это, я чувствую бурю внутри». Зачастую люди

сердятся на кого-либо другого потому, что видят в этом человеке то отрицательное качество, которым обладают сами.

Далее я хотел бы подчеркнуть важность умения при возникновении конфликта поставить себя на место другого человека. Апостол Павел писал в Послании к Римлянам 10:2: «Ибо свидетельствую им, что имеют ревность по Боге, но не по рассуждению». Он объяснил, что понимает их позицию, потому что поставил себя на их место. Такое отношение называется «сочувствием» или «сопереживанием».

Вы, вероятно, знакомы с мудрым советом старой индейской поговорки: «Не критикуй человека, пока не пройдешь милю в его мокасинах». Посмотрите на конфликт с точки зрения другого человека. А затем попробуйте осознать, что понять его умом — это одно, а прочувствовать его по-настоящему и выразить своими эмоциями — совсем другое. Вы обнаружите, что у другого человека есть серьезные основания для определенного отношения к конфликту. Чтобы разрешить его, вы должны искренне постараться увидеть проблему так, как ее видит другой человек.

Такой вид сопереживания очень труден. Но, как напоминает нам Павел в Послании к Филиппийцам 2:3,4: «Ничего не делайте но любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя. Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других». Другими словами, мы должны подняться над своей обидой, чтобы увидеть боль другого человека. Чтобы суметь это сделать, мы должны попросить Бога помочь нам.

Одна мысль помогла мне стараться настолько же полно понимать другого человека, насколько мне хотелось бы, чтобы он понимал меня. Св. Франциск Ассизский сказал: «Господь, сделай так, чтобы я более стремился понимать, нежели быть понятым». Можете себе представить, что случилось бы с нашими отношениями, если бы мы все вели себя подобным образом? Множество конфликтов вскоре разрешилось бы, так как их большая часть — результат упорства каждого в своих взглядах.

Если вы хотите относиться к разрешению конфликтов по-библейски, необходимо задать себе такой вопрос: «Чему Бог хочет научить меня в этом конфликте?» Что бы это ни было, я смогу что-то узнать из него.

Победоносная формула

Позвольте предложить вам замечательный план для решения конфликтов, состоящий из четырех пунктов и изложенный в первых пяти стихах главы 7 Евангелия от Матфея. Стихи 1 и 2 говорят: «Не судите, да не судимы будете; ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить». Это говорит нам о смирении. Стих 3 продолжает: «И что ты смотришь на сучек в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь?» Здесь нам ясно говорится, что нужно быть местным. Я не думаю, что когда-либо оказывался вовлеченным в конфликт без бревна в глазу.

Затем в стихе 4 мы читаем: «Или, как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучек из глаза твоего»; а вот, в твоём глазе бревно?» Мораль этого стиха — правдивость. И, наконец, в стихе 5 нам завещано решать конфликты в любви: «Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучек из глаза брата твоего». Иисус призвал нас быть смиренными, честными, стремиться к правдивости и проявлять любовь.

Здесь таится опасность. Вас могут так легко поглотить жажда мести и желание свести счеты в конфликте, что вы не заметите, чему Бог хочет научить вас в этой ситуации. Внимание должно быть сосредоточено на выяснении того, что Бог говорит вам. Это требует готовности признать, что вы несовершенны. Наша молитва должна быть такой: «Господь, дай мне силу признать свои недостатки». Признание не есть признак слабости. Скорее, нужна смелость, чтобы признать, что вы неправы. Как только вы признаете свои недостатки, вам тут же станет легче мириться со слабостями в жизни кого-то другого».

Готовность исправиться — еще одно условие для того, чтобы понять урок, который преподает нам Бог. Мы часто более снисходительны к своим собственным недостаткам, чем к чьим-либо еще.

Правильное отношение и готовность измениться также жизненно важны. В каждой ситуации у вас должно быть желание выйти из нее лучшим человеком, лучшим в служении и лучшим другом. При таком отношении вы освободите Духа Святого для того, чтобы Он делал Свою работу.

Помните, особенно имея дело с конфликтом, что любовь покрывает многие грехи. Апостол Петр напоминает нам: «Более же всего имейте усердную любовь друг ко другу, потому что любовь покрывает множество грехов» (1 Петра 4:8). Я встречал многих христиан, которые думают, что должны быть совестью Тела Христова. Почему-то они считают духовным указывать на каждый недостаток или ошибку, которые видят. Павел устанавливает необходимый образ действий в Послании к Римлянам 15:1: «Мы, сильные" [или зрелые], должны сносить немощи бессильных и не себе угождать». Как часто мы пытаемся сделать работу Духа Святого!

Если вы действительно любите человека, вы будете терпеть его слабости или возьмете их на себя. Я встречал людей, вера которых погибла бы, если бы я пошел в кино. Они просто не верят в то, что пойти в кинотеатр — это прилично. В ситуациях такого типа я не спешу указывать им на их слабости и настаивать на своем праве посмотреть фильм. Вместо этого я провожу какое-то время с таким человеком, и просто поразительно, как Бог приводит человека к тому, чтобы он мог сказать: «Я понимаю вашу точку зрения».

Любовь покрывает множество грехов и прощает слабости. В Послании к Ефессянам 4:2 Павел назвал это снисхождением «друг ко другу любовью». Вы должны стремиться к компромиссам для блага другого человека. Обратите внимание, что это относится не к вопросам морали, а к индивидуальным особенностям. В этой области взаимоотношений любовь — это милосердие в действии.

Активные решения

Наряду с работой над формами поведения, о которой я только что говорил, существуют некоторые специфические действия, которые могут помочь вам в решении конфликтов.

Начните с приобретения знаний в двух областях.

Во-первых, просмотрите Писание, в поисках того типа конфликта, с которым имеете дело. Мне часто удавалось найти в Библии ситуации, аналогичные той, которую я переживал.

Во-вторых, ищите факты, касающиеся другого человека и данной ситуации. Я согласен с Книгой Притчей 18:13: «Кто дает ответ не выслушав, тот глуп, и стыд ему». Многие конфликты возникают из-за непонимания и ложных представлений по поводу чего-либо сказанного.

Некоторое время тому назад Дотти пригласила на чай близкую подругу, которая сделала какое-то замечание по поводу одного из наших детей. Дотти восприняла его как осуждение. Она была так поражена и обижена, что, извинившись, ушла в спальню. Позже на той же неделе Дотти пришлось готовить выступление на тему о противостоянии. Работая над ним, она поняла, что ей следует воплотить свои убеждения в действия и поговорить с этой молодой женщиной. Это было нелегко, так как Дотти не любит неловкости в отношениях. Но дружба не могла продолжаться, пока этот вопрос не был выяснен. Во время беседы Дотти осознала, что неправильно поняла то, что сказала ее подруга, и проблема решилась очень быстро простым выяснением фактов.

Молитва — это еще один способ действия. Молитесь сначала о мудрости. Иаков обещает нам: «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, — и дастся ему» (Иакова 1:5). Однако не путайте мудрость и знание. Мудрость помогает нам правильно использовать наши знания.

Молитесь за конкретного человека, называйте его имя. Бог изменит ваше отношение к этому человеку и поможет лучше разобраться в проблеме. «Молитесь друг за друга», - это хороший совет Иакова.

Молитва должна совершаться в вере. В Послании Иакова 1:6 мы читаем: «Но да просит с верою, ни мало не сомневаясь». Часто моя молитва звучит примерно так: «Отец, с человеческой точки зрения я не знаю, как вообще может быть решен этот конфликт, но я знаю, что разрушать

отношения — недостойно по отношению к Тебе. Поэтому верю я вверяю себя Тебе, чтобы Ты использовал меня, Свое Слово и других людей для решения этого конфликта».

Наконец, молитесь за успех другого человека. Петр напоминает нам: «Не воздавайте злом за зло, или ругательством за ругательство; напротив, благословляйте (1 Петра 3:9).

В-третьих, ищите мудрого совета. Об этом нам напоминает Книга Притчей 12:15: «Путь глупого прямой в его глазах; но кто слушает совета, тот мудр». Однако, ища совета, будьте осторожны. Наши эмоции обычно бурлят, когда мы повлечены в конфликтную ситуацию, и имеют тенденцию мешать нам объективно видеть собственные недостатки и оценивать свою роль в конфликте.

Это предупреждение продиктовано моим собственным опытом. К сожалению, у меня склонность искать совета у тех, кто, я знаю, согласится со мной и укрепит мои позиции. Поэтому мне приходится напоминать себе, что я ищу совета не для того, чтобы победить, но чтобы разрешить конфликт.

Разобраться сначала со своими эмоциями — это еще один важный шаг, который следует предпринять. Послание к Ефессянам 4:26 дает нам руководство: «Солнце да не зайдет во гневе вашем». Этот стих не запрещает гнев, он, скорее, увещевает нас сразу разобраться в его причинах. Если вы не можете управлять своим гневом, он будет управлять вами. Те чувства гнева и обиды, которые не нашли своего разрешения, будут действовать на ваше воображение, и, по мере того, как идет время, факты будут все более и более искажаться, а чувство горечи укрепляться. Если вы сразу не разберетесь в своих чувствах, то предоставите сатане отличную возможность поупражняться на вас.

Храните чистоту

Недавно меня очень встревожили сообщения о большом количестве евангельских христиан, занимавших видное положение, которые опустили до измены жене или развода. Я поделился этой тревогой с близким другом и с Дотти. Во время конкретного разговора о том, что мы сделали для поддержания здоровых взаимоотношений, Дотти затронула интересную тему. Она заметила, что за все годы нашей совместной жизни я никогда не покидал дом, не разрешив конфликта, если таковой у нас имелся.

Был случай, когда я дошел до машины, повернулся и пошел обратно, чтобы извиниться, и другой случай, когда я проехал три квартала в снегопад, а потом развернулся и поехал обратно домой. Затем Дотти сделала заявление, которое, по-моему, имеет очень большое значение. Она сказала: «Ты можешь уехать на три месяца и, если в наших отношениях все нормально, я смогу это выдержать. Но если бы ты уехал, оставив что-нибудь нерешенным в наших отношениях, я бы не смогла с этим справиться. Горечь и обида укрепились бы и ощущались бы постоянно, как камешек в туфле».

Я думаю, что нехорошо уходить утром на работу, не разрешив конфликт. Мы с женой строго придерживаемся этого правила. Точно так же мы стараемся не ложиться спать, если есть что-то еще, что нужно решить.

Недавно я узнал о своей жене нечто, чего не знал. Мои волосы начали немного редеть, поэтому я пользовался жидкостью для волос. Как-то утром мы оба стояли у раковины, я взял пульверизатор и начал им пользоваться. Дотти сказала мне: «Дорогой, не делай этого». Выяснилось, что за четырнадцать лет супружества мы никогда не обсуждали жидкость для волос, и я не знал, что она не только ненавидит ее, но и не разрешает никому в доме пользоваться ею.

Поэтому, считая, что поступаю очень любезно, я отошел от раковины и продолжал пользоваться пульверизатором. Она повторила: «Я же сказала тебе, мне это неприятно». Разозлившись, я отступил в сторону, швырнул пульверизатор, который разбил флакон ее дорогих духов, и пуль вылетел из дома.

Пока я ехал в ресторан, чтобы позавтракать, до меня дошло, насколько бесчувственным я был, и я попросил Божьего прощения. Доехав до ресторана, я тут же направился к телефону и позвонил домой. Когда дома зазвонил телефон, Дотти сказала сыну: «Шон,ними трубку. Это твой папа». Мы обсудили этот инцидент и простили друг другу свое поведение.

Я думаю, что вы уже поняли, что, хотя вы должны разобраться в своих эмоциях немедленно, до того, как начать решать конфликт часто приходится давать им выход. Какое-то время может потребоваться для того, чтобы чувства обиды и гнева улеглись и вы смогли разобраться в конфликте, не позволяя своим эмоциям вмешиваться.

Однажды я получил письмо от пастора церкви в Колорадо, который в сильных выражениях требовал приехать и поговорить об отмене моего выступления. Он посоветовался с дьяконами и церковными старостами, и они решили, что я прошу слишком много денег. Поэтому они просили меня не выступать у них. Прошло почти четыре недели, прежде чем я ответил им. Мне понадобилось это время, чтобы утихла моя обида и я перестал переживать, а также для того, чтобы дать церковным деятелям возможность успокоиться. Мое письмо было написано на сорока страницах, и я послал восемь копий срочной почтой для дьяконов.

Вскоре после этого я поехал к пастору, и первое, что он сказал мне, было: «Сможете ли вы когда-нибудь простить Меня?» Затем он рассказал, что мое письмо очень растрогало все правление миссии, потому что они поняли, как плохо обращались с людьми в течение целого ряда лет. Если бы я ответил им сразу, в горячке своих эмоций, мы упустили бы радость выздоровления и прославления Тела Христова.

Вспомните поговорку: «Как хорошо слово во время!» (Притчи 15:23). Я согласен со стихом 28 этой притчи: «Сердце праведного обдумывает ответ, а уста нечестивых изрыгают зло». Мой врач говорит, что причина, по которой у меня нет язвы, заключается, вероятно, в том, что я много смеюсь и говорю людям то, что думаю. Я делаю и то и другое, но, высказывая людям свое мнение, всегда стараюсь выбрать подходящее время, правильные мотивы поступков и быть спокойным.

Проверьте свои минусы

Находясь в конфликтной ситуации, всегда очень важно подчеркивать хорошее. Направьте свое внимание на позитивные аспекты конфликта. Послание к Филиппийцам 4:8 учит: «Наконец, братия (мой), что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте».

Внимательно обдумайте следующие вопросы:

1. На что у вас уходит больше времени: на критику людей или на изучение их хороших сторон?
2. Осуждаете ли вы других за глаза?
3. Оцениваете ли вы других по стандартам, которым сами не соответствуете?
4. Вынуждаете ли вы других соответствовать вашим стандартам для того, чтобы вам было легче принимать их?

Ваши ответы на эти вопросы многое расскажут о вашем поведении при разрешении конфликта.

В моей жизни есть люди, которые принимают меня именно таким, какой я есть. И хотя они побуждают меня стать лучше, я знаю, что они будут любить меня ничуть не меньше, если я никогда не стану лучше. Они настроены на плюсы, а не на минусы. Может быть, вам нужно приложить немного больше усилий, чтобы подчеркнуть плюсы, особенно в конфликтной ситуации.

Убедитесь, что Дух Святой управляет вашей жизнью — это мой последний, но самый важный совет. Если вы не исполнены Святого Духа, вам будет трудно, если не невозможно, применить эти принципы на деле. Он — источник, который даст вам силы последовательно применять то, что вы узнали, и поведет вас к новым откровениям, которые вам еще предстоит узнать.

Вопросы для размышления

- Почему лучше разрешить конфликт, чем прекратить отношения?
- Каковы негативные реакции на конфликт?
- Какие формы поведения можно развить, чтобы помочь решать конфликты?
- Какие действия вы можете предпринять, чтобы разрешить конфликт?

## 7. УЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ

Недавно на Гавайях я познакомился с очень импозантным джентльменом и его женой. Мы разговорились, и я спросил о его работе. Он рассказал, что работает консультантом корпораций в сфере развития персонала и решения проблемных вопросов. Когда я спросил, с какой проблемой он сталкивается чаще всего, он немедленно ответил: «Конфликт».

Тогда я задал другой вопрос: «Какой способ решения конфликтов является для вас «номером один»?» Не моргнув глазом он ответил: «Прощение». Наибольшая трудность, с которой он сталкивается, заключается в попытке убедить людей отказаться от чувства горечи и научиться давать и принимать прощение. Этот человек, который не был христианином, ясно понимал примиряющую силу прощения.

Когда Билли Грэм находился с миссией в Гонолулу, туда были направлены двадцать психологов, чтобы послушать его проповеди и написать отчеты для газет. Все они согласились в своих отчетах в одном: когда д-р Грэм призывал людей покаяться и принять Божье прощение, его призывы были психологически обоснованными.

Нам нужно прощение. Директор клиники для душевнобольных в Ноксвилле, штат Теннесси, сказал, что 50 процентов пациентов могли бы пойти домой, если бы только они знали и верили, что прощены.

Мы живем в мире, перенасыщенном накопившимися обидами, недовольством, горечью и разбитыми сердцами. Если не обратить на них внимания и не решить их, те же самые проблемы скажутся на единстве Тела Христова, разорвут отношения, затупят остроту воздействия Духа Святого на жизни отдельных людей и размежут всех — от семей до университетских движений. Нам нужно прощение!

Смазка для взаимоотношений

Прощение — это смазка для взаимоотношений. Оно снижает трение и позволяет людям сближаться друг с другом. Если вы не считаете другого человека способным на прощение, то никогда не сможете быть по-настоящему открытым и искренним в отношениях с ним или с ней.

Непрощающий человек неспособен на создание глубоких, долгих и близких отношений. Неважно, как вы умны или опытны: если вы не умеете прощать, вам не удастся построить близкие отношения — они будут подорваны забытыми конфликтами, поскольку те остались неразрешенными.

Кроме того, если вы не умеете прощать, вас неизбежно ждет одиночество, потому что люди будут опасаться быть открытыми в вашем присутствии. Вы построите стену вокруг себя. Дружба без прощения не продлится долго. Для того, чтобы дружба росла и становилась все более тесной, должна существовать уверенность в том, что вы сможете вновь и вновь оступиться на глазах вашего друга и быть по-прежнему любимым и полностью прощенным.

В браке непрощающий партнер разрушает возможность реализовать потенциальную близость, существующую в этих отношениях, особенно в области общения. Второй человек будет жить в постоянном страхе обидеть его и, таким образом, не будет стремиться к честному общению из боязни, что непрощающий партнер воспользуется его или ее незащищенностью. В конечном итоге, горечь и недовольство будут доминировать в таких отношениях.

С другой стороны, прощение, регулярно практикуемое к супружеских отношениях, ведет к большей близости, потому что порождает открытое общение. Если кто-то любит вас несмотря на ваши недостатки и принимает вас даже после того, как вы обидели его, вы не можете не ответить этому человеку еще более глубокой любовью.

Прощение — это увеличительное стекло

Ваши взгляды на прощение и последующие действия в большой степени определяют то, как вы решаете конфликт. Спросите себя:

1. Вижу ли я в каждой ситуации, требующей прощения, возможность укрепить наши отношения и развить свой собственный характер?
2. Интересуюсь ли я нуждами того, кто обидел меня, и пытаюсь ли понять его или ее?
3. Понимаю ли я, что Бог поступит справедливо с моим обидчиком, если потребуется наказание, и что месть и воздаяние — это не моя ответственность?

4. Благодарю ли я Бога за все, что со мной происходит, и тем самым позволяю ли Его любви и милости расти во мне?

Взаимоотношения и браки редко распадаются из-за одного-единственного разногласия. Любой взрыв — это обычно последний из накопившихся неразрешенных и неупрощенных конфликтов.

Д-р Тим Лахэйи пишет:

Кто из нас не подвержен плохому настроению, раздражительности, духу отрицания и критическим взглядам? По общему мнению, таких вещей не должно быть в христианском браке, но они есть. Не существует супружеской пары, которая в ежедневной супружеской жизни не имела бы множества «претензий». Однако мы видим, что многие такие пары наслаждаются любовью, гармонией и миром в своих взаимоотношениях. Их секретом неизменно является прощение».

Посмотрим правде в глаза — Библия весьма недвусмысленно говорит о прощении. Нам заповедано прощать. В Евангелии от Марка 11:25 Иисус говорит нам, что, когда мы молимся, мы должны прощать все, что имеем против кого бы то ни было. Сразу после «Отче Наш» в Евангелии от Матфея 6:14, 15 Он сказал: «Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших».

На первый взгляд может показаться, что наше прощение основано на прощении нами других, а не на Божьем милосердии, явленном во Христе. Однако это противоречило бы остальному учению Христа. Но я полагаю, Иисус говорит, что если мы откажем в прощении человеку, который обидел нас, то Бог будет знать, что любое наше признание Ему и наших собственных грехах будет неискренним и что мы, на самом деле, не получили прощения, которое Он даром предложил нам.

Ричард Стресс пишет: «Человек, который честно признал низость своего собственного греха и испытал благодать Божьего прощения, не может не ответить прощением другим». И так же, как Божья любовь и доброта привели нас к раскаянию, не помогут ли и наши любовь и доброта к другим, выраженные через прощение, привести и их к раскаянию?

Нашим мерилом прощения является Христово прощение — абсолютное и немедленное. Однако многие из нас и мечтать не могут о том, чтобы простить таких людей, которых прощал Он. В главе 7 Евангелия от Луки мы читаем о прощении Иисусом грешной женщины; в главе 8 Евангелия от Иоанна он простил женщину, уличенную в прелюбодеянии; Он даже простил людей, которые распинали Его! В тех ситуациях, в которых мы быстро отвернулись бы от других или выставили бы их на позор, действия Иисуса — прощение.

Что такое прощение?

Как можно определить прощение? Я знаю несколько определений и уверен, что, по меньшей мере, одно будет соответствовать лично вам.

1. Стереть, отменить долги; отказаться от обид; стереть записи, отпустить долги, отменить наказание; взять на себя цену примирения; отказаться от всех претензий к тому, кто вас обидел, и от эмоциональных последствий такой обиды. Это значит не просто сказать: «Я тебя прощаю», но также отказаться от эмоциональных последствий обиды. Это значит, что всякое чувство обиды исчезает, независимо оттого, насколько нам нравится хранить свои обиды.

Прощение — это действие, которое не позволяет нам сидеть сложа руки и ждать, когда другой человек раскается. Точно так же, как Иисус умер за нас, когда мы еще были грешниками, прощение означает, что мы делаем первый шаг к оздоровлению отношений.

2. Отказаться или отдать. Если кто-то нарушает ваши права, прощение означает, что вы отказываетесь от своей привилегии остро реагировать и сводить счеты вне зависимости от того, насколько ваше желание отомстить может быть оправдано. Простить означает проявить милосердие, не требовать справедливости, т.е. реагировать противоположно всему тому, чему учит наше общество.

А если бы Бог настаивал на сведении счетов каждый раз, когда мы грешим? Нас всех давно бы не стало. В своих молитвах Богу я никогда не просил Его о справедливости в наших

взаимоотношениях. Я всегда просил милости. И только несколько лет тому назад ко мне пришло смиренное осознание своей проблемы, заключавшейся в том, что я просил Бога о милосердии, но требовал справедливости в своих отношениях с другими людьми.

Мир учит нас ненавидеть, а Бог велит нам любить. Мир говорит, что мы должны мстить, но Бог говорит, чтобы мы прощали. Почему? Потому что основой нашего прощения является то, что Иисус Христос сделал на кресте для всех нас. В Послании к Колоссянам Павел писал: «...В Котором мы имеем искупление Кровию Его и прощение грехов» (1:14). Подробнее об этом говорится в Послании к Евреям 10:10-12: «По сей-то воле освящены мы единократным принесением тела Иисуса Христа. И всякий священник ежедневно стоит в служении и многократно приносит одни и те же жертвы, которые никогда не могут истребить грехов. Он же, принеся одну жертву за грехи, навсегда воссел одесную Бога». Он сделал одно жертвоприношение, чтобы навсегда простить нас.

Основание для нашего прощения описано в 1 Послании Петра 1:18,19: «Зная, что не тленным серебром или золотом искуплены вы..., но драгоценною Кровию Христа, как непорочного и чистого агнца». Сама основа Божьего прощения для нас лежит не в чем-либо, что мы сделали, но в том, Кто такой Иисус Христос, и в том, что Он сделал на кресте в нашу пользу. Это — наша модель прощения других.

Я тоже?

Поистине революционным моментом Божьего прощения и того, каким должно быть наше, является широта Его прощения. Бог прощает полностью. Как говорится в Псалме 102:12, Он удалил наши грехи от нас так далеко, «как далеко восток от запада». Можно измерить расстояние между севером и югом, но между востоком и западом — нельзя.

Эта фраза определенно говорит о вечности. Божье прощение распространяется на всю вечность.

Разрешение конфликтов на межличностном уровне начинается с разрешения конфликта в ваших взаимоотношениях с Богом, получения Его прощения. Однако в течение многих лет я не понимал, что это также включало мое прощение самого себя. Я понимал, что Бог прощает меня на основании того, что сделал Иисус Христос, но, что касалось меня, мне нужно было прекратить делать это и начать делать то, чтобы заслужить право прощать себя. Очень долго мне не приходило в голову, что прощение самого себя зависит не от того, что я должен сделать, но от того, что Христос уже сделал для меня на кресте. Христианам нужно прощать себя, и каждый раз, когда христианин себя не прощает, он бесчестит Бога.

Довольно долгое время я жил по схеме, принятой многими христианами. Я признавался Богу в своих грехах, принимал Его прощение и затем начинал винить себя. Делая это, я как бы подразумевал, что смерть Иисуса Христа на кресте не была достаточной для искупления всех моих грехов.

Понимаете, настоящей проблемой в нашей жизни является не то, как много или мало раз мы оступаемся, а то, как мы ведем себя, когда действительно грешим. Например, как-то раз, собравшись небольшой компанией в ресторане в маленьком городке, где я живу, мы беседовали, и я сказал фразу, которую не должен был говорить, потому что она обидела одного из присутствовавших братьев. В то время я на самом деле не понимал, что в действительности означало мое замечание, но это меня не оправдывает.

На полпути домой

Не догадываясь об этой проблеме, я после обеда попросился со всеми и отправился домой. И вдруг, бац! За всю мою жизнь Дух Святой никогда не обличал меня столь сильно. Убежденность в ошибочности того, что я сказал за обедом, просто переполняла меня. Тогда я сразу признался в этом Богу, но уже не мог ехать домой. Я знал, что должен вернуться и признаться в грехе перед своим братом.

И я повернул обратно. Я нашел его и сказал: «То, что я говорил, было неправильно, и я знаю, что обидел тебя и что это был грех. Я признался в нем Богу, и вернулся, чтобы признаться в нем тебе и попросить у тебя прощения. Простишь ли ты меня?»

К моему изумлению он сказал: «Нет!»

Я подумал, что неправильно его понял, и попросил прощения еще раз.

Он сказал «Ты никогда не должен был этого говорить!»

Конечно, если бы я этого не понял, я не вернулся бы в ресторан! Поэтому я попробовал объяснить ему еще раз, и он сказал: «Такой человек, как ты, не должен был этого говорить никогда». (Мне всегда бросают этот упрек: «Такой человек, как ты...», хотя я такой же человек, как все).

При этом я уверен, что были и другие люди, которые не прощали мне, но не говорили этого в открытую. Обычно они отвечали: «О, я тебя прощаю», однако имеют на меня зуб до сего дня. Но это был первый человек в моей жизни, который, глядя мне прямо в глаза, сказал: «Я не прощу тебя».

Как на это реагировать? Я не знал, что сказать, даже не мог найти теологического объяснения этому. Я сел в машину и поехал домой, чувствуя себя отвратительно! Я начал «напевать про себя» то, что он говорил: «Как мог ты, член правления «Кэмпус Крусэйд Фо Крайст», сказать что-либо подобное? За кого ты себя принимаешь? Как может Бог использовать тебя?» Я сочинил целый гимн, который мы все могли бы петь в церкви, под названием «О, горе мне!» Пока я ехал домой, я вновь и вновь повторял себе: «Бог не может использовать тебя!»

И вдруг я понял, что происходит. Я сказал себе: «А ну-ка прекрати это! (я постоянно разговариваю с собой). У тебя есть выбор. Ты можешь повернуться спиной к Иисусу и кресту и жалеть себя или можешь честно признать, что дал маху, признать это перед Богом и человеком, которого ты обидел (что я и сделал) и продолжать жить своей жизнью, научившись не делать вновь того, что сделал».

Хотелось бы сказать, что мое решение возымело действие прямо тогда и там, но этого не было. Я продолжал жалеть себя еще некоторое время.

Вы видите, что я делал? Я посчитал прощение со стороны того брата необходимым условием для того, чтобы простить себя. Я позволил еще кому-то руководить моей жизнью и моими отношениями с Небесным Отцом.

Наконец, промаявшись этим чувством непрощенности примерно с полчаса, я просто сказал: «Джош, это глупо! Тебе это хорошо известно!» И тут я понял: основа для моего прощения самого себя — это смерть Иисуса Христа на кресте. Я еще раз исповедался во всем Богу ради самого себя и затем добавил: «О да, Джош, я прощаю тебя». После этого я «спел хвалу» и начал снова жить по вере.

И что же, мое внутреннее счастье серьезно нарушило мир того брата. Такое положение продолжалось примерно год. В течение этого времени, как никогда раньше, я неоднократно делал все возможное, чтобы выразить свою любовь к нему. Однажды я снова взвесил ситуацию и сказал Дотти: «Ты знаешь, наши отношения исправились. На самом деле, они лучше, чем когда-либо». И так оно и было! На днях, когда я выезжал из города по дороге в аэропорт, этот брат выскочил из магазина и остановил меня. Мы просто стояли там, посреди дороги, и... чуть не попали под машину.

Поскольку мне приходится много летать, у меня есть привычка использовать несколько минут перед взлетом самолета для того, чтобы подумать о событиях дня и о том, что сотворил Господь. На этот раз меня прошиб холодный пот, когда я подумал, что, если бы я не принял решения простить себя и жить по вере, эти отношения могли бы никогда не восстановиться.

Подумайте об этом. Многие отношения не восстанавливаются сегодня, потому что верующие не хотят простить себя. Если вы не можете простить себя, вы будете иметь дело с затянувшимся конфликтом в своих взаимоотношениях. Смерть Иисуса на кресте означает и наше прощение самих себя. Нам нужно сосредоточить свое внимание целиком на Его поступках, а не на своих собственных.

Прощение распространяется также на других людей. Хэл Линдси в книге «Освобождение планеты Земля» пишет: «Если Бог простил нам все наши грехи, каким должно быть наше отношение ко греху в себе и в других? Для меня неспособность простить себя или кого-то другого, обидевшего меня, подразумевает, что мои требования для прощения выше, чем Божьи, так как то, что обидело меня и что Я не могу простить, Бог уже простил». В Послании к

Евреям 10:14 Он учит нас: «Ибо Он одним приношением навсегда сделал совершенными освящаемых». И прибавить к этому нечего.

Основой любого прощения, будь то прощение себя или другого человека, является смерть Иисуса на кресте. Человек, который отказывается прощать другого, на самом деле, лишает себя Божьего прощения.

Задумывались ли вы когда-нибудь о революционном заявлении в молитве «Отче Наш»? В свободном переводе Иисус учил нас молиться так: «Господи, прости меня, как я прощаю других». Я повторял «Отче Наш», молитву, являющуюся для нас образцом, в течение двадцати лет и, тем не менее, не понимал, что мы просим Бога простить нас в такой же степени, как мы прощаем других.

Не сжигайте мосты

Я бы хотел, чтобы вы высекли эту фразу на памятной доске вашего сознания: «Когда я отказываюсь прощать, то сжигаю мост, который когда-нибудь мне понадобится перейти». Кем бы вы ни были, прощение со стороны других вам понадобится чаще, чем вы можете себе представить.

Кого вы должны прощать? Вы должны прощать любого, кто рассердил или обидел вас, непорядочно обошелся с вами или оскорбил вас. И начать вы должны со своей жены (мужа). В Книге пророка Осии мы читаем, что, когда его жена стала блудницей, он выкупил ее на аукционе, привел домой и простил ее. Мы не только должны прощать своих партнеров, мы должны прощать и бывших партнеров. Столько разведенных людей пропитаны горечью от распавшихся отношений и не хотят простить. Не только они, но и их дети чрезвычайно страдают из-за этой эмоциональной пытки.

Вы также должны простить своих детей, когда они огорчают вас, и позволить неприятному инциденту исчезнуть из вашей памяти.

Многие люди ненавидят кого-либо из родителей за половые домогательства, развод, грубость или алкоголизм. Вы родились у этих родителей не случайно — Бог выбрал их для вас. Какой бы плохой ни была ситуация, Бог все равно может использовать ее для вашего блага, а вам нужно простить своих родителей. Это не просто согласуется с Библией, я знаю цену этому из своего личного опыта.

Вы должны прощать других членов семьи. Мой старший брат, Уилмот, был любимцем моих родителей, однако, уехав с фермы, он подал на моих родителей в суд, требуя 50 процентов всего, что они имели. Много лет я не желал знать с ним за то, что он так сильно обидел мою мать, и за ту унижительную публичную историю, которую он сделал из наших семейных проблем.

Вскоре после того, как я стал христианином, Бог начал обличать меня в моей горечи по отношению к Уилмоту. И я написал брату письмо — отличный пример того, как отказать кому-либо в прощении. Оно было написано на пяти страницах, где на первых 4,9 страницы перечислялось все то, что он сделал неправильно и за что его нужно было простить. Я даже прибавил миленькое заявление: «Ты убил маму», потому что знал, что так оно и было: находясь между пьяной грубостью моего отца и судебным иском Уилмота, моя мать просто перестала хотеть жить.

В конце четвертой страницы я писал: «Я лично познал Иисуса Христа, и хочу, чтобы ты знал, что я прощаю тебя». Я подписал его, а затем добавил такой постскрипtum: «Я больше не хочу тебя видеть никогда».

Так вот, я полагал, что, простив кого-нибудь, человек должен почувствовать облегчение, но я чувствовал себя мерзко! В конце концов, я должен был признать, что все испортил, и оказалось, что мне надо искать прощения за то, как я простил брата (немногие это делают). Я купил открытку, чтобы писать не слишком много. Я написал простые слова: «Уилмот, я прощаю и люблю тебя. Джош». В главе 7 Деяний Апостолов мы читаем, что, когда Стефана забивали камнями насмерть, он воскликнул: «Господи, не вмени им греха сего» (стих 60). Мы должны учиться прощать тех, кто совершает против нас преступления.

Трудное прощение

Голди Бристол узнала об изнасиловании и зверском убийстве своей 21-летней дочери, только когда получила немногословную телеграмму от следователя. Она гласила: «Тело вашей дочери Дианы у нас. Как бы вы хотели с ним поступить?» После похорон Бог вдохновил семью на молитву за убийцу. Его поймали, и Голди получила разрешение посетить федеральную тюрьму. Там она посмотрела этому человеку прямо в глаза и сказала: «Я прощаю вас».

Мы должны прощать даже тех, кто принес боль нашим самым дорогим и любимым людям. Молодая женщина, всего шесть месяцев бывшая замужем за одним из моих дорогих братьев, была убита пьяным водителем. Чарли пошел к этому человеку и простил его за убийство своей жены, а мне пришлось собрать всю свою волю, чтобы простить этого человека в своем собственном сердце.

Некоторых из нас преследуют образы людей, которые умерли без нашего прощения. Мы должны прощать людей из прошлого. Мы также должны прощать тех вокруг себя, кто преследует, запугивает, изводит нас, кто нападает на нас и раздражает нас. Сначала мы должны убедиться, что проблема действительно заключается в другом человеке, а не в чем-либо, что мы делаем. Но как только мы поймем, что с нами обращаются неправильно и определим наше отношение к тому, кто в этом повинен, мы сможем получить прощение сами, попросить Бога простить их и вознести все это в молитве. Наша культура говорит: «У тебя есть права. Настаивай на них!» Но Бог призвал нас прощать тех, кто попирает наши права, независимо от того, лежат ли они в области репутации, времени, финансов, комфорта или чего угодно другого. Это включает все — от оскорблений до критики и неприятия — все. Формула: «Я прощаю все, кроме...» — это не есть истинное прощение. Прощение распространяется на наши взаимоотношения с Богом Отцом, на нас и на других. Оно всеобъемлюще и вечно.

Миритесь сразу

Возможно, вы спрашиваете: «Когда мне прощать?» Павел увещевал нас в Послании к Ефесеям 4:26: «Солнце да не зайдет во гневе вашем». Библия не запрещает нам сердиться, скорее, она учит нас контролировать свой гнев. Я считаю, что если вы ложитесь спать «вне себя», то ваш гнев руководит вами. В основном, прощение должно даваться, предлагаться и приниматься немедленно. Протяженность времени между обидой и предложением прощения в действительности является показателем силы вашего упования на Бога.

Общаясь с другими людьми, вы должны прощать их или просить прощения у них каждый раз, когда это может стать помощью, благословением или поддержкой для другого. Молодой человек по имени Мэтр сообщил своему другу о некоторых сомнительных действиях местного священника. Когда Мэтр вернулся домой, он понял, что его комментарии были неуместными, и позвонил своему другу. Он сказал: «Одной из наибольших моих забот является раскол внутри Тела Христова, и при этом я говорил вещи, ведущие к розни. Мне стыдно, что я заставил тебя это выслушивать, и я надеюсь, что ты простишь меня». Его друг ответил: «Ты знаешь, я даже не задумывался об этом, но ты прав — ты не должен был этого говорить. Конечно, я прощаю тебя. Спасибо, что ты сказал об этом».

Однако иногда немедленное признание не является поддержкой для другого человека, потому что он не готов к нему эмоционально. Вам может понадобиться несколько дней, чтобы пережить это в себе, и только потом разобраться с другим человеком.

Подводя основные итоги

У вас есть три источника для прощения. Первый — это наш образец, Иисус Христос, и Его условия для прощения. Второй состоит в том, что Дух Святой дает нам силы для прощения — мы не можем прощать сами по себе. Чем больше мы исполняем Духа, тем больше мы будем прощать. Третьим источником является руководство Слова Божьего.

Затем есть три области, на которых мы можем сосредоточиться, чтобы помочь себе понять прощение и практиковать его в нашей повседневной жизни. Первое — мы должны осознать глубину Христова прощения. Он принес одну жертву за все грехи на все времена. Далее, как бы мы ни старались, мы не можем ничего сделать для прощения. Если мы сосредоточимся на Христе как основе нашего прощения, мы вскоре поймем, что не можем заработать его. В

Послания к Римлянам 1:17 говорится, что мы идем «от веры в веру», и, я думаю, это означает, что мы начинаем христианскую жизнь через веру и живем верою.

Третьим важным моментом является наша собственная потребность в прощении. Я иногда поражаюсь сам себе. Стоит кому-нибудь как-то обидеть меня, и я начисто забываю, что меня кто-то когда-либо прости. Я могу, как паровой каток, быть непоколебимо упрямым, и с таким темпераментом я нуждаюсь в прощении куда больше, чем в способности прощать. Когда я задумываюсь о своей собственной потребности в прощении, мне легче осознать потребность в прощении других.

Это — не прощение

Простить — это не значит просто сказать: «Ну, извини». Когда вы делаете это, вы просто признаете проблему, но не свою ответственность за ее распутывание. Прощение говорит: «Извини. Простишь ли ты меня?» Я также предпочитаю конкретно заявить, за что прошу прощения.

Прощение безусловно и не может быть заработано. Вы не можете требовать от кого-либо, чтобы он (она) изменился. «Может быть, если ты приведешь в порядок свою жизнь, я прощу тебя». Настоящее прощение не связано никакими условиями.

Прощение — это не чувство. Бывали моменты, когда мне уж точно не хотелось прощать и приходилось полагаться только на веру. Однако я не помню ни одного случая прощения по вере, когда бы чувства не появились впоследствии. Прощение — это усилие воли.

Прощение не ведет счета. Вы не можете делать заметки в уме каждый раз, когда что-нибудь происходит и вы думаете, что прощаете. Павел напоминает нам в 1 Послании к Коринфянам (13:5), что любовь «не мыслит зла», и это означает, что мы должны любить человека и относиться к нему так же, как до размолвки.

Прощение не притворяется, что ничего не произошло. Очень часто люди продолжают просто жить дальше и вести себя так, как будто проблемы никогда не существовало. Если вы именно так воспринимаете эту ситуацию, не удивляйтесь, когда она повторится.

Прощение — это не безразличие. Если ваше отношение сводится к «ну и что?», вы игнорируете конфликт, который нужно решать. Такое безразличие поверхностно.

Прощение не мирится с несправедливостью. То, что вы разрешили личную обиду посредством прощения, не означает, что вы миритесь с несправедливыми действиями.

Простить — это не просто сказать: «Давай забудем об этом». Вы не забудете об этом. И вскоре это станет источником раздражения и недовольства. Забвение не приводит к прощению. На самом деле, все как раз наоборот: прощение позволяет забыть.

Прощение — это не терпимость. Ситуация, в которой вы постоянно терпите и миритесь с проблемой, ничего не решает и не может помочь наладить взаимоотношения.

Прощение не стремится преподать урок обидчику.

Прощение не означает, что не будет последствий. За ним могут произойти потеря репутации, финансов, сна или любые другие неприятности. Вы должны понимать, что человек, поступающий неправильно, несет личную и юридическую ответственность. Если вы простили кого-либо, это означает, что вы решили проблему на межличностном уровне, но этому человеку еще предстоит ответить перед Богом. Вы можете простить водителя, не имеющего страховки, который разбил вашу машину, но этому человеку еще придется отвечать перед законом.

Прощение не означает, что человек, которого вы прощаете, изменится. Изменится этот человек или нет — Богом вам заповедано прощать; вы не несете ответственности за действия другого.

Наконец, прощение эффективно лечит нанесенные раны, но не может предохранить вас от будущих обид. Однако, если вы сможете простить сейчас, вы сможете лучше разобраться в будущих конфликтах и обидах.

Близость в браке не зависит от способности никогда не обижать своего партнера. Если бы это было так, ни один из браков никогда бы не сохранился. Скорее, близость зависит от вашей готовности прощать и искать прощения. Люди, которые цитируют строчку из песни «История любви»: «Любовь означает, что тебе никогда не придется говорить «извини», слабо понимают

природу интимных отношений. Два человека, связанные любовными отношениями, обязательно столкнутся с конфликтами, но настоящая любовь всегда готова простить. Просьба о прощении при зрелых взаимоотношениях не сделает вас беззащитным перед ответной резкостью. И, наоборот, когда я, например, прошу прощения у Дотти за что-либо, я уверен, что она не воспользуется моей незащищенностью.

Это — прощение

Теперь, после того, как мы рассмотрели то, что прощением не является, давайте посмотрим, что же такое прощение. Во-первых, прощение — это проявление силы, а не слабости. Мужчины более, чем женщины, боятся, что прощение или просьба о прощении могут показаться проявлением их собственной слабости, не соответствующей тщательно культивируемому образу «настоящего мужчины». Однако, поверьте мне, что стремление к исправлению отношений через прощение является, на самом деле, признаком силы характера.

Прощение — это выражение любви, которое требует инициативы. Приходилось ли вам когда-нибудь думать: «Почему я должен ее прощать, она же не ищет прощения?» Однако Божья любовь побуждает нас сделать первый шаг. В 1 Послании Иоанна (4:10) мы читаем: «В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и послал Сына Своего в умиловление за грехи наши». Если бы Бог ждал, пока мы покаемся и попросим у Него прощения, мы по-прежнему были бы обречены. И, если вы ждете, пока другой человек первым покается и попросит у вас прощения, вы позволяете этому человеку управлять своей жизнью.

Иисус сказал: «Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди, прежде примирись с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Матфея 5:23-24). Здесь Бог четко объяснил, что Он хочет, чтобы вы взяли инициативу в свои руки, вне зависимости от того, кто нуждается в прощении, — Он даже не хочет вашего поклонения, если есть отношения, которые вы не попытались исправить. Если бы люди последовали этому библейскому наставлению и не ходили бы в церковь из-за того, что они не просят или не дают прощения, интересно, сколько бы человек появилось в церкви в следующее воскресенье?

У прощения есть три цели. Первая заключается в словах Иисуса, которые мы только что повторили. Это — примирение между двумя индивидуумами. Вторую цель можно найти в Послании к Колоссянам 3:15: «И да владычествует в сердцах ваших мир Божий, к которому вы и призваны в одном теле; и будьте дружелюбны». Прощение способствует единству в Теле Христовом. Третья цель — эмоциональное исцеление — один из наилучших способов продемонстрировать целительную любовь Иисуса Христа наблюдающему за нами миру.

Почему мы не прощаем?

Теперь, чтобы лучше понять, как применять прощение в нашей жизни, давайте посмотрим на некоторые причины, по которым мы не прощаем.

Неуверенность, конечно, является одной из этих причин. Если мы не уверены в своей самооценке или во взаимоотношениях с Богом, мы будем искать любую возможность для самоутверждения. «Победа» над кем-либо, кого мы не прощаем, может принести определенное ложное чувство уверенности.

Затаенное против кого-либо зло — это другая причина, по которой мы не прощаем. В Послании к Ефессянам (4:30, 32) говорится, что мы не должны копить горечь, однако, все мы знаем, что есть какое-то удовольствие в такой обиде.

Несколько лет тому назад я читал лекцию в Кал-Поли, Помона, штат Калифорния, о революции любви. По окончании лекции ко мне подошла чернокожая женщина. (Я упоминаю, что она была негритяжкой, только потому, что негры в нашем обществе имеют гораздо больше причин для горечи и недовольства, чем сможет иметь кто-либо другой когда бы то ни было. Большинство белых не может даже представить себе отчаяние и несправедливость, которые переживают чернокожие). Она сказала: «Знаете, м-р Макдауэлл, мне действительно понравилось то, что вы рассказали сегодня, но мне бы не хотелось любить людей так, как вы любите меня».

Это был настоящий удар!

«Почему нет?» — спросил я.

«Потому что, — ответила она, — я хочу иметь удовольствие ненавидеть тех, кто ненавидит меня!»

Некоторые люди движимы горечью всю жизнь. Целый ряд известных исторических событий был совершен из-за озлобленности. Одна из причин, по которым мы не хотим прощать, состоит в том, что нам приятно сохранять «право на обиду».

Зависть — еще одна распространенная причина, по которой мы не прощаем. Ненависть царя Саула к Давиду выросла из зависти, ведь мы не хотим прощать человека, имеющего то, что, по нашему мнению, должно быть у нас. Когда кто-нибудь преуспевает больше нас, мы в принципе решаем, что он не достоин нашего прощения.

Страх, определенно, является еще одной основной причиной, по которой люди не прощают. Понимаете, когда вы прощаете кого-либо, вы открываетесь. Вы можете не прощать другого человека, потому что обожглись раньше и боитесь новой травмы. И именно здесь начинает работать ваше здоровое представление о себе. Пока вы не посмотрите на себя, как Бог смотрит на вас, — не больше и не меньше, — у вас не появится желания открыться. Но, когда вы предлагаете исправить отношения, вы поступаете правильно с точки зрения Бога, независимо от того, принимает или отвергает этот человек ваше предложение.

Жалость к себе может удерживать нас от прощения. «О, меня обижали больше, чем кого-либо другого, и я просто не могу больше прощать!» — утверждает такой человек. Но Послание к Римлянам (8:28) уверяет нас, что у Бога все (даже плохое) содействует ко благу тех, кто любит Его, и, жалея себя, мы ставим свое суждение выше Божьего. В действительности, мы говорим: «Бог, эта область не может содействовать ко благу, и Ты бессилен что-либо здесь сделать».

Перенос вины на другого — еще одно частое и неубедительное объяснение нежелания прощать. Ощущение, что «я был прав и имел право делать то, что сделал», удержало неисчислимое количество людей от познания прощения и разрушило бессчетное количество взаимоотношений.

Обычная примитивная злость на другого человека может удержать вас от прощения. На самом деле, вы не возражаете, если кто-то сделает кому-то другому то, что он сделал вам, но как он смеет делать это с вами! Послание к Ефессянам (4:26) говорит нам: «Солнце да не зайдет во гневе вашем». И, пожалуйста, обратите внимание на то, что это — заповедь, а не просто информация.

Гордыня — еще одна реакция, не допускающая прощения. Гордыня говорит: «Мне не нужны эти отношения; мне не нужен этот человек».

Неспособность забыть — и это причина, по которой вы не прощаете. Забывать — это не значит, что вы не в состоянии вспомнить ситуацию. Я полагаю, что забывать означает, что вы не обращаете внимания или отодвигаете в сторону какое-либо событие, отказываясь цепляться за вчерашние обиды в ущерб сегодняшним радостям.

Если вы интересуетесь машинами, считайте умение забывать потерей гарантированного пробега. Или, если вы, как и я, выросли на ферме, рассматривайте забвение обид как невыдаивание всего молока до конца. Забывать — это значит не вести мысленного счета. Забыть — это значит положить вещь на полку и позволить ей покрываться пылью. И, когда произойдет аналогичная ситуация, вы можете взглянуть на полку и напомнить себе, чего делать нельзя, и затем снова выбросить это из головы. Забыть — значит не позволять своим желанием свести сметы и обиде управлять собой.

Когда я изучаю какой-нибудь предмет, Бог обычно использует эту возможность для внесения текущих поправок в мои взаимоотношения с Ним. Изучая умение забывать, я увидел, что делаю неправильно, а что правильно. Бог поощрял меня в том, что я делал правильно, и указывал мне на то, что нуждалось в исправлении.

Теперь, когда что-нибудь случается, я могу посмотреть на полку, где храню прошлые обиды, научиться чему-нибудь, просмотрев их, и сказать: «Это было неправильно, но Христос умер за это». Затем я убираю их обратно на полку и живу по вере — более способным справляться с будущими обидами. Вот так трудится Бог, чтобы сделать меня лучше.

Генри Уорд Бихер объясняет, что фраза «Я могу простить, но не могу забыть» — это просто еще один способ сказать «Я не могу простить».

Считать кого-либо недостойным нашего прощения — это еще одна причина, по которой мы не прощаем. Мы решаем, что кто-либо недостойн, чтобы его прощали. Однако Библия не оставляет нам возможности для такого суждения. Она говорит: «Прощайте». Точка! Что сделали вы, чтобы заслужить Христово прощение?

Повторение обиды — это классическая причина неспособности простить. «Я прощал тебя уже пять раз, так что больше прощать не намерен. Если я снова прощу, ты снова будешь делать то же самое, и это превратит всю ситуацию в бессмыслицу». Я действительно чувствовал это по отношению к одному брату, думая, что его следует проучить, прежде чем я снова его прощу. Свободно прощая вновь и вновь, мы подтверждаем Божье прощение, которое Он предлагает нам через Христа. Но знание, что Бог простит нас, не подразумевает нашего права сознательно грешить. Это просто означает, что, когда мы все-таки грешим, Бог прощает и принимает нас обратно без каких-либо ограничений.

Во времена Христа среди раввинов бытовало мнение, что прощать человеку можно не более четырех раз. Некоторые из более щедрых учителей могли прощать даже до семи раз, но такое мнение считалось радикальным. Можете представить себе ситуацию, когда Петр спросил Иисуса, сколько раз нужно прощать своему брату? Петр искренне рассчитывал произвести на Иисуса впечатление своей духовностью и готовностью прощать, выйдя за рамки религиозных предписаний и предложив: «До семи раз?»

Мы почти видим Петра с гордо выпяченной грудью и довольной улыбкой, ожидающего, что Иисус похлопает его по плечу и скажет: «О нет, Петр! Я искренне ценю глубину твоей духовности, но двух или трех раз вполне достаточно!»

Вместо этого Иисус поворачивается к Петру и говорит: «Не говорю тебе: «до семи», но до седмижды семидесяти раз» (Матфея 18:22). Мы почти слышим в этот момент, как Петр, запинаясь, отвечает: «Господь, Ты не мог бы повторить это еще раз? Ты сказал 490 раз?» Но Иисуса не интересуют цифры. Его интересует готовность к прощению и безграничное желание исправить отношения. Это противоречит всему, чему учит мир, и не дает нам права требовать своего после двух или трех обид. Нашей естественной реакцией является отказ от кого-либо после нескольких попыток. А мы должны предлагать свое прощение через веру, даже когда мы этого не хотим.

Иногда, если мы не хотим прощать, нашим мотивом бывает месть. Мы просто хотим видеть, как этот человек потерпит неудачу в каком-нибудь важном деле или в каких-либо взаимоотношениях. Мы хотим принести в его жизнь страдание не меньшее, а то и большее, чем то, которое этот человек принес в нашу собственную жизнь. Но Библия учит: «Никому не воздавайте злом за зло, но пекитесь о добром пред всеми человеками. Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Римлянам 12:17-18). В Послании к Евреям Бог говорит: «У Меня отмщение, Я воздам».

Слабость — это последняя причина, по которой мы не прощаем. После глубокой обиды мы просто можем чувствовать себя недостаточно сильными эмоционально, чтобы искренне сказать: «Я прощаю тебя».

#### Непреодолимая сила

Кори тем Бум и ее сестра, которую она горячо любила, были заключенными гитлеровского концентрационного лагеря Рапенсбрюк. Один из охранников особенно жестоко относился к ним. Кори могла перенести плохое обращение с собой, но она едва сдерживалась, когда видела, как этот охранник жесток с ее сестрой, которая, в конце концов, умерла от побоев. С годами глубокая ненависть к этому немецкому охраннику укрепились в душе Кори.

После войны Кори отправилась в Германию не только для того, чтобы поведать Благоую весть о прощении, но и для того, чтобы стать вестью прощения. Вина тяжким грузом лежала на немецких людях, и они молча входили и выходили из церкви в Берлине, где она выступала. Одним из людей, встречавших ее после службы, был охранник, который избивал ее сестру. Он подошел к ней и сказал: «Меня тронуло ваше сегодняшнее выступление. Я принял Иисуса

Христа как своего Спасителя и пришел просить у Вас прощения за свою жестокость в концлагере».

Кори только что закончила говорить о прощении. Однако, когда она узнала в этом человеке жестокого мучителя своей сестры, горечь переполнила ее сердце. Он стоял перед ней с протянутой рукой, но Кори не могла поднять свою, чтобы пожать ее. Он повторил: «Кори, вы простите меня?» Она воскликнула про себя: «О, Боже, помоги мне!» и начала благодарить Бога за Его любовь, которая была сильнее, чем ее горечь и ненависть. Внезапно она почувствовала, что по ее телу прошло тепло по мере того, как Дух Святой наполнял ее сердце Божьей любовью. Прежде чем она поняла, что делает, она взяла его руку, посмотрела ему в глаза и сказала: «Я прощаю вам все».

Бог часто напоминал мне этот эпизод из жизни Кори тем Бум именно тогда, когда мне было необходимо верою сделать первый шаг и простить. Я не могу этого объяснить, но силы для прощения приходят всегда, если вы хотите этого. Всегда, когда мы слабы, Дух Святой находится рядом с нами для того, чтобы дать достаточно сил простить что угодно.

Давать и получать прощение — это величайшая сила, имеющаяся в нашем распоряжении для решения сегодняшних конфликтов. Мир в этом очень нуждается. Показывать миру характер Христа, являясь человеком, готовым простить, — это одно из наиболее сильных свидетельств из всех, которые вы можете явить миру.

Я часто произносил одну молитву, прося Бога сделать меня более способным прощать. Она звучит примерно так: «Отец Небесный, благодарю Тебя за прощение. Благодарю тебя за Иисуса Христа, умершего на кресте для того, чтобы я мог быть полностью прощен. Благодарю Тебя за то, что, когда я уверовал в Христа, мои грехи были прощены благодаря тому, что сделал Он, а не тому, что сделал я. Отче, покажи мне, как нужно прощать себя и тех, кто вокруг меня. Я хочу прощать так, как это делаешь Ты, и первым предлагать прощение. Дай мне силы подавить свою гордыню и искать прощения, когда я неправ. Излечи меня от чувства обиды.

Господи, я прошу об обличении, когда нуждаюсь в нем, об исцелении, когда оно мне нужно, о раздражении, когда это мне необходимо, и об утешении, в котором я нуждаюсь. Дай мне быть проводником Твоего прощения в мире. Во имя Иисуса, аминь».

Вопросы для размышления

- Почему прощение является основой долгих и близких взаимоотношений?
- Что мы можем сделать, чтобы понять прощение и пользоваться им в своей жизни?
- Каковы некоторые причины, по которым мы не прощаем?
- Что говорит Библия о прощении?

## 8. СТАТЬ ДОСТОЙНЫМ ДОВЕРИЯ

Что, по-вашему, является основной заботой в жизни мужчины или женщины?

Статистика показывает, что мужчина ставит собственную значимость во главу шкалы ценностей. Если жена унижает мужа каким-либо образом и преуменьшает его чувство значимости, он может либо замкнуться в себе, либо вспылить.

С другой стороны, женщина ценит чувство уверенности: в достаточном количестве денег, в безопасности своего окружения, но больше всего в том, что она может доверять своему мужу. Когда она уверена в этом, снимается напряжение во многих других областях.

Как ни странно, быть заслуживающим доверия — черта характера, которой не уделяется достаточно внимания в наши дни. Однако доверие — это основа долгой и интимной любви, супружества и половых отношений.

Общее «я»

Чтобы достичь близости, супругам нужно соединить свои индивидуальности для формирования взаимоотношений типа «мы». Чета должна стремиться к честности и открытости по отношению друг к другу. Без фактора доверия не может быть честности и близости.

Один мой друг почувствовал, что его жену физически и эмоционально привлекает мужчина, с которым она работает. Муж стал делать все возможное, чтобы выразить свою любовь к ней, помочь в трудных ситуациях и дать понять, что она действительно дорога ему. Успокоенная безусловной любовью своего мужа и его преданностью к ней как своей жене, она

доверилась ему и поделилась своим внутренним смятением. Вместо того, чтобы осуждать ее, он уверил ее в своей поддержке, молясь, пока она пыталась разобраться в своих чувствах. Через несколько недель им удалось построить новые отношения любви и доверия, настолько сильные, что возможность чужого вторжения отошла в сторону.

А вот если у вас нет уверенности, что ваш супруг честен, заслуживает доверия и думает хорошо о вас и для вас, тогда почти невозможно быть открытым и построить долговременные и близкие отношения. Вы можете жить в одном доме, но вы оба будете крайне одинокими.

Комментируя такое одиночество, Ричард Стросс пишет: «Одиночество — ужасная вещь. Это — пустота, неполноценность, нехватка общения, отсутствие личной привязанности. Одиночество — это отсутствие возможности раскрыть себя кому-либо, кто вас понимает, — кому-либо, с кем вы можете разделить взаимные обязательства и доверие».

Как и характер, доверие не является результатом серии встреч на одну ночь. Оно развивается в течение длительного времени. И все больше людей осознают необходимость развивать доверие в отношениях, особенно, когда они надеются построить значимые отношения.

Один студент признался: «Чаще всего, когда я оказывался в постели с кем-нибудь, мне хотелось, чтобы это не заходило слишком далеко. После того, как наступал момент, когда я понимал, что дело закончится ночью, проведенной вместе с ней, все катилось вниз. Я просто совершал телодвижения. Бывали моменты, когда мне хотелось только, чтобы все это побыстрее закончилось. В конце концов, я перестал развлекаться, когда до меня дошло, что в сексе нет ничего хорошего, если только к нему не прилагаются настоящие доверие и любовь. Без этого не стоит и связываться».

Лонни Барбах, социолог и психолог, и Линда Левин, психотерапевт, заметили во время своих консультаций, что возможность доверять — это фактор, увеличивающий раскрепощенность и ведущий к привязанности. «Женщины, испытывающие уверенность и любовь в своих отношениях, говорят, что чувствуют себя менее застенчивыми и более способными отдалиться чувственным ощущениям, потому что они доверяют своим партнерам и знают, что те принимают их».

Я полагаю, что доверие — это просто отражение того, какими мы являемся в глубине души, и того, что мы на самом деле собой представляем. И чтобы развить это качество в наших душах, требуется время.

Свобода требует доверия

Очевидно, что фактор доверия жизненно важен в области физических отношений. Если вы сможете научиться управлять своей половой жизнью до брака, вы сможете управлять ею и в браке. Воздержание от половых отношений до брака увеличивает взаимное доверие. Божий план для половых отношений включает в себя стопроцентную отдачу только своему партнеру. Потребуется немного времени, чтобы понять, что если в отношениях существует какое-либо недоверие, то достичь близости, интимности и полной самоотдачи будет чрезвычайно трудно.

Один человек потерял жену в автомобильной катастрофе и спустя несколько лет начал встречаться с другой женщиной. Он влюбился и решил жениться во второй раз. Но по причинам, от них не зависящим, им пришлось ждать почти два года. И, хотя ему были знакомы радости половых отношений в браке, он никогда не заходил дальше поцелуя на прощание в течение этого периода ожидания.

После того, как они поженились, эта женщина была полна гордости за его поведение. Она сказала: «Бывали моменты, когда легко можно было просто позволить природе идти своим ходом, но он никогда не терял бдительности. Нет никого в мире, кому я доверяла бы так же, как своему мужу. Он много ездит по делам, но я доверяла бы ему, даже если бы он был единственным мужчиной на тропическом острове с пятью сотнями обнаженных женщин». Его самоконтроль принес плоды в их браке.

Строительство фундамента.

Когда я был один, мне никогда не приходило в голову, насколько моя холостая жизнь со временем скажется на моих отношениях с женой. Никто никогда не рассказывал мне, что опыт,

приобретенный в период юношеских свиданий, будет непосредственно влиять на радость и счастье моего брака. Учась в аспирантуре, я познакомился с молодой девушкой по имени Паула. Мы встречались в течение трех с половиной лет и чуть не поженились. И хотя мы очень радовались друг другу и безмерно уважали друг друга, полноты Богом данной любви не было. В конце концов, мы прекратили свои отношения, но остались самыми близкими друзьями.

Три года спустя я встретил Дотти, и вскоре после этого мы поженились. Дотти познакомилась с Паулой. Они стали подругами и много времени проводили вместе. Паула переехала по соседству с нашим домом в Калифорнии, где также жили ее родители и сестра.

Как-то утром я вернулся из поездки, а Дотти не было дома. Когда она вернулась, она сказала мне, что провела утро с Паулой. Она подошла, обняла меня и сказала: «Дорогой, я так рада, что ты вел себя прилично в течение трех с половиной лет».

Я глубоко вздохнул и спросил: «Почему?» Дотти ответила: «Паула рассказала мне сегодня утром, что была очень влюблена в тебя, и бывали моменты, когда она была готова сделать для тебя все, но ты никогда этим не воспользовался». Нужно ли говорить, что я выдохнул с огромным облегчением и был ужасно рад тому, что никогда не склонял Паулу к физическому сближению.

Отличный послужной список

Можете себе представить, что значил для моей жены тот разговор с Паулой? Он подтвердил: «Я могу доверять своему мужу!» Недавно в одном интервью Дотти поделилась следующим: «Вы должны строить свои отношения на доверии. Я верю, что Джош должным образом обеспечит наших детей. Я верю, что он честен со мной. Я хочу, чтобы он был нашим духовным наставником и имел свои собственные отношения с Христом. И я верю ему как человеку, которому предстоит заботиться о наших финансах».

Когда его нет дома, он может не беспокоиться, так как знает, что я — хорошая мать. Он верит, что я правильно и питательно накормлю детей. Пока он путешествует, он может положиться на меня в том, что я не потрачу кучу денег или не устрою диких вечеринок. Все, что вы делаете, каждый шаг, который вы вместе делаете во взаимоотношениях, должен строиться на доверии. Это — основа вашего брака. Легко целиком положиться на кого-либо, если вы доверяете ему.

Если у меня когда-либо возникнет серьезная проблема, к кому мне обратиться? Я сразу же решу, что пойду к человеку, которому я доверяю, который любит меня такой, какая я есть, и который не переменит свое мнение обо мне независимо от того, что я сделала. И этот человек — Джош, потому что я полностью доверяю ему. Причина этого состоит в том, что у него — заслуживающая доверия репутация. Иногда его выбор был труден, но, даже не будучи христианином, он выбирал хорошее. У него всегда были высокие моральные стандарты.

Для любого, у кого в прошлом были проблемы, общение, по-моему, является наиболее значительным шагом. Супруги должны дать понять друг другу, что доверие между ними" существует независимо от прошлого».

Когда вы заслужите доверие, вы увидите, что и сами\* больше доверяете другим. Павел подчеркивал этот аспект любви, когда писал: «[Любовь]... всего надеется, все переносит» (1 Коринфянам 13:7).

Зрелая любовь обладает верой, которая не может быть разрушена. Любовь готова вновь и вновь поверить человеку, который неоднократно ошибался. Для нас Христос — величайший образец любви такого типа. Он всегда готов полюбить заново. Христос всегда верит в лучшее и, если . Его подвести тысячу раз, Он по-прежнему готов простить и снова поверить тысячу первый раз.

Вопросы для размышления

- Каким образом доверие является основой долговременных супружеских отношений?
- Почему доверие важно в области физических отношений?

9. РЕАКЦИЯ НА ВЛАСТЬ

Вы станете «тем самым» человеком и самым лучшим партнером в браке, если разовьете в себе естественную и правильную реакцию на авторитеты, пока вы еще одиноки. Положительная реакция на авторитет необходима в вашей жизни для успешных супружеских отношений.

Если вы — человек, которому всегда нужно добиться своего, который бунтовал против родителей, начальников или учителей, вам будет трудно строить близкие и интимные отношения. Человеку, который привычно отвергает чужую власть, будет трудно относиться к своему мужу или жене позитивным образом.

В супружестве два человека сходятся вместе, принося с собой различные прошлое и привычки. У них разные симпатии и антипатии. Их цель — построить союз, который вначале будет крепким супружеским союзом, а затем — крепкой семьей. Поскольку немногие жизненные задачи требуют большей гибкости, чем супружество, правильная реакция на авторитет необходима. Если один из партнеров не научился такой реакции, конфликты будут обостряться. Много лет тому назад, живя в Латинской Америке, я получил несколько важных уроков по поводу власти. Временами меня не устраивало определенное решение людей, с которыми я работал, либо из-за личных предпочтений, либо по культурным соображениям. Но я понял (хоть и считал, что определенная вещь должна делаться по-моему), что мне следовало прислушиваться к властям Аргентины и поступать соответственно их решению. Бог преподал мне урок, научив делать то, чего от меня хотел кто-либо другой, даже если я считал, что моя идея лучше, или когда просто не хотел делать то, что хотели они. Какая прекрасная подготовка к браку! Если вы научились не всегда настаивать на своем, вы сможете лучше общаться со своим партнером в браке.

Желтая кухня

Разрешите мне показать, какие плоды принес этот урок в мои отношения с женой. Мечта о собственном доме сбылась, когда мы переехали в славный дом в испанском стиле. Он был не очень дорог, но мы потратили на него почти все деньги. Я считал его безупречным. Мы переехали, распаковались и не успела еще осесть пыль, как моя жена сказала: «Дорогой, не могли бы мы покрасить кухню?» Лично я считал, что кухня выглядит великолепно! Она была выкрашена в грязноватый горчично-желтый цвет, но краска не отслаивалась. Я ответил ей, что, по-моему, на самом деле покраска не требуется, но она повторила: «Пожалуйста, я бы хотела видеть другой оттенок желтого».

Тогда я задумался об этом. Покраска кухни очень много значила для моей жены, хотя меня это совершенно не волновало. В конце концов, ей придется проводить на кухне больше времени, чем мне. И вот тут мне нужно было считаться с чужой волей. Хотя у нас было мало средств, я понял, что покраска кухни будет самым лучшим вложением тех денег, которые у нас оставались. Она покажет моей жене, что меня действительно интересуют ее желания и стремления, поэтому я решил начать красить.

Однако, я не сказал жене: «О'кей, я это сделаю, только отвяжись!» Это лишило бы радости нас обоих. Вместо этого я сказал: «О'кей, дорогая, давай покрасим ее» и приступил к работе. После того, как я положил первый слой, мне пришлось признать, что предыдущий цвет был действительно ужасным.

Вошла жена и восхитилась моей работой — она заставила меня почувствовать себя королем — и, когда она закончила восхищаться, у меня было ощущение, что я расписываю Сикстинский собор. Затем она спросила: «Дорогой, не мог бы ты провести белый бордюр?» Поскольку в свое время я занимался малярным делом, то точно понимал, о чем она просит меня и насколько трудно это будет сделать. Но на следующее утро я встал пораньше, положил еще слой краски и провел бордюр. Я едва мог дождаться, когда моя жена увидит его. Помню наш первый обед в этой кухне после того, как я закончил. Дотти обняла меня и сказала: «Дорогой, я знаю, что тебе не хотелось красить, но это так много значило для меня. Большое тебе спасибо».

Вы видите, как восприняла это Дотти? Она не могла не чувствовать: «Ему безразлично! Его волнуют мои желания, идеи и нужды!» Этот жизненный опыт принес нам огромную пользу. Брать и давать, а также прислушиваться к требованиям друг друга абсолютно необходимо для установления близких взаимоотношений, когда вы -- одно целое.

Эммопз и Стипнетт — двое исследователей, которые изучали удачные браки. Ключевой характеристикой супругов в таких браках было то, что они «внимательны к другим людям..., они замечают нужды других, уважают их различия, принимают во внимание их чувства, ставят себя на место другого». Изучив 2500 супругов, д-р Льюис Терман таким образом описывает человека, который может быть счастлив в браке:

«Он готов сотрудничать с другими людьми. Он хорошо ладит с теми, кто им руководит. Он добр и снисходителен к тем, кто ниже его по положению, и всегда готов помочь любому, попавшему в беду (выделено мной — Дж.М.).

Вот, по контрасту, описание человека, который, скорее всего, будет несчастливым партнером в супружестве: он не уверен в себе и своих отношениях с обществом и обычно чувствует себя ниже других. Однако, когда он занимает руководящую должность, он склонен становиться «боссом» и доминировать над другими. Он не любит получать приказы от других и ненавидит участвовать в соревновании, потому что не умеет проигрывать. Он склонен к отрицанию, постоянным жалобам и противлению любой власти».

Право быть любимым

Один из величайших отрывков из всех, когда-либо написанных о любви, говорит о внимании к желаниям возлюбленного: «[Любовь]...не ищет своего» (1 Коринфянам 13:5).

Сегодня много говорится о «правах». «У меня есть права и я намерен настаивать на них» — сегодня это обычная позиция. Такое отношение ранит любовь и близость, потому что при этом трудно в первую очередь принимать во внимание нужды кого-либо другого. Апостол Павел говорил о проблеме прав и обязанностей в 1 Коринфянам 7:3,4: «Муж оказывай жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена».

Павел снова подчеркнул это, когда писал: «Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других» (Филиппинцам 2:4).

В книге «Ловушки романтической любви» писатель Х.Г.Зироф спрашивает: «Насколько важно для вас быть правым? Научились ли вы позволять своему партнеру иметь свои собственные чувства, даже если вы несогласны, возможно и очень, с высказанным мнением?».

Внутренняя красота каждого партнера, отвечающего на нужды и желания любимого, видна в возникающих в результате этого здоровых отношениях типа «брать — давать», столь необходимых для получения удовлетворения от любви, брака и половых отношений. И ключом к созданию этих отношений являются внимание и готовность к компромиссам.

Дотти вспоминает, что, когда мы проводили наш медовый месяц в Мексике, я захотел посмотреть фильм. Она была далеко не в восторге от этой идеи, поскольку не знала испанского языка. К тому же фильм показывали в открытом кинотеатре, где было полно насекомых, а Дотти ненавидит их. Но я так хотел посмотреть фильм, что она уступила. Она поняла, быть может, впервые, что в браке мы должны стремиться к компромиссам и не всегда настаивать на своем. Возможны моменты, когда мнения будут расходиться, и тогда одному человеку нужно отступить в сторону и предпочесть радость другого своей собственной.

Развлечения — это та область, в которой нам пришлось адаптироваться и учиться вниманию друг к другу. Наши вкусы радикально различаются. Как объясняет Дотти: «Фильмы и телепрограммы, которые нравятся Джоша, — это вестерны, истории про шпионов и таинственные убийства. А мне нравятся истории про любовь, рассказы о людях — все, что касается отношений. Часто ему удастся уговорить меня посмотреть определенный фильм, тогда как я лучше посмотрела бы что-нибудь другое. Однако, несколько раз он возил меня в Сан-Франциско, чтобы посмотреть балет, и это было удивительным шагом с его стороны, потому что сам он никогда не пойдет на балет.

В супружестве нужно уметь давать и брать. Временами вам может казаться, что вы только даете, а временами — только берете. Обычно одно уравнивает другое».

Другой областью, в которой наши вкусы различались, был спорт. Единственным видом спорта, который Дотти искренне любила и за которым следила, был бейсбол. Она — поклонник «Ред Соке». И вот она вышла замуж за мужчину, который смотрит любую спортивную игру --

кроме бейсбола. Я - поклонник «Даллас Ковбойз». Моя жена выросла в таком доме, где футбол не являлся приоритетом. Но она решила как следует познакомиться с футболом, а я стал интересоваться бейсболом. Мы приняли решение не замыкаться и не идти каждый своим путем, но постараться найти общее решение, которое принесет пользу обоим.

Равные в компромиссе

Дэйвид Богарт, прожив в браке сорок семь лет, написал следующее:

«Мне приходилось видеть ели, которые на расстоянии выглядели, как одно дерево, но, когда я подходил ближе, я видел два ствола, буквально одинаковых в диаметре, каждый из которых приспособивался и уступал другому, производя впечатление одного дерева, но будучи в действительности двумя разными деревьями. Два человека, соединенных браком, могут так приспособиться друг к другу, что ни один не утратит того, что жизненно важно, таким образом строя жизнь, в которой две личности, каждая — уникальная, должны получить возможность развиваться без насилия в отношении другого. Нужно брать и давать, чтобы каждый постоянно приравнивался к другому, сохраняя при этом свои индивидуальные черты. Если кто-либо думает, что это несложный труд, его ждет жестокое разочарование».

Вопросы для размышления

- Что значит позитивно «реагировать на власть»?
- Почему это важно в супружеских отношениях?
- Как вы можете научиться реагировать на власть (авторитет)?

## 10. ПО ПОВОДУ СЕМЕЙНЫХ ТАИН

В наши дни разговоры о чистой совести могут показаться смешными. Но если вы хотите быть «тем самым» человеком в любви и супружеских отношениях, наличие чистой совести по поводу прошлого будет определяющим. Формирование уже сейчас этого качества в своей жизни и личных взаимоотношениях позволит вам пожать невероятно богатые плоды в супружестве и любви. Прекрасно чувствовать, что ты вступаешь в любовные, супружеские и половые отношения с чистой совестью — зная, что ты почитал Бога в своей жизни, а не пользовался другими людьми для собственного удовлетворения.

С течением лет требуется время для роста и понимания того, как строить отношения, и каждый из нас формирует определенные схемы поведения. Они определяют ваши типичные реакции и то, как вы относитесь к другим людям. Поэтому хорошая любовь в вашей жизни — это, и основном, результат цепочки хороших взаимоотношений. Без особого вмешательства ваше отношение к людям в прошлом будет таким же и в настоящем. Оно определяет ваше отношение к ним и в будущем. Вот почему так важно практиковать здоровые формы поведения и отношения в период свиданий. Вы закладываете основу брачных отношений на всю жизнь. Если в вашей жизни сформировалась привычка пользоваться людьми для своего собственного удовольствия, вы не изменитесь полностью в браке, какой бы искренней ни была паша любовь. Опыт вашей холостой жизни приходит в брак вместе с вами. Церемония бракосочетания ничего волшебным образом не меняет. Качество любви в вашей жизни будет отражением качеств вашего характера. А ваш характер не формировался и не сформируется за один день.

Два ведущих принципа

Что бы вы назвали Золотым Правилom для периода ухаживания? Я формулирую его так: по время свиданий вы должны относиться к мужчине или женщине так же, как вам хотелось бы, чтобы кто-нибудь относился к мужчине или женщине, с которыми вы когда-нибудь вступите в брак. После того, как я стал христианином, я сделал это своим ведущим принципом.

Как вы обращаетесь с человеком, с которым встречаетесь? Хотели бы вы, чтобы кто-нибудь так же обращался с вашим будущим супругом (супругой)? Или вы были нечестны в своих взаимоотношениях так же, как вы хотели бы, чтобы кто-то был нечестен с человеком, с которым вы собираетесь заключить брак? Принуждаете ли вы кого-нибудь к таким же поступкам, к которым вы хотели, чтобы кто-нибудь принуждал того, с кем вы когда-нибудь вступите в брак?

Я вижу, что сегодня многие люди с готовностью оправдывают свою физическую связь до вступления в брак. Однако, как указывает Херберт Дж. Майлз в своей книге «Половое понимание до брака»:

«Чтобы логически обосновать добрачные половые отношения, мужчина должен оправдывать право любого мужчины на половые отношения с его матерью до того, как она вышла замуж. Он должен оправдывать право любого мужчины на половые отношения с его сестрой до того, как она выйдет замуж. Он должен оправдывать право любого мужчины на половые отношения с его дочерью до того, как она выйдет замуж».

Если мы не можем оправдать один вид добрачных половых отношений, как можем мы говорить, что другой вид — это нормально? Это нелогично, и наша совесть это знает. Те, кто защищают добрачный секс на том основании, что «это хорошо, если ты влюблен», просто показывают, как мало они понимают любовь. Можете ли вы честно любить кого-либо и в то же время вынуждать его вступать в пожизненные брачные отношения с нечистой совестью? Мне всегда хотелось иметь возможность посмотреть своим дочерям прямо в глаза и сказать им, что я надеюсь на то, что мужчины, с которыми они встречаются и за которых выйдут замуж, будут обращаться с ними так же, как я обращался с их матерью.

Другим моим ведущим принципом был принцип так вести себя во время свиданий, чтобы мне хотелось познакомиться свою будущую жену с теми женщинами, с которыми я встречался раньше. Сегодня я рад, что придерживался этой философии. Женщина, с которой я встречался более трех лет и на которой чуть не женился, стала одной из лучших подруг моей жены.

Минуточку, можете сказать вы, а вот я не был истинным образцом добродетели. Что мне теперь делать? Страдать? Забыть о браке? Нет, это не то, чего ждет от вас прощающий Бог. Нет необходимости приносить чувство вины в новые отношения. Иногда единственным путем очистить совесть является возврат в прошлое и просьба о прощении за свои былые ошибки.

В своей книге «Ваша жизнь вместе» Элоф Г.Нельсон обсуждает проблемы, которые могут быть вызваны чувством вины:

«Вновь и вновь люди, которые обращаются ко мне со своими глубочайшими проблемами, рассказывают, что их преследуют стыд и чувство вины за прошлые ошибки. И, хотя они знают, что прощены Богом, похоже, не существует хирургии для удаления личных эмоциональных шрамов. Поэтому нам нужно напоминать себе, что мы живем в ежедневном прощении, понимая, что оправданы милосердием через веру в Бога. Прошлые ошибки прощены милосердным Богом и личное принятие прощения может быть достигнуто возрожденной верой в себя. Христианская жизнь поддерживается фактом прощения, ибо реальность прощения является основой христианской жизни».

В дополнение к просьбе и принятию Божьего прощения за свое прошлое, вы должны искренне простить и принять себя. Так как вы не можете изменить прошлое, будьте благодарны за то, что эта часть вашей жизни закончилась и что Бог обладает властью и хочет обновить все в вашей христианской жизни. Вы можете обрести чистую совесть независимо от того, насколько не правильным вам кажется сейчас ваш предыдущий жизненный опыт.

#### Раскрывая тайны

Многие пары после того, как почувствовали взаимную эмоциональную привязанность, приходят ко мне на консультацию и вновь и вновь задают вопрос: «Насколько я должен делиться своим прошлым с человеком, которого люблю?» Эта проблема у многих вызывает колоссальные переживания. Мой совет — не чувствовать себя обязанным «рассказывать все». Если вы знаете, что вас любят и принимают таким, какой вы сейчас, — ваша любовь в безопасности. Однако, если события из вашего прошлого могут заставить любого из вас пересмотреть взаимоотношения, вы — на зыбкой почве.

Молодой человек по имени Крис обнаружил, что должен решить этот вопрос. Выслушав его, я предложил ему не рассказывать о некоторых очевидных ошибках невесте, если только мотивом для молчания не является страх, что выяснение прошлого негативно скажется на взаимоотношениях и на ее любви и отношении к нему. Если этот страх является истинной причиной для сокрытия информации, я бы посоветовал ему поделиться с ней своим прошлым и испытать свою любовь. Если же он никогда бы не смог открыться ей полностью, страх продолжал бы преследовать его.

Дэйвид Мэйс в книге «Готовясь к браку» приводит некоторые дополнительные соображения по этому поводу:

«Я предлагаю вам простое правило в отношении признаний. Если вы чувствуете, что должны их сделать, и вполне уверены, что сумеете сделать это таким образом, который не вызовет отчаяния у вашего партнера, тогда — вперед. Но если вы сомневаетесь, то следуйте такому плану. Сначала пойдите и полностью признайтесь кому-либо, кого вы уважаете и кому доверяете, и обсудите с ним, хорошо ли будет сделать такое признание человеку, с которым вы хотите заключить брак. > Если вы оба согласны с решением не делать этого, вы должны придти к выводу, что эта проблема вас больше не беспокоит. Вы показали готовность рассказать, а это самое главное. Если через некоторое время факты станут известными и ваш партнер по браку спросит, почему вы не признались раньше, вы ответите, что были вполне готовы это сделать и что, на самом деле, кое-кому вы уже рассказали (можете назвать имя). Затем вы объясните, что скрыли признание от своего партнера, потому что в тот момент это казалось вам наиболее правильным поступком».

Запомните следующее: чистая совесть — это как чистый и соответствующим образом подготовленный холст, на поверхности которого Бог должен написать шедевр, в который Он хочет превратить вашу жизнь. Если поверхность грязная или изображения, оставленные предыдущим художником, не стерты, полотну будет очень трудно стать тем, что видится глазам Главного Художника.

Вопросы для размышления

• Что в вашей жизни является тайной, которую сатана использует, чтобы угнетать вас? Как вы можете избавиться от этой тайны?

## 11. ВОСПИТЫВАЙТЕ ДУШУ

Ваши личные взаимоотношения с Богом непосредственно влияют на вашу способность найти и сохранить полноценные любовь, брак и половые отношения. Поэтому одним из важнейших требований для того, чтобы стать «тем самым» человеком, должна быть зрелая и все возрастающая духовная жизнь.

Как-то раз один раздосадованный муж спросил меня: «Что является наиболее важным фактором в успешном браке?» Я ответил, что в моем браке с Дотти наиболее важным аспектом являются мои личные взаимоотношения с Иисусом Христом. Такой ответ его озадачил. Тогда я заметил, что любые мужчина и женщина, которые сближаются духовно, имея правильные взгляды на отношения, будут обладать лучшей половой жизнью. Это одинаково справедливо для христиан и нехристиан, потому что существует огромное сходство между духовной близостью и половым наслаждением.

Когда Христос трудится в вашем сердце, вы начинаете видеть людей такими, какими их видит Бог. Бог считал человека достаточно важным для того, чтобы послать Своего Сына на крест за грехи человека. Как только мы согласимся с таким взглядом на ценность нашего партнера, наша жизнь коренным образом изменится: христианин верит, что каждый человек обладает истинной ценностью. Таким образом, человек рассматривается и первую очередь не как объект для секса, но как некто, к кому нужно относиться с достоинством и уважением, потому что Бог вложил вечную ценность в этого человека. Поселившись внутри вас, эти убеждения смогут самым положительным образом переинформировать самый главный половой орган — ваш мозг.

Исследуя духовность

Поддерживают ли мою позицию строгие научные исследования? Давайте посмотрим на результаты некоторых исследований.

Два социолога, д-р Пол Эммонз, ассистент профессора факультета социальных исследований и развития детства и семьи в Университете штата Джорджия, и д-р Пик Стиннст, профессор и декан факультета развития человека и семьи в Колледже домашней экономики при Университете штата Небраска, изучали тип человека, имеющего лучшие семейные отношения в

исследованных счастливых браках. Одной из ключевых черт, типичных для таких семей, было то, что «они глубоко духовны».

Доктора Лорна и Филипп Саррел, сексологи и преподаватели Школы медицины Йельского университета, исследовали 26000 мужчин и женщин для отчета о женской сексуальности. Результаты показали тесную взаимосвязь «между силой религиозных чувств женщины и ее способностью получать удовольствие от половых ощущений». Они заключили, что «женщины с самыми сильными религиозными чувствами обычно ведут активную половую жизнь». Таким образом, «женщины с сильными антирелигиозными взглядами были наиболее вероятными кандидатами на несчастливые половые отношения».

Опрос читателей журнала «Макколз», касавшийся интимных отношений между мужчиной и женщиной, показал, что «верующие женщины — те, которые знают о существовании Бога в своей жизни — кажутся менее зажатыми, более теплыми и открытыми, чем другие».

Затем два профессора из Политехнического института и Университета штата Вирджиния, Майкл Дж. Споракоски и Джордж А. Хьюстон, опросили супружеские пары, состоявшие в браке пятьдесят и более лет, чтобы выяснить, что они считали наиболее важными факторами для счастливых браков. Одним из заданий для опрашиваемых было «назвать то, что вошло бы в (их) рецепт счастливого брака». Как мужья, так и жены по степени важности включили религию в число первых пяти факторов, при этом женщины назвали ее номером один в качестве критерия для счастливого брака, ставя ее даже выше любви!

В эксклюзивном интервью специалиста по семейной медицине, д-ра Роберта Б. Тэйлора спросили, важна ли религия для оказания помощи в развитии супружеских отношений. Д-р Тэйлор ответил, что «активно религиозные супружеские пары обычно имеют более стабильные браки».

Докладывая о результатах работы двух ученых, д-ра Ника Стилиста и д-ра Джона Дефрэйна (оба из Университета штата Небраска), которые проводили исследования семейных устоев, Дэвид Милофски пишет в журнале «Редбук»:

«Одним из поразительных элементов национального исследования семейных устоев была высокая степень религиозной ориентации среди участвовавших семей. Большинство (хотя и не все) ходило в церковь или синагогу регулярно, участвовало в других церковных мероприятиях и регулярно молилось всей семьей и читало Библию.

Д-р Стиннет указывает на другое исследование, проводившееся в течение последних пятидесяти лет и обнаружившее крепкую связь между религией и успехом и счастьем во всех сферах жизни, а не только в семейной. Поэтому не удивительно, что общая религиозная жизнь обеспечивает основу общей шкалы ценностей и чувство целостности внутри семьи. Стиннет говорит о том, что, хотя исследование устоев семьи и не показывает, что вера в Бога является необходимым условием семейного счастья и не означает, что нерелигиозные семьи не могут быть счастливыми, очевидно, что религия может стать основным источником силы как для семьи, так и для отдельных личностей».

«Не случайно то, - пишет социолог д-р Ивслии Дювалл, — что, как показывают исследования, большее количество пар, сочетавшихся в церкви, остается вместе, чем пар, которые сочетались гражданским браком; они разделяют общие цели и ценности своей религии».

«Чикаго Трибьюн» приводит отчет о результатах опроса по поводу сексуальных предпочтений. Сто тысяч читателей журнала «Редбук» говорят: «С замечательной последовательностью выясняется, что чем выше интенсивность религиозных убеждений женщины, тем скорее она будет полностью удовлетворена половыми радостями брака». Затем в отчете отмечается, что «более высокое сексуальное удовлетворение религиозной женщины может быть просто проявлением большего общего счастья в жизни во всех отношениях».

Духовность и сексуальность

Почему глубокие религиозные убеждения обладают таким положительным воздействием на любовь, брак и половые

Митотншнсия? Социолог д-р Хсрберт Дж.Малз в книге «По-

Иловое понимание до брака» дает ответ:

«Существуют три направления теории, которые могут осветить этот вопрос. Во-первых, мы считаем, что основные принципы христианства способствуют хорошей половой жизни. Христианство учит, что в сфере межличностных человеческих отношений (1) достоинство и ценности находятся в личностях; (2) мы должны уважать права всех людей; (3) нас должно характеризовать бескорыстное самопожертвование; (4) мы должны быть добрыми друг к другу и понимать друг друга; (5) мы должны быть терпимыми к другим и не торопиться с осуждением или критикой; (6) мы должны заботиться о счастье и процветании других; (7) мы должны нести бремя друг друга и (8) мы должны практиковать самодисциплину и самоконтроль. Сразу же становится очевидно, что эти положения христианства являются основополагающими принципами для хорошей сексуальной адаптации.

С другой стороны, существуют некоторые человеческие черты, мешающие счастливой половой жизни, такие как (1) эгоизм, (2) нетерпеливость, (3) невнимание к нуждам и правам других, (4) поспешность в обвинении и осуждении, (5) нежелание учиться, (6) стремление удовлетворить сиюминутные желания. Ясно, что это — нехристианские черты. Можно с уверенностью утверждать, что христианские идеалы являются ключом как к счастливому браку, так и к приносящей удовлетворение половой жизни.

Во-вторых, наше исследование, по-видимому, показывает, что христианство делает возможным хорошую половую адаптацию в браке.

Из 151 супружеской пары в нашем исследовании 98% были членами церкви, 83% мужей и 96% жен регулярно посещали воскресную школу в детстве или молодости, 76% мужей и 79% жен были преподавателями в воскресной школе, 73% регулярно отдавали десятую часть своего заработка в церковь, 86% читали Библию и молились вслух в брачную ночь, 90% регулярно проводили семейные богослужения, 90% молились перед едой, 96% мужей и 93% жен проводили публичные молитвы на церковных мероприятиях.

Пожалуй, можно с уверенностью обобщить, что от 90 до 95% участников опроса были активными, убежденными христианами. Заметьте, что в браке 78% этих христианских пар адаптировались в половом отношении в течение недели, 12% — в течение двух месяцев, тогда как 6% — только к концу тридцатого месяца. После того, как пары прожили в браке от шести месяцев до года, 96% женщин, которые адаптировались сексуально, утверждали, что им удавалось испытывать оргазм все время или в большинстве случаев.

Кроме того, в течение того же периода 41% нар отмечал, что муж и жена испытывали оргазм вместе в большинстве случаев, а 38% испытывали оргазм вместе иногда. Эта степень адаптации превышает степень адаптации в других исследованиях. Если христианская жизнь имеет тенденцию препятствовать нормальной половой адаптации, то как можно объяснить высокий уровень адаптации участников исследования? Хотя мы не можем это твердо утверждать, нам кажется, что в нашем исследовании прослеживается связь между христианскими ценностями и мотивами и половой адаптацией в браке. В нем определенно нет доказательств того, что христианские ценности и мотивы препятствуют хорошей сексуальной адаптации.

Некоторые авторы, критикующие христианство, намекают на то, что молодые люди, посвятившие себя христианским идеалам, не могут объективно говорить о сексе, планируя брак. Наше исследование показывает, что эта теория ложна. 91% супружеских пар сообщили, что они честно обсуждали личные отношения и довольно подробные детали секса до брака. 97% говорили о сексе подобным образом за месяц до брака.

В-третьих, зачастую христианству приписываются многие ложные представления о сексе, тогда как эти представления, на самом деле, противоречат иудейско-христианскому учению о половой жизни. В качестве примера можно привести тридцатилетних супругов, родителей троих детей, которые разошлись и собирались разводиться. Миссис N. мать жены, посетила пастора семьи, чтобы попросить у него помощи для предотвращения развода. Исследуя возможные причины конфликта между супругами, пастор, наконец, поинтересовался, была ли у супругов нормальная половая жизнь. Миссис N возмутилась и сказала: «Сэр, мне бы хотелось, чтобы вы

знали, что супруги N — христиане. Когда родились мои дети, я перестала спать со своим мужем (имеется в виду, что они прекратили половые отношения). Когда родился третий ребенок моей дочери, я велела ей прекратить спать со своим мужем. Она не спала с ним в течение пяти лет. Сэр, я хочу, чтобы вы знали, что все эти разговоры о сексе — ниже достоинства христианина». Супруги развелись.

Любой просвещенный человек знает, что взгляды миссис N были извращенными и нехристианскими. Требовать от христианства ответа за взгляды миссис N — все равно, что требовать ответа от медицинской науки за многочисленные наивные представления, которые люди имеют относительно причин и лечения заболеваний».

Меня пригласили выступить в одном университете па Юго-западе перед студентами, изучавшими сексуальность людей. Я одолжил учебник этой группы у одного из студентов. Начав листать его, я натолкнулся на предложение, которое подчеркнул этот студент. Я не мог поверить тому, что прочитал: «Любой, кто имеет религиозные убеждения, вероятно, будет жить неполноценной половой жизнью». Несмотря на тома научных доказательств обратного, светские авторы по-прежнему распространяют этот миф.

Проверьте мою точку зрения

В этот момент вы, может быть, скажете: «Погодите. Не топите меня в статистике. Я живу в реальном мире, где мне нужно ладить со своим супругом».

Позвольте мне поделиться некоторыми личными соображениями, чтобы уравновесить статистику, которую я привел. В супружеских отношениях муж и жена сближаются друг с другом по мере того, как они приближаются ко Христу. Разрешите мне сравнить это с равнобедренным треугольником. Муж и жена - два нижних угла, а Христос - вершина. Если два нижних угла хотят приблизиться друг к другу, им нужно двигаться ближе к вершине. (Для дальнейшего понимания этого я бы предложил вам прочитать «Я женился на тебе» Уолтера Торбиша). Мои личные взаимоотношения с Богом через Иисуса Христа помогли мне научиться лучше любить, стать лучшим супругом и лучшим другом для Дотти.

ИИСУС ХРИСТОС

МУЖ ЖЕНА

Много лет тому назад, задолго до того, как я встретил Дотти, я начал искать ответы на некоторые из наиболее трудных жизненных вопросов. Так как многие люди там, где я вырос, были религиозными «напоказ», я подумал, что, возможно, религия является ответом, и поэтому начал с религии. Я занимался религией утром, днем и вечером. Однако я, должно быть, ходил в «неправильную» церковь, потому что, на самом деле, я чувствовал себя хуже, чем тогда, когда начал.

Затем я подумал: «Ладно, может быть, образование является ответом». Будучи парнем с фермы, я знал, что сливки поднимаются вверх. Должно быть, именно образованные люди обладают внутренней радостью, счастьем, значимостью и даже силой для того, чтобы быть свободными. С такими мыслями я поступил в университет. Какое разочарование для человека, пытающегося найти истину и цель в жизни!

Первый университет, в который я поступил, был в штате Мичиган, и я, вероятно, был самым непопулярным студентом среди преподавателей студгородка. Мне нужны были ответы. Я ловил учителей в их кабинетах. Я думаю, некоторые из них выключали свет и задергивали шторы, когда видели, что я иду. Мне понадобилось немного времени, чтобы понять, что у многих из этих преподавателей и студентов факультета было больше проблем, меньше смысла в жизни и больше безнадежного отчаяния, чем когда-либо у меня. И, действительно, мой преподаватель по экономической теории мог рассказать мне, как больше зарабатывать на жизнь, но не мог посоветовать мне, как лучше жить.

Тогда я подумал: «Может быть, престиж является ответом. Найди себе «призвание» и посвяти ему свою жизнь». Те люди в моем университете, которые, казалось, держали в руках все нити и обладали наибольшим весом, были руководителями студенческих движений, поэтому я выставил свою кандидатуру на различные политические должности, и меня выбрали.

Было замечательно знать всех в студгородке, принимать решения, тратить деньги других на достижение целей, которые были нужны мне. Я наслаждался этим. Но каждый понедельник утром я просыпался тем же самым человеком. У меня обычно болела голова после предыдущей ночи, и я всегда думал одно и то же: «Ну вот, начинаются очередные пять дней». Я как бы терпел время с понедельника по пятницу; мои мысли концентрировались вокруг вечеринок в пятницу, субботу и воскресенье. И весь порочный круг начинался в следующий понедельник.

Постепенно я начал чувствовать раздражение. Я сомневаюсь в том, что многие студенты университетов в нашей стране были более искренними в попытках найти смысл, истину, силу и цель в жизни, чем я, и, тем не менее, я их не нашел.

Источники надежды вечной

Примерно в это время я заметил группу людей в студгородке. Их было немного — всего восемь студентов и два преподавателя, но было нечто, явно отличавшее их жизнь от других. Казалось, что они знают, куда идут в этой жизни, и это было очень не обычно. Многие люди в нашем обществе похожи на человека, которого я видел в Университете Чикаго. Он бродил по территории (была, очевидно, регистрационная неделя) с большим плакатом на спине, на котором было написано: «Не идите за мной. Я заблудился».

Казалось, что эти люди имели не только направление, но и убеждения. Я не знаю, как вам, а мне нравится быть рядом с теми, у кого есть убеждения, даже если они не совпадают с моими. Некоторые из моих ближайших друзей несогласны с некоторыми вещами, в которые я верю. Я восхищаюсь людьми, которые не только знают, почему они верят в то, во что верят, но также знают, почему они не верят в то, во что не верят. Это одинаково важно, и эта группа людей, казалось, знала об этом все.

Кроме того, эти люди выражали какую-то уникальную любовь в своем отношении к людям. Я заметил, что в то время, как большинство людей очень много говорит о любви, они демонстрировали нечто особенное в общении с другими. У них было нечто, чего не было у меня и чего мне хотелось, и поэтому я подружился с ними.

Несколько недель спустя мы сидели на студенческом собрании. Я припоминаю, что шестеро из тех студентов пришли с двумя преподавателями, один из которых был с женой. Зашел разговор о Боге. Посмотрим правде в глаза: если вы не уверены в себе, неважно, студент вы, преподаватель, бизнесмен, официантка или кто угодно другой, вам приходится делать хорошую мину при плохой игре, когда разговор заходит о Боге. В каждом университете, в каждой школе, в каждой конторе и в каждой столовой есть свой ниспровергатель — человек, который говорит: «Христианство? Это для слабаков, а не для людей с мозгами».

Знаете, что я обнаружил в действительности? Правило без исключений: чем самоувереннее кто-либо пытается казаться, тем больше его внутренняя пустота. Примерно такую мину пытался построить и я. Их разговор раздражал меня. Я хотел того, что было у них, но я не хотел, чтобы они об этом знали, хотя они все время знали, что я хотел то, что было у них, и при этом не хотел, чтобы они об этом знали. (Видите, с какой проблемой я столкнулся?)

Я откинулся на спинку стула и попытался вести себя развязно. Я окинул взглядом одну из молодых женщин. (Она была красивой. Я думал, что все христиане безобразны. Я полагал, что если ты - неудачник и не можешь добиться успеха больше нигде, ты становишься христианином). Я спросил: «Чем вы так отличаетесь от других студентов в студгородке?» Она посмотрела на меня, слегка улыбувшись, что тоже может раздражать, если вы не в том настроении, и произнесла два слова, которые я никогда не ожидал услышать в университете в качестве «ответа». Она сказала: «Иисус Христос». «Только не это, — сказал я, я сыт по горло религией, церковью и Библией. Не пытайтесь всучить мне эти отходы по поводу религии». У нее, должно быть, было много смелости и твердые убеждения, потому что она посмотрела мне прямо в глаза и на этот раз не улыбулась. «Послушайте, — резко ответила она, — я не сказала вам «религия»; я сказала «Иисус Христос». Меня воспитывали не для того, чтобы я был грубым, поэтому я извинился перед ней. Я сказал: «Пожалуйста, простите мое повеление, но, но правде говоря, мне все это давно надоело. Я просто не хочу иметь с этим дела».

Я не мог поверить в то, что произошло дальше. Прямо там, в университете, эти студенты и преподаватели предложили мне исследовать. Кто такой Иисус Христос. Я подумал, что это шутка! Они подробно рассказали о том, как Бог воплотился в человека в Иисусе Христе, о Его смерти на кресте за грехи человечества, о Его похоронах, о Его буквальном воскресении на третий день, и после этого у них хватило смелости настаивать на Его способности изменить жизнь человека в двадцатом столетии.

Неожиданная концовка

Какая чушь! Я всегда был убежден, что у большинства христиан имеется два полушария, из которых одно потерялось, а другое безуспешно его ищет. Помнится, я ждал, когда студент-христианин заговорит в аудитории для того, чтобы разгромить его в пух и прах. Я обычно опережал преподавателя. Я знал ответы на любые вопросы, которые мог задать христианин, но эти люди продолжали испытывать меня вновь и вновь, и я принимал их вызов.

Я должен признать, что делал это исходя из ложных мотивов. Я делал это из гордыни, не для того, чтобы доказать что-нибудь, а для того, чтобы опровергнуть их. На самом деле, исходной целью моей первой работы «Неоспоримые свидетельства» было написать книгу, которая превратила бы все их верования в шутку для интеллектуалов.

Я решил показать абсурдность христианства, но после двух лет исследований и кучи потраченных денег эта затея обернулась против меня. Я пришел к выводу, что Христос должен был быть Тем, Кем Он Себя называл. Вера не имела никакого отношения к моему выводу; он был строго интеллектуальным. Я решил: если мне удастся показать, что хотя бы одна из двух основных областей христианства не является истинной или исторически достоверной, я выиграю свой спор с христианами.

Первой задачей было показать, что Новый Завет не является исторически надежным источником. Я полагал, что здесь не может быть вопросов. Он был написан много лет спустя после реальных событий, думал я, и бесчисленные мифы и легенды просочились в него вместе с другими ошибками и несоответствиями. Это было все, что мне нужно было доказать. И это обернулось против меня!

Второй целью было воскресение, которое, как мне казалось, опровергнуть будет еще легче. Все, чему учил Иисус Христос, ради чего Он жил и умер, было основано на Его буквальном воскресении из могилы, и моей простой задачей было доказать, что этого никогда не было. Я думал, что это будет легко, — я никогда не встречал кого-либо, кто бы восставал из мертвых. И это тоже обернулось против меня. В действительности, доказательства оказались настолько ошеломляющими, что составили материал для еще одной книги «Фактор воскресения».

Непреодолимая сила

Я оказался в действительно трудном положении. Мой разум был убежден, но я все еще боролся. Я обнаружил, что стать христианином (я предпочитаю говорить «верующим») довольно разрушительно для собственного «я». Я гордился своей независимостью. Иисус Христос потребовал от меня довериться Ему как своему Спасителю и Господу. Иисус испытывал мою волю, прося доверить Ему мою жизнь, так как Он умер на кресте за мои грехи. Его приглашение звучало примерно так: «Посмотри! Я все время стою у двери и постоянно стучу. Если кто-нибудь услышит, как Я зову его, и откроет дверь, Я войду» (Откровение 3:20). Я должен был признать, что «тем, которые приняли Его, верующим во имя Его, дал власть быть чадами Божиими» (Иоанна 1:12).

Меня не волновало, ходил ли Он по воде и превращал ли воду в вино, я не хотел, чтобы какой-нибудь «зануда» вторгнулся в мою жизнь. Я не мог представить более быстрого способа погубить веселье, расстроить интеллектуальные изыскания или помешать научному признанию среди старших коллег, чем пригласить Иисуса войти в мою жизнь. Разум говорил мне, что христианство истинно, но воля возражала: «Не признавай этого». Мягко говоря, я был в затруднении.

Каждый раз, когда я оказывался поблизости от этих полных энтузиазма христиан, конфликт усиливался. Если вам когда-либо приходилось бывать рядом со счастливыми людьми в то время, когда вы чувствуете себя отвратительно, вы понимаете, как они могут раздражать вас.

Они были так счастливы, а я чувствовал себя так скверно, что буквально вскакивал и убегал со студенческих собраний. Я был таким издерганным, что ложился спать в десять часов и не мог заснуть до четырех утра. Я знал, что мне нужно выкинуть или Иисуса из головы, или голову!

19 декабря 1959 года в 20 часов 30 минут, учась на втором курсе университета, я стал христианином. Кто-то спросил меня позже: «Откуда ты знаешь?» Я ответил: «Слушай, я же был там». В ту ночь я молился. Моя молитва состояла из четырех ступеней по мере того, как я пытался установить взаимоотношения с Богом — личные взаимоотношения с Его Сыном, воскресшим, живым Христом. С течением времени эти взаимоотношения изменили мою жизнь.

Сначала я молился так: «Господь Иисус, благодарю Тебя за смерть на кресте ради меня». Во-вторых, я сказал: «Я признаюсь в тех вещах в моей жизни, которые неприятны Тебе, и прошу простить и очистить меня» (Библия говорит: «Если будут грехи ваши, как багряное, — как снег убелю» — Исайя 1:18). В-третьих, я попросил: «Прямо сейчас, как только умею, я открываю дверь своего сердца и жизни и доверяюсь Тебе как своему Спасителю и Господу. Измени меня целиком и полностью. Сделай меня таким человеком, каким Ты хочешь видеть Свое творение».

Последнее, о чем я молился, было: «Благодарю Тебя за то, что Ты верою вошел в мою жизнь». Дух Святой активизировал мою веру, которая основывалась на Слове Божьем и подкреплялась доказательствами и историческими фактами.

Ну, конечно, я уверен, что вам приходилось слышать, как религиозные люди говорят об ощущении «удара молнии». После того, как я помолился, ничего не случилось. Ничего. На самом деле, после того, как я принял это решение, я почувствовал себя хуже. Мне было дурно. «Только не это, Макдауэлл, во что ты вляпался на этот раз?» - думал я. Я и вправду чувствовал себя так, будто свихнулся, и некоторые мои друзья соглашались с этим. Тогда я мог сомневаться в правильности своего решения, но через несколько месяцев я понял, что не свихнулся. Моя жизнь изменилась.

Изменения к лучшему

Одной из областей, в которой я почувствовал изменения, была моя неутомимость. Я был человеком, который всегда должен быть чем-то занят. Я шел по студгородку, а в голове моей крутился водоворот проблем. Я садился и пытался заниматься или думать и не мог. Но через несколько месяцев после того, как я принял решение довериться Христу, я начал замечать какой-то умственный покой.

Я не имею в виду, что у меня не было конфликтов. То, что я обнаружил во взаимоотношениях с Иисусом, было не столько отсутствием конфликтов, сколько способностью справиться с ними. Я бы не променял это ни на что и мире, ибо очень реально ощутил то, что Христос пообещал, когда говорил: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам: не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше...» (Иоанна 14:27).

Другой областью, которая начала меняться к лучшему, был мой характер. Обычно я взрывался, если кто-нибудь всего лишь не так на меня посмотрел. Я по-прежнему болезненно переживаю тот момент на первом курсе университета, когда чуть не убил человека. Мой характер был такой неотъемлемой частью меня самого, что я даже не пытался сознательно изменить его. Как-то раз после моего решения уверовать во Христа, я оказался в кризисной ситуации и обнаружил, что моя вспыльчивость исчезла! Только один раз я потерял контроль над собой после того декабря 1959 года. Иисус изменяет жизни.

Третьей областью моей жизни, которую изменила преображающая сила Христа, стали отношения с отцом. Клокочущая ненависть, которую я испытывал к своему отцу -городскому пьянице, тиранившему и позорившему нашу семью, — превратилась в любовь и способность принять его. Перемена была настолько очевидной, что даже мой отец заметил ее и пригласил Иисуса в свою жизнь.

Библия говорит, что когда вы пребываете во Христе, то становитесь новым творением. Я увидел, как мой отец возродился на глазах. Он никогда больше не пил. Я пришел к выводу: взаимоотношения с Иисусом Христом меняют жизнь. Вы можете издеваться и насмехаться над христианством, но оно оказывает свое воздействие. Когда вы поверите Христу, начните

наблюдать за своим поведением и поступками, потому что Иисус Христос занимается изменением жизней, прощением грехов и удалением чувства вины. Если это не улучшит супружеских отношений, ничто не сможет этого сделать.

Каковы ваши выводы?

Я поделился тем, как я ответил на призыв Христа. Вы тоже должны задать себе логичный вопрос: «Что лично для меня меняют все эти доказательства? Какая разница, верю я или нет в то, что Христос восстал из мертвых и умер на кресте за мои грехи?» Лучшим ответом будет то, что Иисус сказал человеку по имени Фома-неверующий: «Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только чрез Меня» (Иоанна 14:6).

Вы можете уверовать в Бога прямо сейчас через молитву. Молитва — это разговор с Богом. Бог знает ваше сердце и не так заботится о ваших словах, как об отношении в вашем сердце. Если вы никогда не верили в то, что Христос простит ваши грехи и даст вам жизнь вечную, вы можете сделать это прямо сейчас. Вы можете молиться примерно так: «Господь Иисус, я нуждаюсь в Тебе. Благодарю Тебя за смерть на кресте за мои грехи. Я открыл дверь своей жизни и доверяю Тебе, как своему Спасителю. Спасибо за то, что Ты простил мои грехи и дал мне жизнь вечную. Сделай меня таким человеком, каким Ты хочешь меня видеть. Спасибо Тебе за то, что я могу доверять Тебе».

После того, как вы уверуете в Христа, как Спасителя и Господа, практическое применение библейского учения и духовное измерение во взаимоотношениях становятся вполне очевидными. Мои отношения с Богом влияют на все сферы моей жизни. Они, несомненно, оказывают влияние и на мой брак.

Плюсы и минусы в браке

Во время чтения лекции о христианском взгляде на любовь, секс и брак на факультете психологии в одном из северо-восточных университетов меня спросили: «Какие факторы помогают образованию хорошего брака?» Перечислив как позитивные, так и негативные факторы, я спросил группу, где, по их мнению, я раздобыл этот список. Большинство сказало, что либо в книге по вопросам брака, либо в учебнике по психологии или социологии. Нужно было видеть их реакцию, когда я заметил, что это — позитивные и негативные факторы интимных отношений, описанные в Библии. Некоторые только недоверчиво качали головами. Впервые эти студенты начали рассматривать Библию, как книгу, имеющую отношение к любви, браку и сексу.

На следующих страницах приводятся позитивных и негативные свойства, которые я перечислил своим слушателям.

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ**

Терпение: Евр. 10:16; 1 Кор. 13:4;

Иак. 1:2-4; Кол. 3:12, 13

Стремление делать добро другим:

1 Кор. 13:5; Флип. 2:4; Гал. 6:2

Желание давать: Лк. 6:38;

1 Ин. 4:10

Бескорыстие: Флп. 2:3-8

Правдивость: Кол. 3:9; Еф. 4:25;

Зах. 8:16; 1 Кор. 13:6

Смирение: Флп. 2:3-8; Пр. 16:18;

Иак. 4:6; Кол. 3:12

Доброта: 1 Кор. 13:3; Мф. 5:21, 22;

Кол. 3:12; Гал. 5:22

Доверие: Пр. 27:4; 1 Кор. 13:4, 7

**Реалистичный взгляд на себя:**

1 Кор. 4:6, 7; 8:1; 13:4; Кол. 2:18;

Гал. 6:4

Ответственность: Лк. 16:10-12

**ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ**

Нетерпение

Стремление к собственному благополучию

Желание брать

Эгоизм

Ложь

Гордыня

Ненависть

Недоверие

Высокомерие,  
тщеславие

Безответственность

Защита интересов других:  
1 Кор. 13:5,6 репутации  
Прощение: Кол. 3:13; Мф. 11:25;  
6:14  
Самооценка: Мф. 7:1, 2; Ин. 8:9;  
Лк. 6:37  
Удовлетворенность: Иуд. 15:18;  
Евр. 13:5  
Благодарность: Пр. 19:3; Фее. 5:8  
Самоконтроль/ровный характер:  
Пр. 16:32; Рим. 5:3, 4; 1 Кор. 13:5;  
Гал. 5:23  
Трудолюбие: Иак. 4:17; Кол. 3:23  
Умение хранить секреты:  
1 Кор. 13:7; 1 Пет. 2:9; 1 Тим. 5:13  
Мягкость: Гал. 5:23; Кол. 3:12  
Сострадание: Кол. 5:23; Лк. 6:28;  
Гал. 6:2  
Внимательность обходительность  
вежливость: 1 Кор. 13:5  
Верность: Гал. 5:22

Забота только о своей  
Непрощение  
Осуждение других  
Претензии  
Неблагодарность  
Распушенность  
необузданный характер  
Лень  
Сплетни  
Жестокость  
Черствость  
Грубость  
Неверность

Может быть, вы были поражены так же, как я, когда впервые увидел этот список. Может быть, вы готовы сдаться, даже не начав, так как вам кажется, что нужно быть Богом или каким-нибудь гигантом духа, чтобы воплотить в себе все перечисленные положительные черты. Однако здравый смысл подсказывает, что все эти факторы являются плюсами для возникновения тесных, близких отношений. Поскольку вы знаете, что сами не в состоянии их произвести, вы вполне можете почувствовать безнадежность и раздражение.

Успокойтесь, есть хорошие новости! «Облегчение» произносится по буквам: С-в-я-т-о-й Д-у-х. Бог не только дал нам высокие стандарты для жизни. Он также дал нам силу для того, чтобы жить по ним. Вышеупомянутые позитивные факторы являются просто проявлениями качеств, присущих Самому Богу в основе Его природы. Другими словами, Бог — не только стандарт, по которому нам следует жить, но Его характер также является сутью того, из чего должна состоять наша жизнь в любви, браке и половых отношениях.

Наш любящий небесный Отец показывает нам Свою природу (т.е. Кто Он Такой) в Библии. Посредством Духа Святого Он поселяется в верующем, чтобы жить через него Своей жизнью. В личности Духа Святого Бог дал нам все, что нужно, для того, чтобы жить христианской жизнью. Внутреннее присутствие Бога посредством Святого Духа — это источник, который дает нам силы быть «тем самым» человеком в супружеских отношениях.

Не пользуйтесь заменителями

По причине крайней важности внутреннего присутствия Святого Духа я бы хотел повторить здесь то, о чем говорил в своей книге «Его образ... мой образ» по поводу «нового чувства уверенности»:

«Наиболее эффективным путем осознания потенциальной уверенности в своих силах, которую вам дает Дух Святой, является понимание ресурсов, доступных каждому христианину в результате внутреннего присутствия Духа.

Нечто чудесное случилось с учениками Господа и день Пятидесятницы. Они исполнились Духом Святым и приступили в Его силе к изменению хода истории. Тот же Самый Дух Святой, Который дал ученикам силу жить святой жизнью и быть сильными и плодотворными свидетелями, хочет совершать Свой труд в нас сегодня. Поразительно, но это факт, что Иисус Христос живет в нас и выражает Свою любовь через нас, и это является одной из важнейших истин Слова Божьего.

Попытка жить по стандартам христианской жизни своими собственными силами — неудача, которая всех нас неизбежно ждет и которая непременно ослабляет наше чувство уверенности. В действительности христианин, который пытается быть похожим на Христа настолько, насколько возможно (сверхъестественный идеал), может обладать меньшим чувством уверенности, чем человек, не являющийся христианином и решивший соответствовать какому-либо человеческому идеалу. Стандарты христианской жизни слишком высоки для того, чтобы мы могли достичь их своими силами. Согласно Слову Божьему, только одному человеку удалось соблюсти их — Иисусу Христу. Христианской жизнью можно жить, только исполнившись силой Кто Святого Духа.

Дух Святой не только дает возможность христианину родиться заново в Божью семью, но и помогает ему в духовном росте, в созидании плодов Духа.

Именно Дух Святой дает нам силы быть плодотворными свидетелями. Когда Иисус сказал, что мы должны быть Его «свидетелями в Иерусалиме и во всей Иудее и Самарии и даже до края земли», Он предварил это словами «вы примете силу, когда сойдет на вас Дух Святой» (Деяния 1:8). Не только невозможно стать христианином без Святого Духа, но также невозможно приносить плоды Духа в своей жизни и знакомить с Иисусом других.

С того момента, как мы принимаем Иисуса и в нас поселяется Дух Святой, все, что нужно, чтобы быть людьми Божьими и приносить плоды во Христе, доступно нам. Ключевой момент в том, чтобы позволить Духу Святому наполнить или укрепить наши жизни таким образом, чтобы мы могли воспользоваться всем, что находится в нашем распоряжении. Важно понимать, что слово «наполнить» означает не нечто, приходящее извне, а скорее, нечто, уже находящееся внутри и наполняющее нас. Вот почему я предпочитаю пользоваться словами «пронизывать» или «давать силу»\*.

Мы исполняем Духом Святым через веру во всемогущего Бога, любящего нас. Когда вы относите чек в банк, зная, что у вас там есть деньги, вы идете, не сомневаясь, что банк выдаст вам наличные по чеку. Вы не думаете о том, что вам придется упрашивать кассира выдать вам деньги. Вы просто идете с верой, подаете чек кассиру и получаете деньги, которые уже и так ваши. Прося Бога целиком наполнить нас Святым Духом, Который существует в нашей жизни, мы просто просим о том, что уже принадлежит нам по праву детей Божиих.

Хотя вы можете рассчитывать как на получение денег по чеку, так и на исполнение Святым Духом на основании одной веры, тем не менее, вы должны осознавать факторы, которые предшествуют получению и того и другого. Вы получаете деньги в банке только тогда, когда идете туда с чеком или расходным ордером, который соответствующим образом заполнен и подписан. Если вы самонадеянно отправитесь туда, не выполнив банковских процедур по выплате денег, маловероятно, что вы получите свои деньги. Пели вы будете просто стоять на тротуаре и кричать: «Мне нужны мои деньги!», — это не принесет желаемого результата.

Готовьтесь

Точно так же несколько вещей готовят вас к исполнению Святым Духом. Во-первых, вы должны искать и жаждать Бога и искренне желать исполниться Его Духом. Иисус пообещал: «Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся» (Матфея 5:6).

Во-вторых, вы должны быть готовы передать Иисусу управление и контроль своей жизнью. Как сказал Павел: «Итак умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего» (Римлянам 12:1). Если вы задумаетесь о том, что было сделано для вас, так ли уж чрезмерна эта просьба?

В-третьих, исповедайтесь во всех известных вам грехах, которые Дух Святой откроет вашему разуму, и примите очищение и прощение, обещанные Богом. «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи (наши) и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:9). И Бог имеет полное право сделать это для нас, потому что Христос умер, чтобы омыть нас от греха.

Быть исполненным Святым Духом — это не дополнительный стиль жизни для христианина. Бог завещает нам исполняться Его Духом. «И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом» (Ефессянам 5:18). Но Бог не дает нам заветов, не

предоставив способа подчиняться Его требованиям. Он обещает нам, «что, когда просим чего по воле Его, Он слушает нас; а когда мы знаем, что Он слушает нас во всем, чего бы мы ни попросили,— знаем и то, что получаем просимое от Него» (1 Иоанна 5:14-15).

У христиан уже есть Дух Святой, живущий с ними, поэтому им не нужно просить Его прийти в их жизнь. Им нужно только просить Его заполнить все и управлять всеми частями, каждым скрытым уголком, каждой складкой.

В то время, как Дух Святой поселяется в христианине только однажды (в тот момент, когда мы просим Христа войти в нашу жизнь посредством Святого Духа), мы исполняем Духа много раз. И действительно, перевод греческого слова означает «будьте (вы) исполняемы», подразумевая постоянное и непрекращающееся наполнение Духом для управления и придания сил человеческой жизни.

Тщетности самостоятельных усилий приходит конец, когда мы живем силою Духа Святого. Он один может дать нам способность жить святой и осмысленной жизнью, к которой мы так стремимся.

Если вы знаете, что стремитесь к жизни, наполненной Духом, вам нужно только попросить Отца об этом. Признайте, что вы сами управляли своей жизнью и что это является грехом против Бога, законного владыки вашей жизни. Поблагодарите Его за прощение ваших грехов через смерть Иисуса на кресте за вас. Пригласите Христа взять управление вашей жизнью в Свои руки и Духа Святого — наполнить вас Своей силой для того, чтобы вы смогли прославлять Христа всем, что делаете.

Затем, поступая по вере, поблагодарите Его, что Он сделал то, о чем вы просили. Благодарность Ему — это не самонадеянность, а проявление веры в то, что Он выполняет Свои обещания дать нам все, что мы ни попросим по воле Его. И, поскольку Он завещает нам исполняться Духом Святым, это — Его воля. Он хочет, чтобы все христиане жили этой сверхъестественной жизнью.

Божья сила или ваша?

С уверенностью в своих силах, которая возникла у Павла из опыта общения с Духом Святым, он мог сказать: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Филиппинцам Н:3). Павел обретал эту уверенность не в себе, но в Боге, Которого он познал как непосредственную составляющую своей жизни. «Не потому, чтобы мы сами способны были помыслить что от себя, как бы от себя, но способность наша от Бога» (2 Коринфянам 3:5).

Наблюдая за людьми, которых использует Бог, вы часто обнаруживаете, что, когда они вручают себя Богу, Он берет их недостатки и превращает их в достоинства.

Как часто люди говорят: «О, Андрей (или Аля), наверное, занимается какой-нибудь особенной христианской работой. Он (или она) так талантлив, так убедителен, так одарен в этой области». Но наши способности, на которые мы полагались до того, как Бог полностью взял на Себя управление нашей жизнью, иногда становятся слабостями. Мы склонны полагаться на любые сильные стороны, которые были очевидны в нас до того, как мы сознательно позволили Духу Святому выстроить в своей жизни другие сильные стороны. И эти стороны, которые были у нас до того, как управление перешло к Духу Святому, иногда являются искушением, ведущим к самодовольству, эгоизму и гордыне.

С другой стороны, слабости, о которых нам было известно и о которых знали, что нам понадобится Божья помощь для их преодоления, могут поддержать нашу зависимость от Духа Святого, чтобы измениться. Они могут превратиться в наши самые сильные стороны.

Правильным взглядом на себя будет понимание того, кем вы являетесь со своими сильными сторонами и достоинствами, недостатками и ошибками, помня, что внешние достоинства могут стать искушениями, ведущими к гордыне. Хорошее представление о себе не значит, что у вас пег недостатков. Если вы знаете, кто вы во Христе, вы свободны принимать свои слабости, неудачи и ошибки, не чувствуя угрозы с их стороны. Терпеливо и с надеждой вы можете разобраться в этих проблемах, не впадая в отчаяние из-за того, что не соответствуете какому-то воображаемому стандарту совершенства.

Кто-нибудь с твердым чувством уверенности может подтвердить аксиому, упомянутую раньше: «Я не тот, каким я должен (или создан) быть, но я и не тот, каким я был, и, с Божьей милостью, я не тот, каким я собираюсь быть». Мы можем быть уверены «в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать (его) даже до дня Иисуса Христа» (Филиппийцам 1:6)».

Вы ошибаетесь, если думаете, что жить христианской жизнью трудно. «Невозможно» — будет более точным определением, если вы намерены, жить ею своими силами. Только Дух Святой может проявить Свое присутствие через вас. Бог хочет быть источником того, чтобы сделать черты Своего характера реальностью вашей жизни. Апостол Павел, отмечая черты, характерные для человека, руководимого Духом, писал: «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона» (Галатам 5:22-23). Быть «тем самым» человеком с библейской точки зрения можно только тогда, когда Бог посредством Святого Духа живет Своей жизнью и характером в вас и через вас.

Позвольте мне еще раз подчеркнуть, что единственным важным аспектом моего брака с Дотти являются мои личные взаимоотношения с Иисусом Христом. Требуется не только искреннее посвящение своей жизни Христу, но и стремление расти и становиться духовно зрелым. Так, часто отчаявшиеся муж или жена говорят о холодности или безразличии своего партнера к духовным темам. «Ну, я думал, что она (или он) изменится после женитьбы».

Разрешите мне закончить, предложив вам четыре великолепных правила, пользуясь которыми, вы сможете оценить, происходит или нет процесс духовного созревания. Они были предложены д-ром Дж. Алланом Петерсеном в книге «Перед тем, как вы женитесь», который указывает на то, что супружеская чета должна постоянно расти в нижеперечисленных областях. Вы станете «тем самым» человеком, если последовательно будете:

1. Делать своим приоритетом ежедневное время общения с Богом наедине.
2. Свободно говорить о Христе с другими людьми.
3. Чувствительными к греху в своей жизни и к его устранению.
4. Возрастать в следовании Слову Божьему.

Вопросы для размышления

- Почему духовная близость усиливает близость физическую?
- Внимательно прочтите стихи из Библии, которые сопровождают положительные супружеские качества.

- Какова роль Духа Святого в нашей жизни?

## 12. ФАКТОР СТРЕССА

У вас стресс? Он влияет на вашу любовь? Вы не одиноки!

Выступая недавно в Соединенных Штатах, директор Английского Национального института психического здоровья сделал следующее заявление: «Весь мир испытывает стресс. Это одно из наиболее быстро распространяющихся заболеваний в мире». Стресс является первопричиной супружеских и межличностных проблем в общем. Он затрагивает каждого из нас, и наше умение справиться с ним будет влиять на нашу способность ежедневно быть «тем самым» человеком во взаимоотношениях.

Из 15000 рабочих, обследованных компанией «Джене-рал Миллз» в 1978 и 1979 гг. по программе, озаглавленной «Здоровье семьи в эпоху стресса», 82 процента были оценены как отчаянно нуждающиеся в том, чтобы научиться справляться со стрессом. Основываясь на исследованиях, проведенных в течение последних десяти лет, Американская Академия семейных врачей полагает, что примерно две трети пациентов, обращающихся к терапевтам, жалуются на проблемы, связанные со стрессом.

Эта и подобная ей статистика заставили беспокоиться многих глав компаний и руководителей производства, потому что в прошедшем году неявки на работу, расходы компаний на медицинское обслуживание из-за болезней, связанных со стрессом, и потеря производительности труда обошлись их компаниям в 50 миллиардов долларов. И они полагают, что в течение двух лет фактор стоимости стресса возрастет до 75 миллиардов — примерно по 750 долларов на каждого работника Соединенных Штатов. Семьи чрезвычайно широко подвержены стрессу. Он — источник супружеских и межличностных проблем в целом.

Дон Осгуд, обучающий персонал корпорации IBM, приводит некоторые замечательные наблюдения, связанные со стрессом, его причинами и способами лечения. Нижеследующая статья, которую я намерен привести полностью по причине ее замечательного содержания и ценности, дает некоторые ответы на вопросы, связанные со стрессом.

#### Причина и следствие

Замечали ли вы, какой стресс испытываете, когда сделаете что-нибудь нехорошее и кто-то вот-вот об этом узнает? Эта разновидность стресса является тем, с чем всем нам приходится бороться, связано это с тайным поеданием печенья в кладовке или нарушением закона и встречей с полицейским прямо на следующем углу. Но есть и другие причины.

Иногда вы «подхватываете стресс» так же, как обычную простуду, ежедневно выходя на улицу. И никто не бьет тревогу, потому что все знают, что немного стресса вам не повредит. Некоторое его количество действительно идет на пользу. Но в один «прекрасный» день вы обнаруживаете, что находитесь в тисках болезни под названием «сверх-стресс», не зная даже, когда она началась. Теперь вам нужно искать пути выхода из своей болезни — для отдыха от борьбы, которая постепенно изматывает вас. Бог может дать вам исцеление, когда вы оставляете свой собственный путь.

Взаимоотношения являются ключевым фактором в лечении стрессов. Когда мы делаем что-нибудь неправильное или что-то, что может обидеть кого-либо, мы увеличиваем свой стресс. Одна из причин — наш страх разорвать отношения. Два врача, Холмс и Рэйи, из Медицинской школы Университета Вашингтона составили список из сорока трех жизненных ситуаций, которые образуют шкалу стресса. Из этих жизненных ситуаций десять производят наибольший стресс. Семь из этих десяти событий напрямую связаны с потерей взаимоотношений, например, развод, смерть супруга, разрыв брачных связей или выход на пенсию. Но одна ситуация в этой писаю упущена — доверительные взаимоотношения с Богом, Которого невозможно вынудить, уговорить или обманом ВТЯНУТЬ во что-либо, являющееся для нас неправильным.

В главе Л Послания к Евреям эти доверительные взаимоотношения как способ выхода из заболевания стрессом упомянуты так просто, что мы можем с легкостью просмотреть это место: «Кто вошел в покой Его, тот и сам успокоился от дел своих» (стих 10). Это упоминание о прекращении личных дел было как посланием к израильтянам по поводу субботы, так и ссылкой на землю обетованную. Но это также и Богом данный рецепт для получения ежедневного исцеления в нашей борьбе со стрессом.

#### Корни болезни

Первым шагом является пересмотр наших собственных «я». /Д-р Гарри Левинсон, известный психолог, говорит о явлении, называемом «это идеал», — об имеющемся у нас ярком, сверкающем представлении о том, кем мы, в конце концов, станем. Мы сделаем почти все, что угодно, чтобы увидеть, какими выдающимися или хорошими мы являемся. Но обычно существует разрыв между тем, чем мы являемся, и тем, чем нам хотелось бы быть, и этот разрыв может привести к заболеванию стрессом. Я бы назвал это «это стресс» — потому что наши «я» (лат. «ego») являются первопричиной проблемы. Вот почему, даже будучи убежденным христианином, вы должны ежедневно следить за своим стилем жизни.

Мой собственный опыт в этой разновидности стресса преподавал мне суровый урок. Меня спросили, как я отнесусь к своему назначению в Японию. Оно сильно укрепило бы мое «я», но я знал, что, если соглашусь, могут возникнуть семейные проблемы. Я уже четыре раза переезжал с семьей в различные города, и после одного из этих переездов мой старший сын, которому тогда было пятнадцать лет, убежал из дома на несколько дней. Мне следовало знать, что я не имею никакого права устраивать еще один подобный переезд теперь, когда другой мой сын достиг критического пятнадцатилетнего возраста. Но я позволил руководству рассматривать мою кандидатуру вместе с другими в течение-Долгих шести недель. «Я не буду пытаться продать себя, Боже. Я просто предоставлю им решать». Моя жена, Джоан, сказала: «Я молюсь о Божьем руководстве для нас, Дон». И по тому, как она это сказала, я понял, что она не хочет ехать. Мой пятнадцатилетний сын отрезал: «Я не хочу ехать, пап!»

Через полтора месяца было объявлено, что выбрали другого. «Все в порядке», - сказал я. Но всего два дня спустя у меня началось расстройство кишечника, которое никак не проходило, и только тогда я начал осознавать, насколько глубокой была борьба. После четырех дней дискомфорта я проснулся среди ночи, разбуженный тем же недомоганием, и с искренностью, которую порождает изнеможение, тихо помолился: «Я понимаю, как тяжело я боролся, Господи. Исцели меня от греха озабоченности своими желаниями. Исцели мои взаимоотношения с семьей... и, пожалуйста, исцели меня от физического недуга».

Мне больше не пришлось вставать с кровати той ночью, потому что мой грех был прощен и мои трудности мгновенно улетучились вместе с напряжением. В конце концов, я получил серьезный урок. Человек может так увлечься устройством места в жизни, что рискует потерять свою собственную семью и духовные взаимоотношения. И на этом пути мы глубоко хороним наше понимание того, что правильно.

#### Губительная озабоченность

Если вам свойственно браться за жизнь, не научившись при этом когда надо отпускать хватку, или если вы ведете борьбу с Богом за свое «я», тогда вы живете в своем собственном царстве и не следуете Его пути.

Способность браться за что-либо — это важное умение в нашем деловом мире, и наше собственное «я» является его важной составляющей. Бог создал нас со своими «я», чтобы дать нам способность к свершениям. Но Бог возражает против озабоченности собой, потому что это то, что держит нас в зависимости от самих себя. Примерно 90 процентов нашего времени тратится на мысли о себе и погоню за «эгоистическим идеалом». А Его план для нас в ситуации, когда мы переживаем сверх стресс, состоит в том, чтобы мы успокоились от своих дел и вновь обратились к Нему. Согласно старой испанской поговорке, «не груз, а перегруз губит скотину». Другими словами, именно нормальный дневной стресс плюс беспокойство о себе наносят нам вред. Иисус знал об этом, когда говорил: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные [перегруженные, перенапряженные, выдохшиеся от мышинной возни], и Я успокою вас» (Матфея 11:28).

Но есть еще один вид стресса, вызванный метаниями и нерешительностью. Когда я жил в Канзас-Сити, пытаясь решить, куда податься в связи с реорганизацией компании, мне предложили работу в Чикаго и Нью-Йорке. Я думал остаться в Канзас-Сити, но Джоан не хотела. Я считал, что меня призывают на служение в евангелической организации, но нам сказали: «И вы, и ваша жена — вы оба должны иметь призвание», а Джоан его просто не чувствовала. После нескольких недель беспокойства я проконсультировался у одного брата-христианина, и он предложил путь разрешения неопределенности, которая порождает разногласия между наиболее заинтересованными лицами.

«Вы должны сделать три вещи, - сказал он. - Исповедайтесь во всех грехах, которые есть в вашей жизни, и уберите все, что стоит на пути ваших чистых отношений с Богом. Далее, объясните Ему вашу проблему как можно честнее. И последнее, поверьте, что Он трудится над ответом для вас, — не в то, что Он будет это делать, а в то, что Он это делает. И затем оставьте все». Это называется «упование». Я предпринял два первых шага, но третий, самый важный, не смог. Когда я сказал Богу, что верю в то, что Он работает над ответом, — я узнал, куда мне направиться, всего через несколько минут.

Один бизнесмен опаздывал на выступление, назначенное в Рочестере, штат Миннесота. Он выехал из Миннеаполиса, за восемьдесят миль от пункта назначения, без обеда всего за полтора часа до начала своего выступления. Хотя обычно он ездил со скоростью пятьдесят миль в час, в этот раз он мчался по автостраде с захватывающей дух скоростью в восемь-десять пять миль, пока его не заметил дорожный патруль. Пронесясь мимо, он увидел, что патрульный смотрит прямо на него, и взмолился: «Господи, Ты знаешь, что мне нужно попасть в Рочестер. Не дай ему остановить меня». Но что-то среагировало в нем, и он добавил: «Если Ты считаешь, что все в порядке». Очевидно, не все было в порядке, потому что патрульный остановил его и спросил, куда он направляется. Он сказал: «Читать лекцию о стрессе». Затем он смущенно добавил: «И я чувствую сильный стресс прямо сейчас».

Мы не хотим встречаться с людьми, когда делаем что-либо неправильное, особенно, если эти люди облечены властью. Но признание своей неправоты снижает стресс. Хотя это и невесело, но, как ни странно, нам легче быть пойманными, когда мы виноваты, чем носить в себе чувство вины. Рано или поздно нам приходится избавляться от своей вины или утрачивать ту открытость, которая делает возможными настоящие духовные взаимоотношения.

#### Невозможные ожидания

То же самое происходит со стрессом, вызванным сомнениями в себе. Один мой друг, доктор философии, начал чувствовать, что его компания стала слишком сильно рассчитывать на его способность находить новые технические решения и что он перестал профессионально так, как, по своим ощущениям, был бы должен. Мучительные сомнения в том, что он сумеет соответствовать ожиданиям других, в конце концов, довели его до больницы, пока он не сообразил, что надежные отношения строятся на том, кто мы есть, а не на том, кем люди хотят нас видеть. Когда психиатр, наконец, спросил моего друга после годичного цикла консультаций: «Почему вы так жестоки с собой? Бог любит вас», он начал выздоравливать.

Если мы по-прежнему строим свои жизни на предположении, что Бог ожидает от нас, чтобы мы были хорошими, мы живем жизненным стилем эго-стресса, не зависимо от того, отдаем мы себе в этом отчет или нет. Когда мы осознаем, что Бог любит нас, зная, что мы не сможем быть хорошими без Него, мы приближаемся к свободе. Настоящим лекарством Христа является следующая мысль: «Не надо стараться изо всех сил. Даже в мыслях не стоит напрягаться. Вместо того, чтобы пробиваться своим собственным путем, постарайтесь больше уступать». Он высказал это несколько иначе в Нагорной проповеди: «Посмотрите на... лилии» (Матфея 6:28). Но, чем большего успеха мы добиваемся, тем труднее нам увидеть лилии, не говоря уже о том, чтобы подумать о них. Когда мы по-настоящему рассматриваем лилию, мы осознаем, что она прекрасна, будучи тем, чем ее хочет видеть Бог, не сетуя о том, чем она могла бы стать или чем не может стать.

Пели вы не научитесь заново доверять плану нашего Господа, вам, возможно, придется иметь дело с беспокойством где-нибудь дальше на своем пути. Христос чувствовал это очень сильно. «Не заботьтесь», — говорил Он. Когда задача настолько велика, что вы не видите ее конца, но знаете, что сделать ее нужно за месяц, решите, сколько конкретно вы сделаете сегодня. Не думайте, сколько вам удастся сделать через две недели. Это — практический способ следования заявлению Христа о том, что нам не следует заботиться о завтрашнем дне.

Вместо исцеления от беспокойства, Христос хочет исцелить вас от состояния, которое приводит к нему. Если вы дошли до того, что уже не можете смотреть на лилии, и это продолжается день за днем, вполне возможно, что у вас стресс. Вот несколько повседневных сигналов стресса, о которых следует знать.

Необъяснимые, изменения вашей работоспособности. Вы вдруг понимаете, что не в состоянии удовлетворительно заниматься той деятельностью, которую раньше делали хорошо.

Неравномерная работоспособность. Вы были чрезвычайно производительны только на прошлой неделе, но на этой, непонятно, почему, у вас ничего не получается.

Тактика отсутствия. Вы замечаете, что берете выходной или заполняете свое время другими «важными вещами», когда необходимо выполнить какую-то определенную работу или встретиться с кем-либо.

Охладевшие, отношения. Люди, с которыми вы прежде ладили, кажутся не такими теплыми и естественными, как раньше.

Эти и другие сигналы показывают, что стресс, возможно, подбирается к вам, и вам нужно что-то с этим делать.

Каковы некоторые из ежедневных причин нашей занятости собой и наших, происходящих в результате этого, неверности и непокорности?

Неожиданное изменение. Не зависимо от того, производим мы его сами или кто-то другой. Возложила ли на вас жизнь новую ответственность, к которой вы не готовы или которая требует ваших слабостей вместо ваших сильных сторон? Может быть, вы только что переехали или собираетесь переехать?

Нереализованные амбиции. Достигли ли вы средних .чет, так и не добившись жизненных целей, к которым когда-то стремились, и уже имея мало шансов добиться их?

Страх, что с годами ваши способности слабеют. Обычно, это беспочвенный страх. Ваши способности меняются с приходом зрелости, но у вас развиваются новые сильные стороны, компенсирующие снижение других способностей.

Личные конфликты. Они обычно случаются из-за того, что кто-то пытается изменить вас в соответствии со своими взглядами на вашу жизнь, — или вы пытаетесь изменить кого-либо соответственно вашему представлению о том, как он должен жить. В любом случае, люди не любят, когда их меняют другие, и, если делаются такие попытки, возникает стресс. Иногда это должно происходить, как, например, в процессе родительского воспитания. Но воспитывать кого-либо в духе Господа и подавлять или принуждать кого-либо — это совершенно разные вещи. Дисциплина должна воспитываться, подавление — нет, будь вы священником, администратором или матерью.

Деятельность, противоречащая вашей совести. Требуется зрелость и мужество, чтобы постоять за то, во что вы верите, и сказать своему близкому или начальнику: «Вот этого я делать не буду». Это может стоить вам ответного приглашения или даже работы в какой-либо момент жизни, но это говорит об особенной верности и помогает вам быть в ладах с самим собой. Как христианину, вам нужно научиться мирно сосуществовать с самим собой, избегая того, чтобы чрезмерно собой заниматься. Это нелегко, но необходимо.

#### Сила слабости

Вот несколько практических советов, которые помогут вам избежать озабоченности, происходящей из попытки восстановить нормальный стиль жизни своими силами. Вы можете следовать этим советам только после того, как восстановили доверительные взаимоотношения с Богом и поверили, что Он совершает Свой труд в вас.

Научитесь временно откладывать в сторону свои проблемы. Когда вы находитесь в эпицентре стрессовой ситуации, развивайте в себе способность временно выбрасывать ее из головы. Сосредоточьтесь на чем-либо, диаметрально противоположном, в течение заранее определенного отрезка времени, после чего вернитесь к этой проблеме. Скажите себе: «Ничего не случится, если я не буду заниматься этой проблемой в течение ближайшего часа, потому что я не смогу решить ее прямо сейчас». Совет из Книги Притчей 3:5: «Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой», на самом деле говорит о вере в применении к конкретной проблеме.

Следуйте нетрадиционной схеме. Работайте над трудными вопросами рано утром, когда их можно решить без каких бы то ни было отвлекающих факторов, вызывающих стресс. Научитесь молитвенно ожидать Господнего руководства надень, следуя примеру Иисуса и вставая рано утром для молитвы.

Пишите Богу «памятные записки». Если вы оказались в стрессовой ситуации, напишите энергичную записку, объясняющую вашу боль в сильных выражениях. Напишите в точности, что вас беспокоит. Назовите конкретных людей и действия, которые доставляют вам неприятности. Выведите ваши чувства наружу. Простая запись их часто позволяет вам взглянуть на них по-новому, делает проблему более управляемой и облегчает стресс. Не говорите себе, что вы не чувствуете себя плохо, когда это не так. Будьте честны и говорите Богу правду. Признайте свою нужду и попросите Его помочь вам избавиться от тех вещей, которые вы записали.

Измените обстановку. Найдите двадцать минут для энергичной пробежки, после которой примите душ или искупайтесь. Неторопливо пообедайте в одиночестве. Или, когда стресс возрастает, «остудите» свою проблему на прогулке. Важно радикально изменить род деятельности. Например, отправьтесь в поездку на выходные с мужем (женой) без детей и вновь откройте для себя радость и значение ваших взаимоотношений. Все это является хорошей возможностью восстановить ваш диалог с Богом.

Найдите образец для подражания. Подумайте о человеческой природе Христа и о том, почему Ему удавалось успешно справляться с гораздо большим стрессом, чем вам. Он мог

делать это не только потому, что был Богом, но и потому, что Он делал что-то, как человек. Например, Он искал уединения и практиковал его всю Свою взрослую жизнь.

Найдите кого-нибудь «особенного\*», кто может помочь вам. Выберите человека или нескольких людей, которыми вы особенно восхищаетесь, которым вы верите, что они честны с вами, и чувствуете, что можете обратиться к ним за советом со своими проблемами (необязательно кого-нибудь, кто выше вас по положению или от кого вы ожидаете, что он вытащит вас из беды). Выберите человека, с кем вы можете помолиться или помолчать. В любом случае, молитва с другом, который заставляет вас быть честным с самим собой, особенно облегчает стресс. Осознайте, пока вы молитесь, что Бог заинтересован, чтобы вы разобрались в истинной подоплеке своих тревог. Это — единственная причина, по которой Он хочет, чтобы мы приходили к согласию.

Детям Израиля не удалось войти в землю обетованную из-за неповиновения, недостатка веры в Бога и тенденции полагаться на свои силы. Эта истина применима и к нам. Наше современное место отдохновения также доступно нам, как и земля обетованная — израильтянам, без долгих лет консультаций и личной борьбы. Но если мы уверуем только в практические методы исцеления, они окажутся в лучшем случае средствами первой помощи.

Посмотрите внимательно на стихи 9 и 10 главы 4 Послания к Евреям. Они предлагают модель отдыха, на самом деле используемую Богом. «Посему для народа Божия еще остается субботство. Ибо, кто вошел в покой Его, тот и сам успокоился от дел своих, как и Бог от Своих». Это — предварительно испытанный Богом выход из пустыни сверхстресса. Он заменяет стресс отдыхом. Когда вы верите, что учение Его Сына, Иисуса Христа, — это заветы, которым следует подчиняться, обещания, которым нужно верить, и примеры, которыми нужно пользоваться ежедневно, тогда вы начинаете снижать борьбу своего эго, вызывающую стресс.

#### Секреты мастерства

Дои Ос гуд в интервью «ДПД Дайджест» (печатному органу IBM) высказывает некоторые соображения по поводу того, как справляться со стрессом на работе. Это чрезвычайно важно, потому что семейные трудности и напряженность часто напрямую связаны со стрессом, испытываемым на работе. «Никто не должен справляться со стрессом в полном одиночестве, но большинство из нас пытается казаться на работе совершенно спокойными, и часто мы варимся в собственном соку, не находя кого-нибудь, с кем можно было бы поделиться. В некотором смысле, мы становимся паровыми котлами, и чувства, кипящие внутри, в конце концов берут свое. Вам нужно вновь научиться быть честными с собой и с другими, не нанося вреда установившимся отношениям.

Найдите кого-нибудь, кто принимает вас таким, какой вы есть - со всеми вашими слабостями и достоинствами. Зрелые отношения строятся на таком принятии. Я однажды сделал это на обсуждении планирования производительности со своим менеджером, сказав: «Я бы хотел Поговорить о некоторых своих слабостях. Если вы расскажете мне о своих, может быть, мы сможем лучше работать вместе». Это был один из наиболее плодотворных дней в моей карьере и он помог мне позже, когда давление, связанное с работой, стало отчаянным.

Научитесь выражать искреннюю заботу, не осуждая никого. В следующий раз, когда кто-то из ваших коллег скажет что-нибудь, раздражающее вас, попытайтесь ответить: «Когда я услышал, как вы это сказали, я почувствовал разочарование» вместо «Когда вы это сказали, вы меня разочаровали». То, что мы в действительности говорим в последнем случае — это осуждение, и оно значит: «Вы сделали это со мной. Это ваша вина».

Научитесь выражать искреннее одобрение. Не сдерживайте искренних чувств восхищения, интереса, благодарности.

Развивайте способность доставлять себе удовольствия.

Сделайте что-нибудь на работе или в свободное время, что вы по-настоящему хотите делать, даже если это кажется глупым — и, в идеале, с тем, с кем вам хочется. Поездите по стране или спуститесь по реке в плавучем доме. Купите что-нибудь, чего страстно желаете, если только это не нанесет серьезного ущерба вашему бюджету. Ищите возможности сделать, по меньшей мере, то, что вам хотелось сделать, не нанося вреда своим взаимоотношениям.

Помогайте другим решать их проблемы. В процессе этого вы сможете приобрести более позитивный взгляд на свои собственные проблемы.

Очевидно, мне бы не удалось внушить вам сверх меры, что стресс нельзя игнорировать. Если его оставить неразрешенным, он приведет к личному разочарованию, испорченному здоровью, эмоциональным травмам и распавшимся отношениям. Но, если вы научитесь справляться со стрессом сейчас, вы много выиграете в своих межличностных взаимоотношениях — особенно, в любви, браке и половых отношениях. Вне зависимости ОТ ТОГО, что может быть причиной стресса в вашей жизни, вы можете, как и я, научиться справляться с ним. И на самом деле, создание хороших взаимоотношений с людьми, особенно с партнером по браку, является одним из наилучших лекарств от стресса. Каждому из нас нужен кто-нибудь, на кого мы могли бы опереться и кому могли бы довериться в периоды тревоги и смятения.

Вопросы для размышления

- Что вызывает наибольший стресс в вашей жизни?
- Перечислите симптомы стресса, которые вы можете заметить в своей жизни.
- Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы уменьшить стресс?

### 13. ИЗБЕГАЙТЕ ФИНАНСОВОГО РАБСТВА

На почве чего у вас возникли разногласия с вашим партнером в самый последний раз? Вероятно, это было по поводу того, как вы зарабатываете или тратите деньги. Когда два человека заключают брак, прежде всего областью разногласий становится использование денег — и слишком часто оно остается наиболее спорной темой в течение всего времени существования отношений. Если вы хотите иметь полноценные любовь, брак и половые отношения, способность эффективно обращаться с деньгами является абсолютно необходимой.

Ничто не может расстроить отношения быстрее, чем В проблемы, связанные с неправильным использованием финансов. Причина этого объяснена Иисусом в Евангелии от Матфея 6:21: «Ибо, где сокровище ваше, там будет и сердце ваше». Более чем что-либо другое, использование денег испытывает сердце человека. Не удивительно поэтому, что конфликты по поводу финансов являются одной из основных причин разводов сегодня.

Ранее я приводил цитату из отчета журнала «Макколлз» о результатах опроса 30000 женщин, где говорится, что «почти каждая третья женщина сказала, что нехватка денег являлась серьезной проблемой у них с мужем». И действительно, «денежные проблемы стояли намного выше всех остальных в списке — единственным исключением было «плохое общение». Исследования показывают, что на адаптацию в области финансов уходит больше времени, чем в любой другой области, за исключением половой адаптации.

Средний работающий американец тратит примерно 80 процентов своего времени, прямо или косвенно, на размышления о деньгах. «Нужно ли мне купить это? Получу ли я повышение? Сделать ли это капиталовложение? Сколько я должен тратить на одежду? Могу ли я позволить себе слетать домой на Рождество? Интересно, сколько Фред зарабатывает в год? Купить новую или подержанную машину? Сколько нужно возвращать Богу?»

Выберите своего господина

Причина этого раскрыта Иисусом в Евангелии от Матфея 6:24: «Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне (богатству)». Либо вы подчините деньги себе, либо они подчинят вас.

Так как вы приносите в брак свои привычки расходовать деньги, важно, чтобы вы, пока одиноки, сформировали здоровую финансовую практику. Само использование денег или их злоупотребление может быть источником трения в любом доме. Один легкомысленный или недисциплинированный партнер может буквально разорить брак своим неумением использовать деньги. Несомненно, у вас была возможность пронаблюдать это либо в собственном доме, либо в доме, который вы хорошо знаете.

Для нас, христиан, единственной законной возможностью является служение Богу, а не маммоне. Апостол Павел, ветеран наблюдения за домами и церквями, писал: «Ибо корень всех

зол есть сребролюбие» (1 Тимофею 6:10). А теперь обратите особое внимание: он написал, что «сребролюбие». « не сами деньги являются «корнем всех зол». Деньги нейтральны — ни хороши, ни плохи. Наше отношение к деньгам и то, что мы с ними делаем, — только это может быть злом.

• То, как вы обращаетесь с деньгами, говорит очень многое о ваших взаимоотношениях с Богом и другими людьми. В В своей книге «Ваши деньги во времена перемен» писатель Лэрри Беркетт указывает, что в Библии содержится | более семисот стихов на тему денег и собственности и что I более 2/3 притчей Иисуса связаны с деньгами и собственностью. Иисус знал, как сердца людей будут разрываться

• между Ним и деньгами, и ясно дал понять, что люди должны не только выбирать между служением Ему и деньгам, но также должны поступать ответственно с деньгами, которые у них могут быть.

.Прикладные финансы

• Имея в виду вышесказанное, я бы хотел взглянуть на важность денег как с нашей точки зрения, так и с точки зрения Бога. Давайте рассмотрим личные финансы на практическом уровне. Многие из того, чем я хочу поделиться здесь, основано либо на моем личном опыте, либо на анализе, полученном мной от моего дорогого друга Эфана Поупа, соратника по «Кэмпус Крусэйд Фо Крайст», который часто пишет и выступает по вопросам финансового планирования. I 1. Определите финансовые цели. Одна из причин, по которой у многих супружеских пар возникают споры (и часто ссоры) из-за денег, заключается в том, что они никогда не обсуждали свои семейные финансовые цели. Многие споры возникают как результат различных установок. Муж может считать, что покупка лодки имеет огромное значение, в то время, как жена думает, что отложить деньги на оплату дома гораздо важнее.

Многих финансовых конфликтов в браке можно избежать, если вы сделаете две простые вещи:

- Определите финансовые цели бюджета.
- Будете регулярно обсуждать свои финансовые цели.

В Книге Притчей 21:5 мы читаем: «Помышления прилежного стремятся к изобилию», и выполнение этих простых принципов поможет сделать так, что вы будете управлять вашими финансами, а не они вами.

Одной из причин, по которой у нас нет ясных финансовых целей в жизни, является то, что мы не знаем, как записать их или сделать их достижимыми. Чтобы преодолеть это, вы должны воспользоваться следующими пятью шагами для определения целей: молитвой, записью, ответственностью, датой и мерой. Давайте рассмотрим каждый шаг.

Наиболее важным аспектом определения целей является молитва. Спросите Бога, что Он хочет, чтобы вы сделали со своей жизнью и деньгами, которые Он вам дал. В Послании Иакова 1:5 утверждается: «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, лающего всем просто и без упреков, — и дастся ему». Поэтому, во-первых, вы должны поверить, что Бог даст вам мудрость, если вы попросите ее у Него.

Вторым важным пунктом, который нужно помнить, является запись ваших целей на бумаге. Мечты обычно не становятся целями или реальностью, пока они не записаны. Это требует ежедневной, ежесекундной связи с Богом, ибо прежде, чем вы сядете, чтобы записать свои цели, вы должны быть уверены, что все в вашей жизни правильно перед Богом, что ваше сердце чисто и что ни один из известных вам грехов не остался неисповеданным. Если с вашей стороны все было сделано правильно, тогда Бог даст вам мудрость, в которой вы нуждаетесь. Однако, если в вашей жизни есть грех и вы не принимаете мер по этому поводу, сознательно исключая себя таким образом из Божьей семьи, — вполне вероятно, что вы будете ставить свои собственные цели, а не те, которые поставил бы Бог.

В-третьих, ставьте перед собой реальные и достижимые цели. Например, если бы человек хотел раздать миллион долларов, а зарабатывает он только 30000, эта цель, мягко говоря, была бы очень нереальной. Конечно, мы не хотим ограничивать колоссальную власть Бога производить чудеса в нашей жизни, однако мы можем разочароваться, когда ставим цели,

которых не можем достичь. Если мы поверим Богу, что Он поможет нам вести запись достигнутых в жизни целей, мы приобретем уверенность для того, чтобы устанавливать и добиваться еще больших целей в будущем.

Определение конкретных дат для достижения наших целей является четвертым шагом. Цель без срока или конечной даты похожа на ненадутый футбольный мяч, который совершенно бесполезен.

Вместе с важностью установления дат для исполнения наших целей следует и пятый шаг — их изменяемость. Фраза «я собираюсь раздать много денег в этом году» слишком не конкретна. Как вы сможете узнать, что достигли этой цели к концу года? Что такое «много денег»? Вам может казаться, что отдавать 20 процентов своих доходов — это много, тогда как другой человек может думать, что отдавать 30 I процентов — это проявлять скупость. Если вы ставите конкретные цели, то можете узнать, выполнили вы или нет то, что намеревались. Я полагаю, что, на самом деле, мужу должна принадлежать руководящая роль в определении целей, но жена должна принимать активное участие в принятии решений. Должно существовать единство, иначе кто-нибудь будет обижен. 2. Установите бюджет. Это будет одной из ваших финансовых целей. Подождите минутку! Я знаю, что вам не хочется читать этот раздел, но, пожалуйста, не пропускайте его. Он слишком важен. Ниже объясняется, что такое бюджет и как он может помочь вам. Бюджет:

- предусматривает доходы;
- устанавливает расходы;
- является письменным планом действий;
- должен готовиться совместно мужем и женой;
- дает уверенность в финансовом состоянии;
- освобождает вас;
- помогает быть хорошим управляющим тем, что Бог доверил вам;
- пишется карандашом, а не чернилами, для того, чтобы его можно было изменять так часто, как это потребуетя.

Лэрри Беркетт предлагает следующие способы работы над бюджетом.

Начните еженедельно оценивать свои финансы. Как только вы определите свой бюджет, проверьте еженедельные доходы и расходы, что заключается в простом просмотре бюджета, чтобы определить, как идут дела. Супружеским парам это нужно делать вместе. Для этого потребуется не больше десяти минут. Цель состоит в том, что гораздо легче внести поправки в расходы по прошествии всего одной недели, чем целого месяца. Беркетт отмечает:

«Обычно две трудности возникают при планировании финансов. Один человек бывает слишком требовательным, другой -- слишком вялым. Попытка исправить скверные финансовые привычки десятилетней давности за один месяц ведет к чрезмерной требовательности. И жена, и муж должны быть готовы к равным уступкам. Односторонний план урезать чьи-либо расходы быстро становится причиной трений.

Вялость обычно наблюдается в тех случаях, когда после составления бюджет убирают на полку и никогда не проверяют. Процесс планирования может заставить кого-то почувствовать себя лучше, но никакой план не имеет ценности, если он не выполняется».

Составьте списки «Будущие приобретения» и «Пожертвования». Вы можете обсудить их во время своих еженедельных собеседований по бюджету. Составьте список всех вещей, которые вам нужно или которые вы хотите купить, и тех нужд в жизни своих друзей или своей церкви, которые вы хотите удовлетворить. Затем перепишите каждый список в соответствии со своими приоритетами. Вы обнаружите, что по мере того, как вы обсуждаете мечты, заботы, нужды, надежды и необходимости, которые есть у вас, вы открываете новый канал для общения в браке и больше сближаетесь как супружеская пара в финансовом планировании, основанном на принципе «брать — давать».

Если вы определили финансовые цели в семейном бюджете, жизнь станет намного легче, чем была до этого! Я обнаружил, что большинство финансовых проблем уже оказываются решенными. Ваши финансовые границы оказываются установленными. Если один из вас хочет

купить что-нибудь, например, видеомагнитофон или новые горнолыжные ботинки, вопрос, который нужно задать, прост: есть ли на это деньги в бюджете? Является ли это приоритетом в списке «будущих приобретений»? Если нет, вопрос решен. Ответ •- не покупать! Если это нечто такое, что вам по-настоящему хочется сделать приоритетом, тогда пересмотрите свой список на еженедельном обсуждении, чтобы узнать, какие изменения можно внести.

Когда дело доходит до капиталовложений и необычных приобретений, Библия дает ясные и полезные указания. «За редкими исключениями, — пишет Беркетт, — ...потери Божьих денег могут быть радикально уменьшены путем соблюдения нескольких простых библейских правил:

- Молитесь и просите Бога дать вам здравый разум (Притчи 3:13).
- Муж и жена должны взаимно общаться и если в каком-то деле они не могут согласиться, они не должны действовать (Притчи 12:14).
- Выждите какое-то время, прежде чем действовать. Ваше финансовое зрение тем лучше, чем дальше вы стоите (Псалом 37:7).
- Придерживайтесь того, что вы знаете, и избегайте связываться с тем, что лежит вне пределов вашего опыта (Притчи 22:12).
- Если у вас нет покоя в сердце — остановитесь (Притчи 10:22)».

Запомните: для того, чтобы бюджет работал, и жена, и муж должны быть согласны друг с другом и полны решимости трудиться как одна команда. Заставить бюджет работать -\* это, на самом деле, вопрос самодисциплины. Это — волевой акт. Неслучайно, что у людей, которые устанавливают свои бюджеты и придерживаются их, изменяя в случае необходимости, финансы в порядке. Эти люди избавлены от воздевания рук в отчаянии в конце месяца и восклицаний: «Куда все делось?»

3. Избегайте кредита. Живите по средствам! Многие покупают вещи, которые им не нужны, на деньги, которых у них нет, для того, чтобы произвести впечатление на людей, которые им не нравятся. Кредит, как, собственно, и деньги, не является ни хорошим, ни плохим, но он становится хорошим или плохим в зависимости от того, как вы им пользуетесь.

В наши дни существует колоссальное финансовое давление в дополнение к кредитным карточкам, которые могут завести вас в долги: низкие первые взносы, скидки, льготные долговые счета, покупка в рассрочку. Запомните, что, хотя почти все формы кредита основаны на предполагаемых будущих доходах, большинство будущих доходов не гарантировано. Потеря работы, тяжелая травма или болезнь, или рыночные изменения могут лишить вас возможности оплачивать свои счета.

Молодые супружеские пары являются излюбленной жертвой тех, кто стремится предложить кредит, особенно компаний кредитных карточек. Кому-либо, кто только что окончил колледж, женился, нашел работу, обычно требуется много покупок — одежда, мебель, бытовые приборы, машина. При наличии доступного кредита легко поддаваться соблазну покупать. Через очень короткое время вы можете оказаться обладателем большого количества вещей, без которых вы на самом деле могли бы обойтись, и ужасного финансового бремени, которое нужно взвалить на свои плечи. Я рекомендую вам, если это вообще возможно, избегать покупки в кредит чего бы то ни было в течение первых двух лет вашего брака. Меньше всего вам нужен гнет финансового рабства.

Американское общество говорит: «Приобрети это сегодня», и большинство молодых семей слушается. Они хотят сегодня иметь то, на приобретение чего их родителям понадобилось двадцать лет. Банковские карточки могут быть очень полезными, когда вы оказываетесь в затруднительном положении, например, когда нужно заплатить за срочную стоматологическую помощь или быстро починить автомобиль, но кредитные карточки могут загнать вас в рабство, если вы неправильно ими пользуетесь. При использовании кредитной карточкой, чтобы заплатить за что-либо, что не является абсолютно необходимым, пообещайте себе одну вещь: если вы не сможете целиком оплатить счет, когда он придет по почте, и вам придется выплатить часть суммы, вы в два раза уменьшите размер своего кредита. Многие пары закладывают в долг путь к временному счастью только для того, чтобы стать жертвами «американского кошмара». Не существует более быстрого способа испытать финансовое рабство, чем незрелое и неправильное

использование кредита. Книга Притчей 22:7 говорит: «Богатый господствует над бедным, и должник делается рабом заимодавца».

Ваш «вещемер»

Наша культура приучает нас к необходимости приобретать вещи. Мне нравится взгляд д-ра Джона Маккартура - младшего на эту страсть к приобретательству:

«Мистер и миссис Вещь — очень приятная и преуспевающая чета. По крайней мере, таков вердикт большинства людей, которые склонны измерять успех «вещемером». И когда «вещемер» применяют к жизни мистера и миссис Вещь, результаты поражают.

Вот он, сидящий на шикарной и очень дорогой вещи, почти скрытый большим количеством (других) вещей..., вещей, на которых сидят, вещей, за которыми сидят, вещей, на которых готовят, вещей, из которых едят, и все вещи — блестящие и новые. Вещи, вещи, вещи.

Вещи, которыми чистят, вещи, которыми моют, вещи, которые чистят, вещи, которые моют. Вещи для развлечения, вещи, доставляющие удовольствие, вещи, на которые можно смотреть, и вещи, которыми можно играть. Вещи для длинного, жаркого лета и вещи для короткой, холодной зимы. Вещи для большой вещи, в которой они живут, вещи для сада, вещи для веранды, вещи для кухни и вещи для спальни. Вещи на четырех колесах, вещи на двух колесах, вещи, чтобы положить поверх четырех колес, вещи, чтобы тащить за четыремя колесами, вещи, чтобы добавить к интерьеру вещи на четырех колесах.

Вещи, вещи, вещи и посредине — мистер и миссис Вещь, улыбающиеся, довольные собой, думающие о других вещах, чтобы добавить их в свою коллекцию... надежность в замке вещей!

Однако, Мистер Вещь, у меня плохие новости для вас. В чем дело? Вы меня не слышите? Вещи мешают?.. Но тогда проблема — в вещах. Посмотрите на эту вещь, стоящую снаружи вашего дома. Какова бы ни была ее цена для торговца подержанными вещами, она очень много значит для вас. Но при ошибке в расчете, временной потери внимания эта вещь превратится в грудку искореженного металла, буксирную на свалку металлолома.

А как насчет вещей в вашем доме? Являются ли они хоть сколько-нибудь более надежными? Да, пора спать. Отложите кота, но убедитесь также, что вы заперли дверь, и не забудьте про окна. Внимание! Вор поблизости...

Вот так и идет жизнь. Когда-нибудь, когда вы умрете, они положат в ящик только одну вещь — вас. Как кто-то сказал: «У савана нет карманов». Как бы глупо это ни звучало, мы в основе своей привержены к приобретению вещей».

Вещи и счастье

Обладание большим количеством материальной собственности не является ключом к отличным семейным отношениям. Если бы это было так, бедные люди никогда не смогли бы быть счастливыми! Напротив, многие люди намеренно отказывают себе в собственности с целью быть «духовными». Это — тоже одержимость материализмом, точно так же, как и противоположный путь. Вещи — деньги или материальная собственность — не делают брак хорошим; это делают люди. Люди, стремящиеся к любви, миру, терпению, доброте, отзывчивости, мягкости, верности и самоконтролю, наполняют свою жизнь вечными качествами, которые не ржавеют и не похищаются. Нельзя купить честность и сострадание, и, тем не менее, неосызаемые вещи вроде этих делают жизнь стоящей того, чтобы жить, и примиряют нас с собой.

Пусть ваши материальные вещи будут глазурью на торте. Возрадуйтесь благословениям, которыми Бог окружил вас, но не позволяйте им завладеть вами. Как сказал Иисус: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Матфея 6:33).

4. Приведите в порядок свои личные финансы. Еще одной финансовой целью должна быть организация финансовых записей. Вы можете вместе со своим партнером начать простым просмотром нижеследующего списка. Задача состоит в том, чтобы стимулировать общение и проинформировать супругу/супруга о том, где хранятся важные документы.

ДОКУМЕНТ ЕГО МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ

Бюджетная книга

Листок доходов/расходов

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Документы на машину              | _____ |
| Свидетельства о рождении         | _____ |
| Контракт о покупке<br>найма дома | _____ |
| Список капиталовложений:         | _____ |
| акции                            | _____ |
| облигации                        | _____ |
| сберкнижка                       | _____ |
| Завещание                        | _____ |
| Страховки:                       | _____ |
| автомобиля                       | _____ |
| жизни                            | _____ |
| здоровья                         | _____ |
| имущества                        | _____ |
| Текущая налоговая<br>информация  | _____ |
| Прошлая налоговая<br>информация  | _____ |
| Депозитный сейф и ключ           | _____ |

Финансовые вопросы традиционно входили в сферу деятельности мужа. Если и у вас это так, постарайтесь привлечь жену к решению максимально возможного количества финансовых вопросов. Пусть она делает такие вещи, как оплата счетов в течение одного месяца или выведение баланса в бюджетной или чековой книжке. (Все это может делаться под наблюдением мужа и при его помощи). Если кто-то рассчитывает ваши налоги за вас, возьмите жену с собой на встречу с этим человеком, чтобы она почувствовала себя участницей, даже если поначалу она ничего не понимает (вам тоже пришлось этому учиться!). В случае вашей смерти она должна знать, где находятся вещи, как работают ваши финансы и к кому обратиться за помощью. Пусть она пойдет к кому-нибудь, кто знает вас, и примет решения, аналогичные вашим.

5. Составьте последовательный план пожертвований. Наиболее важным аспектом ваших финансовых дел является пожертвование; оно должно быть вашим самым высоким финансовым приоритетом. Ничто так не проверяет преданность человека Богу, как деньги.

Позвольте мне, не вдаваясь в подробности, поделиться некоторыми основными принципами пожертвования.

В первую очередь, давайте Богу. Книга Притчей 3:9: «Чти Господа от имения твоего и от начатков всех прибытков твоих».

Вы богаты. Средства массовой информации внушают вам, что, если вы не ездите на «Роллс-Ройсе» и не окружены роскошью, вы бедняк. Факт тот, что даже беднейший американец в среднем обладает большим состоянием, чем любой из миллионов голодных и бездомных людей Третьего Мира. Когда вы честно посмотрите на ценность каждого предмета вокруг себя, вы увидите заключенное в них богатство.

Отдавайте свои первые плоды. Другими словами, прежде всего давайте Богу, когда распределяете доходы. Не предлагайте Богу остатки, потому что обычно вы кончаете тем, что урезаете Его долю. Давая Ему в первую очередь, вы демонстрируете отношение «Бог прежде всего».

Поймите, что Бог уже обладает всем. Вы просто распоряжаетесь тем, что Бог дал вам взаймы. Сознание того, что вы распоряжаетесь деньгами Бога, дает вам дополнительный взгляд на свои финансы. Окажетесь ли вы готовыми к ревизии?

Будьте верны по отношению к тому, что имеете. Иисус говорил: «Верный в малом и во многом верен, а неверный в малом неверен и во многом» (Луки 16:10). Вы не можете надеяться быть праведным, будучи плохим распорядителем денег, которые Бог дал вам.

Размышляя о пожертвованиях, вы не должны ждать «подходящего случая». Лучше отдайте то, что у вас есть, прямо сейчас. Бог не хочет, чтобы вы откладывали деньги на приобретение большого подарка. Большие цифры не производят впечатления на Бога — Он ищет большие сердца.

Подумайте о доходах с капиталовложений. Жертвование для Бога — это наилучшее капиталовложение, которое вы можете когда-либо сделать, гораздо лучшее, чем акции, совместные фонды, свободные от налогов облигации или недвижимость; и доходы от него вечны. Вам даже не нужно платить за финансовое планирование, чтобы вас научили жертвовать! Иисус говорил: «Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут; но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляет и где воры не подкапывают и не крадут» (Матфея 6:19,20).

Готовьтесь к жатве. В жизни так же, как и во всем, что вы делаете, вы пожинаете, что посеяли. «При сем скажу, — писал апостол Павел, — кто сеет скупо, тот скупо и пожнет; а кто сеет щедро, тот щедро и пожнет» (2 Коринфянам 9:6).

Давайте с радостью. Одной из вещей, которым учит нас Библия, является то, что Бог любит и что не любит. Во 2 Послании к Коринфянам 9:7 мы читаем: «Каждый уделяй по расположению сердца, не с огорчением и не с принуждением; ибо доброхотно дающего любит Бог».

Давайте только из любви. «И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, — нет мне и том никакой пользы» (1 Коринфянам 13:3).

Мой друг однажды поделился со мной такой мыслью: «Мне очень интересно, что на каждой американской монете или банкноте мы находим слова: «На Бога уповаем». Там не написано: «На эти деньги мы уповаем»! Мой друг молится о том, чтобы каждый раз, когда кто-нибудь тратит деньги или выписывает чек, слова «На Бога уповаем» вспыхивали бы в его мозгу.

Зрелые любовь, супружество и половые отношения не могут функционировать благочестивым образом в ежедневных жизненных делах без финансовой ответственности. Ищите в молитве Божью волю и старайтесь быть хорошим управляющим тем, что Он доверил вам. Нашей конечной целью является прославление Бога и наше конечное упование - в Нем с тем, чтобы обрести финансовую свободу, дающие сердца, победу над материализмом и счастливые браки!

Вопросы для размышления

- . Как вы определяете финансовые цели?
- . Каковы некоторые библейские рекомендации относительно финансов?
- . В чем состоит значение десятины (жертвования десятой доли доходов) - что говорит об этом Библия?

- В чем цель бюджета?

#### 14. ТВОЕ, МОЕ И НАШЕ

Одним из менее очевидных конфликтов в любви, браке и половых отношениях является вопрос собственности. Я обнаружил, что супружеские пары в попытке сконцентрироваться на таких нематериальных предметах, как доверие, дружба и любовь, часто упускают из виду или отбрасывают этот весьма насущный и практический аспект своих отношений. И хотя жизненно важно, чтобы эти неосязаемые предметы были в фокусе их взаимоотношений, также необходимо, чтобы было достигнуто взаимопонимание в вопросе о собственности.

Чем больше вопросов будет поставлено и оговорено до брака, тем лучше. Особенного понимания нужно достичь в тех областях, которые связаны с сильными эмоциональными привязанностями, симпатиями и антипатиями. Я поражен тем, как много людей позволяют материальной собственности, такой, например, как мебель, становиться занозой в теле супружеских отношений.

Мы с Дотти консультировали супругов, которые никогда не обсуждали вопросы собственности до того, как поженились. После женитьбы они решили, что у нес будут свои вещи и деньги, а у него — свои. В их разговорах часто звучали фразы типа «это мое» и «то твое».

Неудивительно, что скоро они столкнулись с проблемами. Вопрос о собственности стал такой разрушительной силой в их взаимоотношениях, что вскоре супружество трагически закончилось разводом.

Проверьте слова, которые вы используете, говоря о собственности, описывая свои взаимоотношения или рассуждая об идеальной любви, браке и половых отношениях. Вы очень много узнаете о том, насколько вы близки к тому, чтобы быть «тем самым» человеком. Человек с наилучшими шансами на успех будет употреблять слова «мы», «нам» и «наше» гораздо чаще, чем «я», «мне» и «мое».

Во что все это складывается

Мы вместе изучили одиннадцать личностных качеств, необходимых человеку, который хочет взять на себя ответственность и познать невероятные блага и радость, став «тем самым» человеком в любви, браке и половых отношениях. Поэтому позвольте мне задать вам очевидный вопрос: являюсь ли я «тем самым» человеком для брака?

В самой глубине своей души вы, пожалуй, знаете ответ. И даже если вы сможете обмануть себя, вам, вероятно, не удастся обмануть многих других. Различные личностные качества, из которых вы заключаете, являетесь вы «тем самым» или нет, могут быть основой для выяснения, является ли ваш потенциальный партнер «тем самым» человеком. Это, в свою очередь, приведет к решающему вопросу: подходим ли мы друг другу?

Фундамент цельной любви, брака и половых отношений должен быть заложен задолго до того, как вы встретите того человека, с которым захотите заключить брак. И этот процесс начинается с вас.

До сих пор, устанавливая подобный тип цельных взаимоотношений, мы действовали с вашей точки зрения — с точки зрения индивидуума. Далее мы рассмотрим, как два человека могут определить, является ли любовь, которую они испытывают, зрелой или нет. Но прежде, чем мы продолжим, позвольте вас предостеречь.

Несовершенный, но растущий

Ни вы, ни ваш потенциальный партнер не окажетесь совершенными людьми и никогда ими не будете. Качества, которые мы рассмотрели и которые требуются для того, чтобы стать «тем самым» человеком, могут показаться недостижимыми. Но имейте в виду, что не каждый аспект любого из них будет в наличии или в полной мере активен все время.

Если вы рассуждаете примерно так: «Ну что ж, я никогда не умел обращаться с деньгами, просто я так устроен», то ваш брак в опасности. Однако если ваше отношение таково: «Я никогда не умел обращаться с деньгами, но, начиная с этого времени, я намерен работать над тем, чтобы это изменить», вы на правильном пути. И, конечно, этот взгляд применим не только к тому, как вы обращаетесь с деньгами, но также и ко всем остальным качествам, которые мы рассмотрели.

То, что я показал, поможет вам наладить отношения с открытыми глазами. И, когда вы осознаете свои сильные и слабые стороны заранее, вы начнете понимать, трудиться и доверяться Богу, чтобы Он улучшил те качества, которые по-прежнему нуждаются в улучшении. Таким образом, вы будете готовы к тому, чтобы Бог даровал вам долговечные супружеские отношения — такие, которые Ему приятней всего.

Если бы по-настоящему мудры, вы будете благодарны, когда Бог или ваш партнер укажут на грань в вашей жизни, нуждающуюся в улучшении. Каждая черта характера, в которую вы вкладываете усилия, каждая, которую вы сейчас исправляете, только увеличит щедрость дивидендов, которые вы получите в будущем.

Вопросы для размышления

- Какими словами вы пользуетесь, когда говорите о собственности?
- Если вы размышляете о заключении брака, какие из рассмотренных одиннадцати черт присутствуют в вас?
- Какие области вашей жизни по-прежнему нуждаются в развитии для того, чтобы вы могли стать «тем самым» человеком?

## РАЗДЕЛ 2

## КЛЮЧ ЗРЕЛАЯ ЛЮБОВЬ

### Как узнать, что любовь, которую вы чувствуете, сохранится?

#### Введение: КАК ЗАМЕТИТЬ ЗРЕЛУЮ ЛЮБОВЬ

Каждый день я встречаю все больше и больше людей, боящихся неудачных браков. Когда-то они думали, что знают об этом все, но теперь они не так уверены. Они ищут более точного ответа на вопрос: «Что же на самом деле значит любить?»

Если вы еще не столкнулись с волнующим и зачастую трудноразрешимым вопросом «влюбленности», вам, вероятно, это еще предстоит. Уже сейчас у вас могут завязаться какие-то отношения, и вы спрашиваете себя, является ли ваше чувство по отношению к определенному мужчине или женщине истинной любовью. Вы можете подозревать этого человека в некоторой поверхностности, но при этом он (или она) может казаться удивительным.

Не правда ли, было бы замечательно, если бы какой-нибудь толковый ученый мог запрограммировать «суперкомпьютер», который смог бы окончательно сказать нам, влюблены мы или нет, или, по крайней мере, сколько продлятся эти любовные отношения? К сожалению, не существует такого «счетчика любви», чтобы показать глубину или качество любви, которую мы чувствуем. Множество взаимодействующих сил и разница между людьми во взаимоотношениях делают невозможным предсказание хода любовных связей с помощью графиков или статистики.

Итак, проблема остается. Как можно испытать любовь? При всех вариациях своей любви по отношению к самым различным людям можете ли вы знать, что ваши чувства к определенному человеку истинны? Можете ли вы знать, что это — «настоящее»?

Не надо гадать

Многие посоветуют вам просто «следовать за своим сердцем». Может быть, вы уже знаете, что следование этому совету может привести к разбивающей сердца ситуации. Один эмоциональный студент как-то воскликнул: «Я знаю, что встретил ту самую девушку... я не могу спать, я не могу есть и я проваливаюсь на всех экзаменах!» По мне, это больше похоже на случай заболевания гриппом.

Давайте-ка попробуем изменить вопрос, который вы себе задаете. Вместо «Влюблен ли я?» спросите: «Достаточно ли зрелой является моя любовь, чтобы стать основой плодотворного общения, брака и половых отношений?» Я предпочитаю оценивать любовь в терминах «зрелости», потому что полагаю, что мы всегда «влюблены». Щенячья любовь тоже является разновидностью любви, но она сильно отличается по степени и интенсивности от зрелой любви. Проблема щенячьей любви заключается в том, что, если вы на ней застрянете, вы закончите «собачьей жизнью».

Конечно, щенячья любовь реальна и заслуживает такого же уважения, как и другие чувства, которые люди испытывают в течение своей жизни. Когда ребенок приходит домой и объявляет: «Я влюблен», над ним (или над ней) не следует смеяться. Подростковые чувства любви в равной степени являются искренними и чудесными. Они очень реальны для молодого человека, испытывающего их, и не нужно относиться к ним несерьезно.

Таким образом, снова вопрос состоит не в том, влюблены вы или нет. Настоящий вопрос остается: «Достаточно ли зрелой является моя любовь, чтобы привести к ответственному решению и долговечным отношениям?» Числовые значения неприменимы к любви. Нельзя строго определить чувства. Однако я верю, что вы можете лично оценить любовные взаимоотношения с тем, чтобы определить, проявляются в них зрелые качества или нет. Специалист по бракам Сильванус Дювалл объясняет, что «если паре удастся до брака определить, насколько обоснованной является основа их любви, им повезло».

Секрет любви заключается не только в том, чтобы быть «тем самым» человеком, но и в том, чтобы испытывать «тот самый» вид любви.

В оставшейся части этой книги я собираюсь обсудить характеристики зрелой любви. Пользуйтесь ими как критериями для оценки зрелости своей любви. Но, пожалуйста, будьте осторожны. Перечисленные качества не являются абсолютными. Они приведены просто для того, чтобы помочь вам более разумно взглянуть на свои взаимоотношения.

Влюбленность — это в высшей степени субъективное состояние. Ее мера очень сильно зависит от личных предпочтений. Однако независимо от вашего прошлого, образования и религиозного воспитания нижеследующие характеристики могут оказать весьма позитивное и ценное воздействие на ваше мышление и стать полезным инструментом для оценки качества чувств, которые вы испытываете к другому человеку.

## 15. ЛЮБОВЬ,

### ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА ЛИЧНОСТЬ ЦЕЛИКОМ

Брак должен восприниматься как взаимные обязательства двух людей по отношению друг к другу как к цельным личностям. Многие из нас, однако, основывают свою любовь или брак на чрезмерном восхищении всего одной или двумя чертами другого человека.

Во время недавнего выступления Сола Гордона, психолога и директора Института изучения семьи и образования, группа родителей задала ему вопрос: «Насколько важен секс во взаимоотношениях?» Он сообщил, что в соответствии с его исследованиями секс занимал девятое место среди десяти важнейших аспектов взаимоотношений, оставшись далеко позади таких черт, как забота или любовь (первое), чувство юмора (второе) и общение (третье).

Давайте рассмотрим список Гордона из десяти важнейших элементов брака, где каждый пункт объясняется семейным консультантом доктором Х.Норманом Райтом.

1. Смех. Умение смеяться и развитое чувство юмора могут придать равновесие повседневной жизни. Ищите юмор в ситуации вместо того, чтобы позволять ей разрывать вас на части.

2. Дружба. Будучи парой, вы имеете нескольких друзей, с которыми с удовольствием проводите время вместе, но у вас также есть несколько таких, с которыми каждый из вас общается отдельно. Это нормально и даже необходимо. Ваш партнер сможет удовлетворить некоторые ваши потребности, но есть и другие люди, у которых такие же хобби или спортивные интересы, как у вас, и время, проведенное с ними в этой деятельности, носит здоровый характер.

3. Участие. Как супружеская пара, вы стремитесь сформировать чувство общей цели в отношении чего-либо за пределами вашего брака и дома. По мере совместной работы над значительным проектом или мероприятием вы проникнитесь чувством участия. Некоторые пары совместно преподают в воскресных школах или вместе работают в каком-либо комитете. В своей личной жизни я очень много преподаю в колледжах, церквях и на семинарах по всей стране. Я — на переднем плане, я преподаю и выступаю. Джойс, моя жена, никогда не бывает на переднем плане, но она непосредственно участвует в моем служении. Она готовит сотни прозрачных листов для проектора, которым я пользуюсь во время своих выступлений. Она знает содержание каждого моего выступления и участвует в нем в такой же точно степени, как если бы именно она занималась преподаванием.

4. Секс. Половое удовлетворение является выражением разделенной близости. Чтобы приносить удовлетворение, секс должен сочетаться с любовью. Слишком многие пары пресыщаются в своих половых отношениях, и секс становится банальностью. Секс является частью брака, но некоторые пары слишком переоценивают его как главное благо супружества.

5. Общность. Это означает делиться мыслями, информацией, работой, планами и т.д. В то время, как я пишу эту книгу, мы занимаемся тем, что помогаем новому щенку шелти адаптироваться в наших домашних условиях. Каждый раз, когда Джойс или я проходим через кухню, мы ищем следы того, что Эмбер проснулась и бродит вокруг. Если замечена лужица, то любой из нас вытрет ее и вымоет эту часть пола. Мы не зовем другого, чтобы сделать это. Искусственность структуры мужской и женской ролей в доме постепенно меняется, и это изменение дает больше возможностей делиться, основываясь скорее на способностях, дарованиях и совместной деятельности, чем на жесткой структуре.

6. Порядочность. Быть человеком, на которого можно положиться и которому можно доверять, не компрометирующим свои убеждения и стандарты, — это проявление порядочности.

7. Разговор. Разговор, который интересен и информативен, содержит новости и эмоции, является ценным вкладом в брак. Открытое и честное общение, свободное от боязни открыть свои чувства или вмешиваться в чувства другого, имеет большое значение.

8. Любовь включает в себя заботу, близость, доверие и ответственность. Последовательные внимательные поступки в большом и малом говорят о любви так же, как слова. Быть влюбленным — это значит с симпатией относиться к другому человеку и стремиться быть с ним.

9. Способность к адаптации подразумевает понимание уникальности другого человека. Адаптация означает принятие другого человека таким, какой он есть, не пытаясь сделать из него свою фотокопию. Это означает позволить другому человеку поступать иначе и быть иным, чем вы.

10. Терпимость означает, что вы принимаете другого человека таким, какой он есть. Принимая причуды другого человека, иногда случающиеся с ним забывчивость или плохое настроение, вы показываете, что позволяете своему партнеру быть таким же человеком, как и вы. Когда вам нужно, выражайте неудовольствие или заботу таким образом, чтобы :>то скорее помогало отношениям, чем препятствовало им.

Больше, чем сумма частей

Любовные взаимоотношения многогранны и целиком включают в себя личности двух любящих — в физическом, социальном, интеллектуальном и духовном аспектах. Точно так же, как каждому нужно развиваться во всех этих областях, чтобы быть здоровым и цельным индивидуумом, и супружеской паре необходимо развиваться во всех этих областях вместе.

Иисус продемонстрировал этот процесс роста Своей жизнью. Мы читаем в Евангелии от Луки 2:52, что «Иисус... преуспевал в премудрости (интеллектуальный аспект роста) и в возрасте (физический аспект) и в любви у Бога (духовный аспект) и человек (социальный аспект)». Он был цельной личностью точно так же, как вы являетесь цельной личностью. На языке взаимоотношений, «человек является достаточно зрелым для того, чтобы жениться, когда он или она готовы любить и быть любимыми глубоко и полно, всем своим существом».

Незрелая любовь сосредоточивается только на одной или двух чертах индивидуума. Если отношения направлены на одну часть личности, очень вероятно, что они носят физический характер. Это влечение может быть настолько сильным, что заслоняет другие черты характера любимого человека. Любовь может начинаться с полового влечения, однако, если два человека хотят создать крепкие и близкие взаимоотношения, им понадобится множество реакций и взаимодействий как цельным личностям.

Фактор секса не срабатывает

Когда любовь основывается на физической привлекательности и половом влечении, она долго не живет. Какой бы возбуждающей ни была половая привлекательность, она является настолько узким фактором, что не может поддерживать сама себя. Очень скоро вы осознаете, что чего-то не хватает. В браках, основанных на половом влечении, отношения оказываются под угрозой, когда появляется кто-то более привлекательный.

Опасность построения отношений на половом влечении или половом удовлетворении отмечается д-ром Оуэном Морганом, когда он указывает, что «меньше, чем одна десятая процента времени средней супружеской пары проводится в непосредственной половой игре». Морган подчеркивает, что «значение, которое муж и жена имеют друг для друга во всех аспектах своей совместной жизни... определяет успех брака». Просто поразительно, что люди строят браки и отношения, долговечности которых они хотят, на чем-то, что занимает крошечную частицу их времени.

Сильные эмоциональные или половые чувства могут на какое-то время заслонить или затуманить глубину взаимоотношений. Проблема заключается в том, что мощные эмоции остывают со временем. К.С. Льюис сравнивает это с пуском автомобиля — вы должны пустить

двигатель на полные обороты, чтобы он завелся, но, если вы не переключитесь на ровные холостые обороты, у вас скоро кончится бензин. Браки, основанные на романтических ожиданиях, обязательно приводят к разочарованиям. Однако, в исследовании студентов Университета штата Миннесота психолог Эллин Бершилд обнаружила, что «более половины захотели бы развода, если бы страстность в их браках закончилась».

Библия говорит нам, что любовь терпелива. Совершенно естественно желать секса до брака, но по-настоящему любящим поведением будет подождать с этим до свадьбы. Истинная любовь может отложить удовлетворение и вместо этого сосредоточиться на любви к человеку полностью. Человек, который требует половых услуг как свидетельства любви, проявляет эгоистическую, требовательную любовь. Девушка, которая уступает вопреки своим собственным желаниям, демонстрирует детскую или невротическую слабость. Постоянные требования и неохотные уступки — это свидетельства незрелой любви, любви, которая игнорирует цельную личность.

Папа Иоанн Павел II сказал, что «мужья, которые просто смотрят на своих жен с вожделием, совершают прелюбодеяние в своих сердцах». Хотя это замечание вызвало много критических отзывов, я полагаю, что его подразумевавшийся смысл был точен. Он говорил, что совершенная любовь, брак и половые отношения должны основываться на любви к цельной личности, а не только на сексе. Вожделие в браке отражает неглубокое отношение и неуважение к партнеру.

#### Простой тест

Вы заключаете брак не с телом, а с человеком. Физическая привлекательность, несомненно, играет важную роль в том, чтобы любить человека целиком, однако для того, чтобы зрелая любовь росла, физическая привлекательность не должна заслонять или вытеснять другие черты этого человека. Задайте себе этот вопрос: смогли бы мы получить удовольствие от вечера, проведенного вместе без каких бы то ни было физических контактов? Если вы не сможете по-настоящему получить от этого удовольствие, ваша любовь не является зрелой. Я бы также хотел предложить людям «тридцатидневный тест любви», чтобы проверить, смогут ли они выдержать так долго, даже не держась за руки, и по-прежнему получать удовольствие друг от друга. Многие люди хвастаются в начале, что у них не будет никаких проблем при проведении этого теста, но несколько дней спустя начинают чувствовать раздражение и неудовлетворенность. Столько супружеских пар признавались мне, что именно «тридцатидневный тест» показал им узкий кругозор их «любви». Им пришлось столкнуться с неприятным фактом, что они не любят, а просто испытывают физическое влечение друг к другу.

#### Одноцветные взаимоотношения

Построение взаимоотношений на одной черте человека может принимать множество форм. Некоторые основывают свою любовь к другому на способности получать удовольствие друг от друга в социальном плане. Как сказал мне один разведенный человек: «Нам было так хорошо вместе, и мы так весело проводили время, встречаясь на свиданиях, что это было похоже на любовь». Нет ничего необычного, когда пара полагает, что, поскольку им так хорошо вместе, они, наверняка, влюблены. Что ж, вы можете фантастически весело провести время с шимпанзе, но это не значит, что вы должны пожениться! Беда такого типа взаимоотношений состоит в том, что, когда появляются сомнения и ощущается неудовлетворенность, требуется нечто большее, чем веселье вместе, чтобы в этом разобраться.

Как я упоминал раньше, учась в аспирантуре, я встречался с девушкой по имени Паула. Мы были очень похожи по натуре и веселились вместе, но со временем прекратили свои свидания. Мы поняли, что того, что у нас было, недостаточно для построения долговечного и интимного браками что мы позволили нашему совместному веселью заменить черты, отсутствовавшие в наших отношениях.

Некоторым людям становятся скучны их партнеры, если они не делают что-нибудь увлекательное вместе. Зрелая любовь любит другого таким, каким он или она является, а не только за весело проведенное время.

Другие же основывают свою любовь на духовной стороне взаимоотношений. Они делают вывод, что если молятся вместе, с удовольствием изучают Библию вместе и Бог использует их для того, чтобы приводить других ко Христу, то это — любовь. Из того, что они живут осмысленной, благочестивой жизнью и имеют одинаковые духовные стремления и идеалы, они делают вывод, что созданы друг для друга. В их глазах любовь к Иисусу равна любви друг к другу.

Значит ли это, что, поскольку я люблю Иисуса и Билли Грэм любит Иисуса, мы должны пожениться? Люди, которые основывают свою любовь на духовной близости, упускают из виду тот факт, что Иисус провозгласил добрую весть не только для спасения душ человеческих. Он учил и задавал вопросы, чтобы заставить работать их разум, и исцелял их тела. Его волновали межличностные отношения других людей, их страхи, их надежды на будущее. Иисуса интересовала цельная личность. Духовный аспект жизненно важен, но он не является основой долговечного брака.

#### Брак по расчету

Есть и такие, кто строит свои отношения, учитывая только финансовую сторону. Один молодой человек пожаловался невесте: «Я думал, во мне было нечто, что тебе нравилось». Она ответила: «Было, но ты все потратил».

Д-р Говард Хендрикс метко замечает, что «в настоящих любовных отношениях вы делаете полнее жизнь другого. В отношениях такого типа человек, который был женат тридцать или сорок лет, по-прежнему увлечен своей женой и даже больше, чем в первую ночь медового месяца. Почему? Потому что он женился не на теле. Если бы это было так, это чувство выгорело бы давным-давно. Он женился на личности и с прошествием каждого года эта личность становится богаче. Поэтому их взаимоотношения обогащаются».

Подумайте о несчастном парне, который женился на девушке только из-за красоты, но, по прошествии некоторого времени вдруг обнаружил, что у нее прекрасное тело, но она — тупица. Он даже не мог разговаривать с ней. Духовно она была ребенком и ее ничто не волновало. Социально она являлась инвалидом. Он осознал, что заключил невыгодную сделку, независимо от того, насколько привлекательной она казалась вначале. Как это отличается от встречи с человеком, интересным вам со всех сторон! Он может казаться непривлекательным кому-то другому, но для вас он в высшей степени красив».

#### В поисках правды

Задайте себе такие вопросы: нравится ли мне, как этот человек ведет себя на людях? А как он выражает свои мысли? Смогу ли я быть счастлив, зная, что мне придется вести разговоры с этим человеком до конца своей жизни? Нравится ли мне, как она (он) реагирует, когда у меня плохое настроение? Если бы меня пригласили па прием в Белый Дом, был бы я горд тем, что этот человек сопровождает меня в качестве супруги (супруга)?

Многие браки часто заканчиваются катастрофой из-за того, что отношения строятся не на полной самоотдаче друг другу как цельной личности. Без этой полной самоотдачи любовь незрела и неполна.

Однако мы должны быть внимательными и отличать личность от его (или ее) деятельности. Моя жена любит меня не за то, что я — лектор и писатель. Она помогает мне в том, что я делаю, но любит она меня за то, что я есть. Мужчина не должен жениться на женщине за то, что она отлично готовит, и женщина не должна выходить замуж за мужчину, потому что он предоставляет ей важные социальные контакты. «Брак — это соглашение между двумя людьми не для того, чтобы обмениваться продуктами или услугами, а для того, чтобы вообще избежать психологии обмена. Каждый партнер принимает другого, как цельную личность, в первую очередь за то, чем он является, а не за то, что он соглашается делать».

Дотти говорит, что наши отношения отличались от ее предыдущего жизненного опыта. «С Джошем я ориентировалась на цельную личность. Меня влекло к нему физически, но меня также привлекали его ум и манеры. На меня производили сильное впечатление его умственные способности, его выбор, его духовная глубина и та дружелюбность, которую он проявлял к

каждому человеку, оказывавшемуся в радиусе восьмидесяти ярдов от него». Это — полная реакция на цельную личность.

Знание человека должно подкрепляться нашими привычками периода юношеских свиданий. Мы должны планировать свидания, создающие для нас ситуации, которые помогут лучше узнать другого человека. Мы должны видеть качество нашего общения. Одной из величайших моих задач было узнать Дотти интеллектуально. У нее острый ум, и она, вероятно, является одним из лучших моих редакторов.

Кто-то из консультантов сказал, что существует только один путь, гарантирующий сохранение общности интересов в браке, и это — построение взаимоотношений. Как? Посмотрите на своего друга в самых различных обстоятельствах. Сыграйте с ним в «Монополию» или шахматы и посмотрите, как он реагирует, когда вы у него выигрываете. Вы можете обнаружить, что у этого Ромео действительно горячий нрав. «Хочу ли я провести с ним всю оставшуюся жизнь?»\* — спрашиваете вы себя.

Зрелая любовь ориентирована на цельную личность. Это означает не только то, что вы любите и принимаете другого как цельную личность, но и то, что вас любят и принимают за того, кем вы являетесь во всех областях. Некоторые могут дать эту полную любовь, но не могут заставить себя раскрыться и быть полностью любимыми, даже если они этого хотят. Не быть любимым в качестве цельной личности означает голодать. Не любить другого в качестве цельной личности означает задыхаться.

Вопросы для размышления

- Почему опасно строить отношения на половом влечении?
- Что значит любовь, «ориентированная на личность целиком»? Дайте конкретный ответ.
- Каковы наиболее важные элементы брака и почему?
- Что вы можете сделать, чтобы узнать цельную личность в период свиданий?

#### 16. ПРОИЗНЕСИТЕ ПО БУКВАМ: Д-А-В-А-Т-Ь

Как вы произносите слово «любовь»? Как вы определите поведение истинно любящего человека?

Когда люди просят меня дать определение любви, я отвечаю, что, когда вы достигаете состояния, при котором счастье, спокойствие и развитие другого человека являются такой же побуждающей силой, как ваши собственные счастье, спокойствие и развитие, тогда вы любите зрелой любовью.

Любовь произносится Д-А-В-А-Т-Ь. Она основана не на том, что вы можете получить, а на том, что вы можете дать другому человеку.

Исследователи д-р Пол Эммонз и д-р Ник Стиннетт, на которых я ссылался ранее, обнаружили, что одной из важных общих черт людей, имеющих хорошие, здоровые взаимоотношения, является то, что они — дающие люди. Ивлин Дювалл, которая стольким помогла советами в области любви, пишет: «Любовь, которая живет долго, включает в себя подлинный и искренний интерес к другим как к личностям, к их ценностям, их развитию и росту».

Зрелая любовь сконцентрирована на другом человеке. В своей книге «Брак означает любовь»\* д-р Ричард Стросс пишет:

«...это величайшее удовлетворение состоит в том, чтобы делать других счастливыми. Мы никогда не найдем счастья, если будем просто искать его. Чем больше мы ищем, тем более неудовлетворенными и разочарованными мы становимся. Поиски удовольствия только для себя не дают ничего и лишь заставляют нас чувствовать себя несчастными. Бескорыстная жизнь для блага других приносит богатые плоды. Зрелая любовь включает в себя стадию роста от получения многого и отдачи малого к радостному дарению всего, не требуя ничего взамен».

Чего вы хотите больше всего?

Обычное отношение: «Я хочу то, что я хочу, и тогда, когда я хочу» является основной причиной, по которой возникают международные трения. Эта же сила, которая разрушает народы, разрушает браки и семьи. Я верю в то, что мы сможем разрешить большинство проблем, терзающих мир сегодня, если только сумеем научиться относиться друг к другу

самоотверженно и ставить интересы других на первое место. Почти все супружеские и семейные отношения можно исцелить простым, но глубоким изменением в наших отношениях.

Элоф Дж.Нельсон в больнице «Фэйрвью» в Миннеаполисе руководит двенадцатичасовым курсом по подготовке к браку, являющимся частью религиозной и оздоровительной программы. Он рассказывает такую историю в книге «Ваша совместная жизнь»:

«Вскоре после женитьбы Джон начал жить так, как жил, будучи холостым. Он обожал баскетбол. Так как баскетбольный сезон был в разгаре, он присоединился к трем командам, в которых играл в течение последних пяти лет.

Через два месяца после свадьбы Джои уходил из дома каждый вечер с понедельника по пятницу либо на тренировки, либо па игру. В субботу днем он приводил несколько своих друзей домой, чтобы посмотреть по телевизору игры студентов колледжей. Такой была его жизнь — осенью, зимой и ранней весной — в течение первого и второго года его брака. Когда приходила весна, у него появлялись те же обязанности в бейсбольной команде.

Из-за этого в семье происходили крупные ссоры. Джон редко проводил вечера с Нэнси. Когда он бывал дома, он проводил время, читая все спортивные журналы, которые ему удавалось купить. Она чувствовала, что является его домработницей, а не настоящей женой. Затем он стал уходить вечерами с приятелями почти каждую субботу и воскресенье. Было очевидно, что он не остепенится и не начнет жить семейной жизнью. Его любимым высказыванием было: «Я никому не позволю вмешиваться в мою жизнь».

Очевидно, что Джон по-прежнему продолжал думать только о себе и жить только для себя, не заботясь о желаниях своей жены. Он был истинным воплощением философии «Я хочу то, что я хочу», которая явно оправдывает плохие браки.

Во время недавнего перелета из Лос-Анджелес в Атланту я решил поговорить с человеком, сидевшим рядом со мной. Чаще всего я говорю о двух вещах, которые обычно занимают мой ум, — об Иисусе Христе или своей жене. Я решил, что на этот раз начну со своей жены. «Вы женаты?» — спросил я его. Он чуть не свалился с кресла от этого вопроса. «Ну нет, приятель, это не для меня», — сказал он так громко, что все, сидевшие в пяти рядах от нас, могли его слышать.

«Неужели?» — спросил я и начал рассказывать ему о своих жене, дочерях, сыне и о наших отношениях.

Вероятность неудачи — 50 на 50

Вскоре его отношение к моему рассказу изменилось, и он сказал: «Ну что ж, может когда-нибудь я и женюсь. Но позвольте сказать вам, мистер, что для меня это будет 50 на 50».

Я сказал: «Пожалуйста, не женитесь!»

Хорошие взаимоотношения требуют 100-процентной отдачи независимо от того, что вы получаете взамен. Проблема отношений типа «50 на 50» состоит в том, что вы постоянно пытаетесь определить, выполнил ли другой человек свою часть. И почему-то всегда кажется, что он делает недостаточно. Когда вы отдаете 100 процентов, вы свободны любить и принимать другого человека без всяких условий.

Вас ждет чудесная награда в том случае, когда «давать» становится вашим приоритетом. Вы обнаружите, что, отдавая 100 процентов, вы получаете обратно 150. Когда человек знает, что он любим безусловно, он не может не ответить такой же любовью. Вы всегда получите обратно больше, чем отложите.

Если ваша любовь является зрелой, вас будет заботить не только достижение собственных целей. Вы в равной степени будете стремиться к достижению целей другого. И каждый раз, когда вам кажется, что эти цели конфликтуют с вашими, зрелой любви не нужно подбрасывать монетку, чтобы решить, чьими заботами заниматься сначала. Зрелая любовь в первую очередь стремится протянуть руку другому человеку. Вы обнаружите, что нужды другого человека для нас более важны, чем свои собственные.

К.С.Льюис заметил: «Одним высоким прыжком {любовь} преодолела массивную стену нашего эгоизма; она даже сам аппетит сделала альтруистическим, отбросила в сторону личное счастье как тривиальность и поместила интересы другого в середину нашего существа».

Далее Льюис сравнивает любовь между двумя людьми со скрипкой и смычком. В руках опытного музыканта оба эти предмета производят прекрасный звук, который трудно представить, рассматривая скрипку и смычок отдельно.

Аналогично, когда мужчина и женщина сходятся в зрелых и бескорыстных любовных отношениях, красота и гармония, которые существуют, когда эти двое вместе, трудно вообразима при взгляде на них порознь.

Давать, пока хватает сил

Один из основных аспектов самоотдачи состоит в том, что необходимо взвешивать чувства и мнения другого человека при принятии решений. Молодая пара, Ольга и Олег, не построили отношений, характерных для зрелой любви, даже восемнадцать месяцев спустя после своей помолвки. Ольга не умела учитывать чувства и мнения Олега, принимая решения, касавшиеся их отношений. Она считала само собой разумеющимся, что он будет в восторге от ее планов. В конце концов, он понял, что является для Ольги просто-напросто средством удовлетворения ее потребностей. Она планировала их отношения, и он чувствовал, что от него ожидается только следование каждому из ее односторонних решений. Он даже не мог ей ничего дать, потому что она не была открыта для того, чтобы принять от него что-либо.

Однако зрелая любовь - это готовность к самопожертвованию. Когда вы по-настоящему стремитесь к счастью, спокойствию и развитию другого человека, вы будете готовы подтвердить свою любовь поступками.

Нашей моделью зрелой любви является Иисус Христос. Его любовь была готовностью к самопожертвованию. Он был живым примером Своего учения о любви. «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Иоанна 15:13). Целью жизни Иисуса и Его смерти на кресте было не только наше спасение, но также — «да радость Моя в вас пребудет и радость ваша будет совершенна» (Иоанна 15:11). В Послании к Ефессянам 5:1, 2 Павел подчеркнул: «...подражайте Богу, как чада возлюбленные, и живите в любви, как и Христос возлюбил нас и предал Себя за нас в приношение и жертву Богу, в благоухание приятное».

Следуя примеру Христа, Павел говорил: «Каждый из нас должен угождать ближнему, во благо, к назиданию» (Римлянам 15:2).

Ваша любовь является зрелой, когда вы заботитесь об отношениях и о другом человеке больше, чем о собственных желаниях. Зрелость наступает, когда общие цели и ценности становятся приоритетом для вас обоих, а победа и доказательство своей правоты теряют свое значение.

Вопросы для размышления

- Почему отношения типа «50 на 50» нас не устраивают?
- В чем Иисус Христос является для нас моделью любви, которая готова давать и жертвовать?
- Как готовность давать проявляется в зрелых взаимоотношениях?

## 17. ПРОЯВЛЯЙТЕ УВАЖЕНИЕ И ПОЧТЕНИЕ

Мы все не раз смеялись над классической фразой из лексикона пьяниц: «Т-ты м-меня уваж-жаешь?» Но когда уважение отсутствует в реальных жизненных отношениях, тут уж не до смеха. Меня поражает, как много людей, связанных любовными отношениями, не умеют проявить к своему партнеру даже того элементарного уважения, которое они регулярно выказывают по отношению к незнакомым им людям. Семейный консультант Джадсон Суайхарт посвятил этому полезную книгу, озаглавленную «Как относиться к своей семье так же, как вы относитесь к своим друзьям».

Решающим показателем зрелой любви является степень уважения, которое вы проявляете по отношению к любимому человеку. В зрелых отношениях такая любовь и почтение будут взаимными. Если уважения и почтения в отношениях нет, любовь перестает быть любовью и становится просто-напросто эгоистической страстью.

Уважение проявляется в том, что вы предоставляете другому человеку свободу для роста и зрелости. Уважение говорит: «Все нормально, я люблю тебя таким, какой ты есть». Уважение

стимулирует любимого быть по-настоящему самим собой и расти, и развиваться не ради того, чтобы услужить партнеру, а просто ради себя самого.

Почтение — это проявление высочайшего уважения к другому, которое не содержит и намека на эксплуатацию. Взаимное уважение защищает брак, чтобы он не стал жертвой неизбежных взлетов и падений, с которыми ему предстоит столкнуться.

Писатель и семейный консультант Лэрри Кристесон замечает:

«Если забота и нежность мужа к своей жене зависят от того, как она выглядит, или как он может себя чувствовать в любой конкретный день; если уважение жены к своему мужу колеблется в зависимости от ее настроений или от ее мнения по поводу того, насколько полно он удовлетворяет ее стандартам и ожиданиям, — тогда этот брак стоит на зыбкой почве. Любовь стала пешкой в игре переменчивых настроений и чувств. Бог хочет, чтобы любовь в браке строилась на более твердой основе. Эта основа — то положение, которое Бог определил вашему партнеру».

Уважение и почтение, которые два человека испытывают друг к другу, сохраняют цельность и индивидуальность обеих личностей в любовных взаимоотношениях.

«В конечном итоге, — говорит психолог Натаниэль Бранден, — романтическая любовь может быть определена как страстная духовно-эмоционально-сексуальная привязанность, отражающая высокое уважение к ценности личностей друг друга». Один из наиболее проницательных авторов на темы любви, Джон Пауэлл пишет: «Мы знаем, что если бутон цветка поврежден неблагоприятными условиями, такими, как неожиданный мороз, он не распустится».

Точно так же человеческое существо, лишенное теплой поддержки любви, вынужденное терпеть леденящее отсутствие похвалы и привязанности, останется замкнутым в себе».

Разоблачающий вопрос

Важнейшей ситуацией, где недостаток уважения ведет к использованию конкретного человека другим, является секс до брака. Уважение и почтение не пользуются эксплуататорскими фразами типа: «Если ты меня любишь, ты мне позволишь», которые заслуживают ответа: «Если бы ты действительно любил меня, ты бы не настаивал» или «Неужели ты настолько мало любишь меня, что тебе нужно заниматься сексом, чтобы это доказать?»

Отговорка «все это делают» — это эгоцентричный гедонизм, замаскированный под любовь. Хорошим ответом будет: «Тогда нетрудно будет найти кого-нибудь другого». Эгоистический вопрос: «Ты не хотела бы перебраться на заднее сиденье?» может быть отпарирован: «Нет, я лучше останусь впереди, с тобой». Одна студентка как-то попросила меня: «М-р Макдауэлл, не могли бы вы помочь мне?» Я спросил: «В чем дело?» Она ответила: «Мой парень сказал мне, что если я не отдамся ему, это может повредить моим почкам».

Любая из вышеперечисленных или подобных фраз отражает определенные дешевые отношения и мотивы, которые пронизывают многие так называемые «любовные отношения».

На конференции для одиночек (людей, не состоящих в браке) ко мне подошла женщина с очень деликатным вопросом. Позже, когда я пересказал ее историю на лекции в Минске, я забыл упомянуть, что это произошло в Подмоскowie. После лекции ко мне подошел сердитый студент-выпускник, полагая, что это его подружка поделилась со мной, а я рассказал это всей аудитории.

История касалась молодой женщины, которая была беременна и спросила мое мнение по поводу аборта. Я сказал: «Прежде, чем я отвечу вам, можно я задам вам личный вопрос?» Она разрешила, и я спросил ее: «Почему вы решились на физическую близость со своим парнем?» Она ответила: «Джош, мне всегда хотелось дождаться правильного времени и правильных отношений, но давление было слишком велико. Он постоянно твердил мне: «Дорогая, если ты любишь меня, ты мне позволишь. Дорогая, если я тебе безразличен, ты мне позволишь. Леночка, если ты любишь меня, ты мне позволишь». Я спросил ее: «Теперь, когда вы беременны, что говорит этот великий любовник?»

Я знал в точности, что она ответит, из сотен телефонных звонков, писем и консультаций. Она сказала: «Теперь он говорит мне: «Дорогая, если ты любишь меня, ты сделаешь аборт. Дорогая, если я тебе небезразличен, ты сделаешь аборт».

Не поддавайтесь дешевым уловкам

«Если ты любишь меня, ты мне позволишь», — это одно из самых дешевых и самых унижительных заявлений, которые вы можете сказать кому-либо, с кем поддерживаете отношения. Поэтому, если какой-нибудь мужчина или женщина вынуждают вас уступить в половом плане, первое, что нужно сказать, — это «нет». Если человек настаивает, откройте свое сердце и скажите: «Знаешь, что ты заставляешь меня чувствовать?» И, если откровенный разговор о ваших чувствах не поможет, скажите этому человеку «Прощай». Это не те отношения, в которых вы должны участвовать, потому что на вас смотрят и с вами обращаются не как с личностью, а как с объектом, который можно использовать.

Многие люди подходят ко мне и говорят: «Джош, я хочу подождать». Или: «Раньше я не ждал, но с этого момента я хочу дождаться «того самого» человека и брака». И затем они добавляют: «Я хочу знать, как объяснить человеку, с которым встречаюсь, почему я хочу подождать».

Я говорю им: «Если вы хотите подождать, вы должны знать, почему. Если вы говорите «нет», а человек настаивает, ясно, что этот человек не любит вас по-настоящему. Любви здесь нет. В принципе, все, чего хочет этот человек, — это половой разрядки и удовлетворения своих желаний. У вас есть серьезные причины для того, чтобы ждать, и вам не нужно объясняться».

Любой, кто склоняет вас к половым отношениям, вполне может толкнуть вас позже в другую область - быть может, лжи, обмана или чего-нибудь еще. Это — порок характера, который развивался у этого человека в течение ряда лет, и он проявится снова. Помните, качество любви человека является отражением его характера.

Чего вы ожидаете?

В книге «Совершенная пара» Альберт и Кэрол Оллман Ли рассказывают классическую историю об ошибке учителя, которая привела к интересным результатам.

«Рассказывают, как в начале года один учитель, который первый раз вошел в класс, получил список имен детей; после каждого имени следовала трех- или двузначная цифра. В конце года оценки детей соответствовали номерам, которые получил учитель. Ученик с цифрой 140 после своего имени получал «5», в то время как ученик с цифрой 87 — «3». Только выставив отметки, учитель узнал, что изначально эти номера обозначали не КИ (коэффициент интеллектуальности) учеников, а номера шкафчиков для одежды. Учитель сделал определенные умозаключения о способностях учеников, и все они соответствовали (в лучшую или худшую сторону) этим ожиданиям. Когда вы заключаете союз с кем-либо, вы должны предполагать для своего партнера отметку настолько высокую, насколько возможно».

В своей статье «Секреты за фасадом счастливого брака» Мадора Холт пишет о важности уважения. Она рассказывает историю женщины, которая чувствовала, что удовлетворена отношениями со своим мужем.

\* Когда мы поженились, мои родители сказали, что брак не продлится и шести месяцев и что мне придется постоянно работать, чтобы содержать нас. Они ошиблись в одном. Мы пережили много бурь и я всегда зарабатывала на хлеб. При терпении моего мужа, нежном уважении и бережливом характере мне удалось превратить свои таланты в продуктивную, прибыльную, увлекательную и долгую карьеру. Пели бы не его мудрое наблюдение и управление нашими вкладами, я могла бы закончить как многие мои современники — имея очень мало или вообще без гроша.

Уважение, взаимное уважение — вот ключ. Пример: в определенный момент жизни я находилась на вершине своей карьеры и зарабатывала очень много денег. Тут появился мужчина, который, как я думала, был лучшим специалистом, чем я. Он был общительным, умным, любящим веселье мультимиллионером. Я рассталась с мужем и подала на развод, надеясь, что наконец-то выйду замуж за мужчину, который лучше меня. Но вдруг я узнала от подруги, что он позвонил ей, когда меня не было в городе, чтобы «лучше познакомиться». Я

знала, что его жена развелась с ним из-за его неверности, поэтому тщательно и объективно обдумала ситуацию.

Па тот момент я была замужем примерно двадцать пять лет, и никогда мой муж не ставил меня в неудобное положение, заглядываясь на других женщин. Могли ли слава и деньги и несколько утонченных шуток заменить очень порядочного человека, тихого, честного? Нет! Мы воссоединились, и это было наилучшее решение, которое я когда-либо принимала. Мы удочерили девочку, и я с содроганием думаю о том отрицательном влиянии, которое было бы оказано на нее, если бы мы не смогли разрешить свои разногласия, сохраняя гармонию семьи».

Сила восхищения

Моя жена считает, что я — король. Она думает, что я самый лучший оратор, самый лучший муж и самый лучший отец в мире. Знаете, как это действует на меня? Это заставляет меня быть всем тем, чем я должен быть во взаимоотношениях с женой. Есть что-то в уважении, которое она проявляет ко мне, что вызывает во мне желание стать таким человеком, каким меня хотят видеть другие. Уважение сохраняет цельность отношений, потому что оно порождает желание защитить не только другого человека от внешнего давления, но и сами отношения. Взаимные уважение и почтение выведут супружескую пару из многих трудностей и защитят от всех нападков на их отношения.

Если вы в данный момент встречаетесь с кем-нибудь и подумываете о браке, я должен настойчиво попросить вас задать себе самый важный вопрос: уважаю ли я человека, с которым встречаюсь? Смогу ли я проявлять уважение к этому человеку до конца своей жизни на основе того, чем этот человек является и что он делает?

Если вашим ответом является искреннее «да», вы сможете воспользоваться этим фактом не только для того, чтобы определить, связывать вам с этим человеком свою судьбу или нет, но и для того, чтобы оценить истинную зрелость вашей любви.

Вопросы для размышления

- Почему уважение и почтение являются такими важными составляющими тесных супружеских отношений?
- Какими путями вы можете продемонстрировать уважение и почтение к другому человеку?

## 18. НИКАКИХ УСЛОВИЙ

Я бы не смог описать вам зрелую любовь, не дав величайшего описания любви из когда-либо написанных. Список качеств, которым я собираюсь поделиться с вами, появлялся не только в нескольких современных книгах по психологии. Изначально он появился в Библии. Разрешите мне показать вам качества, необходимые для максимальной любви, секса и супружеских отношений, которые я обнаружил в 1 Послании к Коринфянам 13:4-8.

Между прочим, не надо думать, что этот хорошо знакомый отрывок из Писания является определением любви. Единственным настоящим описанием любви, имеющимся в Библии, является описание смерти Иисуса на кресте. Гэ-ри Инриг совершенно точно говорит об этом в своей книге «Качественная дружба», заявляя: «Любовь — это действие, которое находится в соответствии с волей и характером Бога и которое, движимое характером любящего и нуждами любимого, происходит без оглядки на личные затраты или выгоды другого. Только на кресте мы можем увидеть такую любовь, и любое определение любви, отличное от Голгофы, будет несовершенным».

Любовь — это глагол

Инриг напоминает нам, что в оригинальном греческом тексте слова, использованные для описания любви, являются не прилагательными, а глаголами. Это, объясняет он, «сознательное напоминание о том, что любовь никогда не бывает пассивной или статичной. Любовь всегда действует, всегда движется...».

Кеннет С. Уэст, приводящий полное значение каждого греческого слова в своем расширенном переводе Нового Завета, ясно показывает, что любовь активна. Вот его перевод 1 Послания к Коринфянам 13:4-8:

«Любовь кротко и терпеливо сносит всякое плохое обращение от других. Любовь добра, мягка, милостива, наполняет и пронизывает всю природу, смягчает все то, что было бы жестким и суровым; она независтлива.

Любовь не хвастается, не выставляет себя напоказ, она ненарочита, неэгоистична, не ведет себя неподобающим образом, не ищет своего, не раздражается, не поддается на провокации, не выходит из себя, не поддается гневу, не ведет счет злу [которое терпит], не радуется несправедливости, но радуется правде, выносит все, верит всему, надеется на все, выдерживает все, не теряя самообладания и мужества. Любовь никогда не изменяет».

Имея такую любовь, мы прекратим требовать, чтобы все было по-нашему. Мы не свяжем свою любовь никакими условиями и поставим интересы и желания любимого человека выше своих собственных.

Упражнение на преобразование

Как вы реагируете, когда кто-нибудь делает бездумное замечание? Чувствовали ли вы когда-нибудь, что дали другим уже достаточно и что теперь настала их очередь что-то дать вам?

Если ваше отношение в какой-либо мере не соответствует библейской любви, попробуйте почитать 1 Послание к Коринфянам 13:4-8, подставляя слово «Бог» вместо слова «любовь» («Бог долготерпит, милосердствует...»). А теперь вставьте свое имя вместо слова «любовь» («Джош долготерпит, милосердствует...»). Ого! Не в бровь, а в глаз, не правда ли? Когда Библия говорит о нашем преобразовании соответственно образу Христа, это именно то, что она имеет в виду. У Бога — высокие стандарты.

1 Послание к Коринфянам, глава 13 - это не последнее слово на тему любви. Божья любовь показана бесчисленными способами по всей Библии. Однако я призываю вас воспользоваться качествами, описанными в этом отрывке, и сделать усилие, чтобы воплотить их в своей жизни и в отношениях с другими людьми.

Никаких «если» или «потому что»... Точка!

Описание трех видов любви, находящееся на следующих трех страницах, взято из моей книги «Дающие, берущие и другие виды любви» (Tyndale, 1981). Я хочу, чтобы вы воспользовались этими описаниями как зеркалом для оценки отношений, которые сейчас сложились у вас с друзьями, семьей, представителями противоположного пола или супругом (супругой).

Первый вид любви — это единственный вид любви, который многие люди когда-либо знали. Я называю его «любовь, если». Мы даем или получаем такую любовь, когда выполняются определенные условия. Наши мотивы по сути своей эгоистичны, и нашей целью является получить что-нибудь в обмен на свою любовь. «Если ты будешь хорошим ребенком, папа будет любить тебя». «Если ты, как любовник, будешь соответствовать моим ожиданиям... Если ты удовлетворишь мои желания... Если ты переспшишь со мной, я буду любить тебя».

Я встречал многих женщин, которые не знают другой любви, кроме той, которая говорит: «Я полюблю тебя, если ты мне отдашься». Многие браки распадаются, потому что они были построены на этом типе любви. Муж или жена оказываются влюбленными в какой-то воображаемый, романтический образ. Когда приходит разочарование или когда ожидания перестают выполняться, «любовь, если» часто превращается в озлобленность.

Вторым типом любви (и я думаю, большинство людей женится, основываясь на этом типе) является «любовь, потому что». Человека любят, потому что он кем-то является, или что-то имеет, или что-то делает. Эта любовь исходит из 'какого-либо качества или условия в жизни человека. «Любовь, потому что» часто звучит так: «Я люблю тебя, потому что ты красивая»; «Я люблю тебя, потому что с тобой я чувствую себя уверенно»; «Я люблю тебя, потому что ты так популярен» и т.д.

Вы можете подумать, что «любовь, потому что» — это очень неплохо. Мы все хотим, чтобы нас любили за определенные качества в нашей жизни. Тот факт, что кто-то любит нас за то, что мы из себя представляем, может сначала успокоить нас, потому что мы знаем, что в нас есть нечто, достойное любви. Но этот тип любви вскоре становится не лучше, чем «любовь, если», т.е. поистине нетвердой почвой для брака.

Задумайтесь, например, о проблеме конкуренции. Что произойдет с отношениями, основанными на «любви, потому что», когда появится некто, в большей мере обладающий качествами, за которые вас любят? Предположите, что вы женщина, красота которой является одним из критериев любви вашего мужа. Что произойдет, когда на сцене появится более красивая женщина? Или, предположите, что вы мужчина, любовь жены которого основана на вашей зарплате и вещах, которые с ней связаны. Что произойдет, когда появится кто-нибудь, у кого больше денег? Встревожит ли вас конкуренция? Будет ли она угрозой вашему браку? Если да, то ваша любовь относится к типу «любовь, потому что».

Большинство из нас имеет два представления о себе. Внешне мы являемся одним человеком, но мы понимаем также, что наше истинное «я» — это человек, которого немногие знают по-настоящему. Я осознал, что при отношениях типа «любовь, потому что» мы боимся позволить нашему партнеру узнать, какие мы на самом деле в самой глубине души. Мы страшимся того, что нас будут меньше принимать, меньше любить или даже отвергнуть, если наш партнер узнает наше истинное «я».

Есть ли что-нибудь в вашей жизни, чем вы не можете поделиться со своим партнером из боязни даже малейшего дискомфорта или разрыва? Если это так, я обещаю, что у вас будут трудности с получением максимального удовлетворения от секса, потому что половая близость требует стопроцентного доверия и отдачи. Первое место, в котором проявляются любые страхи или неуверенность, — это постель.

При максимальном проявлении настоящей сексуальности мы всегда становимся совершенно незащитными. Именно эта открытость делает возможным максимальное половое удовлетворение и общение. Эта же открытость делает возможными глубочайшие травмы, если нас не принимают. В «любви, потому что» вы никогда не сможете полностью отдаться физическому общению из-за того, что риск травмы слишком велик.

Вот оно!

Я счастлив сообщить вам, что есть еще один вид любви. Это любовь без условий, или безусловная любовь. Эта любовь говорит: «Я люблю тебя, независимо от того, каким ты можешь оказаться глубоко внутри. Я люблю тебя, что бы ни изменилось в тебе. Я люблю тебя, ТОЧКА!»

Не ошибайтесь. Эта любовь не слепа. Она может знать все недостатки и несовершенства другого человека и, тем не менее, полностью принимать этого человека, не требуя ничего взамен. Эту любовь нельзя заработать, ее невозможно остановить. Она ничем не связана. Она отличается от «любви, потому что» тем, что не основывается на какой-нибудь одной привлекательной черте любимого человека.

«Любовь, точка» может испытываться только цельным и полным человеком — таким, которому не нужно что-то забирать из жизненных взаимоотношений, чтобы заполнить пустоты в своей собственной жизни.

Как человек, который много путешествует, я видел и христиан и нехристиан, которые познали этот третий вид любви. Ноте, кто испытывали ее на протяжении более длительного периода времени (а по этому критерию я склонен судить о качестве чего-либо), были не просто христианами, а людьми, для которых Христос являлся нет ром жизни.

Как вы, может быть, помните, я учился в университете второй год, когда начал писать свою первую книгу «Неоспоримые свидетельства» — для того, чтобы превратить христианство в интеллектуальную шутку. Моей целью было «посадить в лужу» нескольких преподавателей, которые просто раздражали меня своими разговорами об Иисусе. После двух лет исследований по Соединенным Штатам и Европе, моя затея неожиданно привела к обратным результатам. Интеллектуально я понял, что Иисус Христос является Тем, Кем Он Себя называл. И я уверен в этом сегодня более, чем когда бы то ни было.

Христос сказал: «Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему» (Откровение 3:20). Я пригласил Христа войти в мою жизнь и в течение первых шести месяцев или года Он так наполнил меня изнутри, что я почувствовал себя свободным давать, ничего не требуя взамен.

Как видите, есть принципиальное различие между «любовью, если» и «любовью, потому что», с одной стороны, и «Я люблю тебя, точка» — с другой. Любовь не может ждать, чтобы давать. Любовь не может ждать, чтобы получить. Причина, по которой мне больше нравится называть такую любовь любовью без условий, а не безусловной любовью, состоит в том, что все мы ограничены и связаны нашей собственной эгоистичной природой. Восстание против Бога повлияло на нашу способность любить безусловно. Только Бог через Иисуса Христа показал совершенно безусловную любовь. Только через веру в Иисуса Христа мы можем быть прощены и установить личные взаимоотношения с нашим небесным Отцом, потому что Христос умер на кресте за наши грехи. Осознаете вы это или нет, «любовь, точка» имеет огромное значение для вас.

#### Реальная мечта

Если вы в настоящий момент не испытываете этого вида любви, вполне вероятно, что вы еще надеетесь, что когда-нибудь это случится. «Любовь, точка» произносится Д-А-В-А-Т-Ь. Это — свободная самоотдача. В таких отношениях нет места страху, раздражению, давлению, зависти или ревности.

В этот момент вы, может быть, задаетесь вопросом, встречается ли третий вид любви на практике и возможен ли он вообще. Одна англичанка сказала мне: «Если бы я любила своего жениха просто таким, какой он есть, независимо от того, что происходит, он бы меньше заботился о том, как он выглядит или поступает, и наши отношения распались бы». Я ответил: «Вот здесь-то вы и неправы». Этот третий вид любви есть любовь творческая, такая, которая вызывает перемены в человеке, получающем ее.

В течение четырнадцати лет нашего супружества моя жена указывала мне на определенные стороны МWM'I жизни, изменив которые, я смог стать лучше как человек, муж, отец, представитель Иисуса Христа и друг. Но за четырнадцать лет нашего брака моя жена ни разу не сказала мне: «Дорогой, ты должен измениться!» Вместо этого она указывает мне на что-либо, логически объясняет мне это, поддерживает меня в переменах и продолжает меня любить. Знаете, что происходит? Это совершенно поразительно. Внутри меня возникает желание измениться — не потому что я вынужден, а потому что я хочу измениться. Только этот третий вид любви вызывает такие творческие изменения.

Разрешите мне еще раз дать слово Дотти. Она расскажет, почему любовь без условий побуждает ее становиться лучше: «Я совершенно уверена, что Джош любит и принимает меня именно такой, какая я есть, однако он поддерживает меня в том, чтобы я становилась лучше. Это дает мне свободу быть самой собой и пытаться стать еще лучше, потому что я не чувствую, что меня толкают куда-то или следят за мной».

Зрелая любовь характеризуется безусловным или говоря более реалистично, не ставящим условий отношением к другому человеку. Она не только направлена на другого человека, но также дает нам желание принимать наших любимых такими, какие они есть, а не такими, какими они могут стать, и не за то, как они могут измениться в будущем. Проще говоря, зрелая любовь — это не больше и не меньше чем полная готовность «получить то, что ты видишь».

#### Вопросы для размышления

- Каковы некоторые проблемы «любви, потому что»?
- Объясните любовь без условия.
- Почему любовь без условий побуждает нас становиться лучше?

#### 19. СЧАСТЬЕ БЫТЬ ВМЕСТЕ

Одним из основных подтверждений любви является боль, которую вы испытываете, расставшись с любимым, и растущая радость в присутствии этого человека. Зрелая любовь проявляет огромную радость в присутствии другого человека и страстное желание быть вместе во время разлуки.

Как-то я был в Политехническом институте штата Вирджиния, и ко мне на консультацию пришел молодой человек. Он был студентом-выпускником, а его невеста работала в другом университете. Он рассказал мне, что они собираются пожениться в следующую субботу. Но он

объяснил: «Мы уже дважды переносили свадьбу, последний раз — неделю тому назад. Моя проблема заключается в том, что я на самом деле не знаю, люблю ли я ее».

Как ни волновался этот молодой человек, я видел, что проблема тут не в предбрачном трепете. Я был изумлен тем, что он не решил много месяцев тому назад, любит он ее или нет. Поэтому я спросил: «Вы устраивали когда-нибудь «долгий выходной в глуши»? Он не понял, и я объяснил.

«День Благодарения — хороший пример «долгого выходного в глуши», когда вы можете погостить у нее или она может погостить у вас в течение примерно четырех дней — со среды по пятницу. Я называю это «долгим выходным в глуши», потому что у вас может не остаться никаких воспоминаний о том, что происходило в это время и «Новостях».

«У нас было много таких выходных», — сказал он.

«Хороню, — продолжал я, — теперь я хотел бы выяснить, какими были ваши отношения во время этих выходных».

Два сценария

Позвольте мне предложить вам два сценария, посмотрим, какой из них лучше описывает вас.

В первом вы за две-три недели до Дня Благодарения начинаете считать дни, часы и даже минуты до того момента, когда сможете быть вместе. Наступает вечер среды, вы закончили занятия или работу и не можете дождаться, когда, наконец, доберетесь туда! Вы прыгаете в машину и едете. (Пожалуй, единственными случаями, в которых меня штрафовали за превышение скорости, были те, когда я направлялся повидаться с Дотти во время наших свиданий).

Наконец, вы прибыли, крепко обняли любимую и испытываете такое чувство, будто вы на вершине мира! Четверг и пятница приходят и уходят, и, когда подкатывает суббота, вы даже думать не хотите о воскресенье, потому что вам придется уехать. Вы пытаетесь выкинуть его из головы. В субботу вечером вам не хочется ложиться спать, потому что вы знаете, что, когда встанете на следующее утро, у вас останется всего несколько часов для того, чтобы провести их вместе. В воскресенье вы изо всех сил пытаетесь растянуть часы, но время просто летит. И, говоря «до свидания», вы чувствуете себя так, словно оставляете часть себя позади.

Звучит знакомо? Или второй сценарий подходит вам больше?

Вы появляетесь в среду вечером, и все прекрасно. Четверг и пятница великолепны. Вы чудесно проводите время. Когда подходит суббота, вы ждете воскресенья, потому что знаете, что вам нужен перерыв. В воскресенье вы не особенно огорчены тем, что вам нужно уезжать, — пришло время для передышки».

Затем я спросил этого студента: «Ждете ли вы этих передышек? Чувствуете ли вы, что вам нужно больше пространства?»

Он ответил: «Долгое время первый сценарий подходил мне. Но я должен признать, что последние шесть-девять месяцев я ждал этих передышек».

«В этом случае, — посоветовал я ему, — не женитесь. Не женитесь на ком-нибудь, с кем вы могли бы жить. Женитесь на той, без которой вы жить не можете. Это большая разница».

Разница в стремлениях

Зрелая любовь радуется общности, и эта радость не уменьшается спустя несколько дней. На самом деле, она настолько увеличивается, что вы хотите вычеркнуть из головы тот день, когда вам придется расстаться. Не женитесь, пока не почувствуете, что вам не хочется, чтобы наступало воскресенье.

Это было одним из основных различий в моих отношениях с Дотти и Паулой. Мы с Паулой думали, что влюблены, и те выходные, которые мы проводили вместе, были полны веселья, но, когда подходило воскресенье, я не особенно огорчился. Я стремился к передышке.

Все было по-другому, когда я встречался с Дотти. Когда наступал четверг, я не хотел думать о пятнице. В пятницу я не хотел, чтобы наступала суббота, потому что этот день предшествовал дню моего отъезда. В субботу я обдумывал всевозможные предлоги для того,

чтобы остаться. Когда наступало воскресенье, я даже не заводил будильник, думая, что, если просплю, мне не придется уезжать.

Я вспоминаю наш первый «долгий выходной в глуши» в доме одного приятеля в Хьюстоне. В воскресенье Дотти нужно было лететь из Брэннифа в Остин, а мне нужно было отправляться на конференцию в Чикаго. Пока я вез ее в аэропорт, я молился, чтобы рейс из Брэннифа задержался. Мы стояли в зале отправления, я поцеловал ее на прощание, и, когда она шла по коридору и входила в самолет, мне потребовались все мои силы, чтобы удержаться, не броситься за ней и не крикнуть: «Не уезжай!»

Каждый раз, когда мы бывали вместе, радость от того, что она рядом, росла, и даже теперь, когда мы в разлуке, мы жаждем быть вместе. По милости Божьей, я смог бы жить без Дотти, но я точно знаю, что не хотел бы этого. Я думаю, это признак зрелой любви.

Уолтер Тробиш в своей глубокой книге «Я любил девушку» говорит, что вы любите, «если вы не можете представить себе жизни без нее; если вы чувствуете боль, находясь вдали от нее: если она занимает ваши мысли и вдохновляет ваши мечты все время: если ее счастье значит для вас больше, чем ваше собственное».

Консультант по вопросам семьи и брака, д-р Генри Брандт пишет, что любовь является зрелой, когда «паре нравится бывать вместе больше, чем с кем-либо еще, хотя другие люди не исключаются из их жизни. Они обнаруживают, что каждый из них может получать удовольствие, делая совместно нечто такое, что не доставило бы удовольствия ни одному из них, делая они это по отдельности. Когда они разлучены друг с другом, каждый из них остается как бы фоном мыслей другого». Старое клише «Разлука делает сердце нежнее» говорит о зрелой любви больше, чем полагают некоторые.

Каждый раз тяжелее

Мое служение заставляет меня проводить в поездках 50 процентов своего времени. Хотя моя семья иногда сопровождает меня, я не вижу Дотти и детей, но меньшей мере, двенадцать дней в месяце. Вы могли бы предположить, что после пятнадцати лет мне должно было стать легче, но становится только тяжелее. Некоторые мужчины подходят ко мне после того, как провели выходной в разлуке со своими женами, и говорят: «Это было тяжело. Я не знаю, как вам это удастся. Я бы никогда не смог быть вдали от жены и ребятишек более долгое время». Они добавляют: «Но я думаю, к этому привыкаешь». Это заставляет меня нахмуриться — я никогда не привыкну. И даже не хочу. Когда любовь является зрелой и глубокой, вы отчаянно пытаетесь втиснуть десятидневную поездку в девять дней, постоянно стремясь снова быть вместе.

Дотти часто задают вопросы по поводу времени, которое я провожу в поездках, вне дома. Доброжелательные и заботливые люди выражают свою симпатию и поддержку, говоря, что они надеются на то, что я смогу больше бывать дома в будущем. Объясняя свои чувства, Дотти отвечает: «Я терпеть не могу провожать его в поездки, но разделяю то, что он делает. В некотором смысле, я оплакиваю его каждый раз, когда ему нужно уехать, потому что скучаю по нему. Образуется пустота, которая не может быть заполнена ничем другим. Но, поскольку мы оба преданы тому, что он делает, это — выбор, который мы сделали. Сделать выбор не всегда легко, но необходимо. Я настолько верю в этот выбор, что разрешаю ему делать то, что ему нужно — что Бог призвал его делать, — а я делаю то, что Бог призвал делать меня».

Дело не в том, что мне нравится, когда он выходит за порог, чтобы уехать. Я — такой тип человека, который очень легко мог бы стать зависимым от него. Мне пришлось стать в чем-то независимой и принимать кое-какие независимые решения, что для меня очень хорошо. Но это нелегко, и разлука — это такая вещь, к которой невозможно привыкнуть.

Я горжусь тем, что он делает, и тем, что мы делаем вместе, даже если это и означает небольшие неудобства для нас обоих. Я радуюсь, когда бываю вместе с ним, потому что знаю: он делает то, что Бог хочет от него, и что он может использовать невероятным даром, который Бог дал ему».

Зрелая любовь может выбрать разлуку, хотя это бывает нелегко.

Вопросы для размышления

- Если в настоящий момент вы встречаетесь с кем-нибудь с серьезными намерениями, хотели бы вы применить тест «долгого выходного»?
- Делает ли разлука ваше сердце нежнее?

## 20. БУДЕМ РЕАЛИСТАМИ

Может, и правда, что браки заключаются на небесах, но существуют они здесь, на земле, и состоят в них несовершеннолетние люди. Когда любовь является зрелой, она принимает это во внимание и не ждет ничего сверхъестественного. Если ваша любовь к кому-нибудь — зрелая, вы будете любить и принимать этого человека таким, какой он или она есть — со всеми недостатками, — а не таким, каким, как вы надеетесь, он или она станет.

Однако, этот вид зрелой любви всегда сталкивается с некоторыми барьерами, препятствующими реалистичному взгляду на личность или отношения.

Идеалистичные фантазии по поводу нашего брака и партнера — это, обычно, первый барьер, с которым приходится сталкиваться.

«Самый опасный человек, на котором можно жениться, — пишет Ивлин Дювалл, — это ваш идеал; опасный, потому что вы можете проглядеть разочаровывающие недостатки и отсутствие необходимых черт характера».

Кто-то сказал, что брак поделит ваши горести пополам, удвоит ваше счастье и вполне может утроить ваши расходы. Однако, в своем стремлении жениться мужчина, который думает, что нашел свой идеал, может легко простить женщине ее недостатки. У женщины, которая вступает в брачные отношения, надев розовые очки, будет искаженное представление о мужчине, за которого она выходит замуж. Это всегда является барьером для возникновения истинной и зрелой любви.

Писатель Чарльз Суиндолл касается реальной стороны взаимоотношений, когда замечает: «Не существует дома, начисто лишеного конфликтов. Последняя чета, которая «жила-поживала и добра наживала», были Белоснежка и Прекрасный Принц. Даже несмотря на то, что вы преданы своему партнеру, у вас будут моменты напряженности, разногласий и нетерпения. Преданность не стирает нашей человеческой сущности!».

Когда кто-нибудь влюбляется в фантазию или идеализированный образ, обычно получается один из двух результатов: либо партнер отвергается за несоответствие образу, либо предпринимается масштабная попытка изменить его или ее соответственно этому образу.

### Карусельные чувства

Постоянная жажда чувств и страстей — второе препятствие для реалистичной любви. Зрелая любовь — это не просто сильное чувство. Это обязательство, обещание, поручительство. Чувства приходят и уходят, но любовь остается постоянной. Не смущайтесь, если вас не всегда переполняет чувство любви, и не отказывайтесь от отношений, как только кто-нибудь из вас решит, что чувства остывают. Реалистичная любовь готова к таким периодам и использует их для того, чтобы укрепить, а не ослабить отношения.

Мой партнер удовлетворит все мои потребности в любое время — это третий барьер для реализма в любви. Об это широко распространенное заблуждение спотыкаются многие супружеские пары. Большинство людей ищет кого-то «того самого», кто сможет их полностью понять и дать им то, чего, по их ощущениям, им не хватает в жизни.

Однако зачастую в этом случае происходит следующее: мужчина встречает женщину, способную удовлетворить самые насущные его потребности. Он думает, что нашел «ту самую», которая исполнит его любое желание, тогда как, на самом деле, он нашел человека, который сумел решить несколько ключевых вопросов его жизни. В действительности, он не видит потребностей, которые не были удовлетворены. И он говорит ей: «Я люблю тебя только потому, что ты удовлетворяешь мои потребности и соответствуешь моим ожиданиям».

Один писатель выразил это так: «Маловероятно, чтобы любые два человека полностью удовлетворяли потребности друг друга. Если чета сможет взаимно удовлетворять потребности друг друга на 80 процентов, это будет маленьким чудом. Ожидание полного удовлетворения потребностей в браке разрушает многие супружеские отношения».

Детали... детали

В своем собственном браке я обнаружил много моментов, когда не удовлетворял нужды или эмоции Дотти. Как я рассказывал ранее, она ожидала, что мне будут интересны мелкие подробности ее рассказов, тогда как, на самом деле, я не всегда замечаю детали. Сейчас она объясняет это так: «Меня это беспокоило больше, когда мы только поженились, но я поняла, что не могу ожидать от него, что он будет кем-то, кем не является. Он не в состоянии всегда удовлетворять каждую потребность, которая может возникнуть у меня. Если бы он мог это сделать, он был бы Богом. Он понимает, что я тоже не могу удовлетворить каждую его потребность, но я делаю все, что в моих силах.

Если бы я думала, что Джош не слушает, я бы почувствовала, что он не пытается понять меня. Когда он не прислушивается к каждому слову моего рассказа, у меня есть выбор: почувствовать себя обиженной или понять, что таковы его темперамент и личность.

Я такой человек, который будет слушать каждую деталь рассказа. Он же — тот тип человека, мозг которого переключается на другие вещи после слишком большого количества подробностей, потому что он может без них обойтись. Так как я понимаю, какой он и из чего сделан, я могу быть реалистичной в наших взаимоотношениях. Я бы хотела, чтобы он впитал все подробности, но это не его стиль и я не могу ожидать от него большего, чем он может дать».

Психолог д-р Ларри Крэбб объясняет, почему мы не можем удовлетворить все потребности своего партнера:

«Самая преданная жена в мире не сможет удовлетворить стремление своего мужа к собственной значимости. Поскольку она — грешница, она не сможет всегда помогать мне так, как должна; даже если бы она смогла, она не обладает властью сделать меня соответствующим предназначению — задаче вечной важности, а только это смогло бы удовлетворить меня. Самый любящий в мире муж не сможет удовлетворить потребность своей жены в чувстве уверенности. Пятно эгоцентризма обесцветило любой мотив внутри нас. Мы совершенно неспособны предоставить нашим женам то безусловное и бескорыстное приятие, в котором они нуждаются. Нас просто нехватает друг для друга».

Муж и жена могут удовлетворить определенные потребности друг друга, но есть и другие нужды, с которыми может справиться только Бог. И принуждение супруга к роли, в которой он должен удовлетворять каждое желание, приведет к конфликту и разрушит отношения. Как христиане, мы знаем, что совершенны во Христе и что нет ничего такого в наших жизнях, с чем Он не смог бы справиться, однако слишком часто мы ожидаем от наших супругов, чтобы они играли для нас роль Бога. Мы должны понимать, что неспособность наших супругов удовлетворить нас полностью — это дар Божий; он заставляет нас постоянно смотреть на Него.

Обещания... обещания

Обещания измениться, которые обычно связаны с определенным событием или периодом времени, являются еще одним барьером на пути к реалистичному взгляду на человека или отношения. Сколько людей говорили: «Не расстраивайся, дорогая, когда мы поженимся, я перестану пить» или «Поверь мне, как только мы поженимся, я перестану заниматься глупостями за твоей спиной»?

А теперь я хочу, чтобы вы запомнили мои слова. В обещании или характере этого человека нет ничего достойного доверия. Обещания никогда не кончатся. «Как только родится наш первый ребенок, я точно брошу пить... Как только я получу повышение... Как только у нас будет свой дом...» и т. д.

Не стройте свои отношения па обещаниях. Выясните все заранее. Только взаимоотношения в данный момент имеют значение.

Если вы хотите, чтобы ваш партнер действительно считал вас человеком, достойным доверия, вы должны быть достойны доверия сейчас. Если вы хотите, чтобы ваш партнер видел в вас мужчину или женщину от Бога, вам нужно быть таким сейчас. Если все события вашей жизни до сего момента не вынудили вас бросить пить, что заставляет вас думать, что какое-то чудо в будущем сможет это сделать? Реализм в отношениях теряется, когда они строятся на обещаниях.

Стремление изменить другого человека — это еще одно препятствие для реалистичной оценки любимого человека. «Я положу этому конец, как только мы поженимся!» Это похоже на проблему обещаний, за исключением того, что в этом случае один супруг берется сформировать другого. «Ему просто нужно какое-то время. Я смогу изменить его после того, как мы устроимся». Простой здравый смысл подсказывает, что время для того, чтобы устроиться и измениться, должно быть дано ему до того, как вы произнесете свое «Да, согласен (согласна)».

Вы получите больше, чем видите

Убедитесь, что вы любите человека за то, чем он или она является, а не за то, чем, по вашим представлениям или желаниям, этот человек должен стать. Я потерял счет людям, которых я консультировал и которые полагали, что могут изменить того, с кем когда-то поженились. Вот ключевая фраза, которую нужно помнить: «Каким вы являетесь, будучи одиноким, таким вы будете и в браке, только в большей степени. Любая отрицательная черта характера усилится в супружеских отношениях, потому что вы будете чувствовать себя вправе не следить за собой — тот человек посвятил себя вам, и вам не нужно больше беспокоиться, что вы спугнете его».

Пара, которая часто затевает споры и неспособна преодолеть разногласия, вряд ли будет жить лучше после свадьбы.

«Нельзя переделать кого-либо, — предостерегает д-р Герман Вайсе. — Вы не сможете сделать его более романтичным, более общительным, менее пьющим/курящим/ играющим или даже излечить его от аллергии на вашего кота. Вы не можете позволить себе стать его матерью, его учителем или его терапевтом. Осмотритесь, прежде чем кидаться во взаимоотношения».

Женщина может влюбиться в мужчину, потому что хочет верить, что все, что он о себе говорит, — правда. Проблема заключается в том, что многие мужчины говорят о хорошей драке, но не могут сделать ни одного удара, оказавшись на ринге. Зрелая любовь не похвастается и не верит похвальбе. Если ваша любовь является зрелой, вы не станете дурачить сами себя по поводу друг друга.

Дотти знала, на что идет, когда выходила за меня замуж. Она знала, что Бог призвал меня к служению в качестве лектора, и не обманывала себя относительно того, какой будет ее жизнь. Она сказала: «Когда я посвятила себя Джошу, я посвятила себя ему полностью как человеку и полностью — как оратору. Из этого следует реальность большого количества поездок, а это значит, что мы не сможем всегда быть вместе».

Когда мы размышляли о браке, я столкнулась с проблемой поездок. Мне нужно было посмотреть правде в глаза и разобраться в ней, прежде чем я смогла принять разумное решение о замужестве.

Порой люди говорят: «Ну не ужасно ли, что вы так часто бываете разлучены? Не хотелось бы вам, чтобы ему не так много приходилось ездить?» Иногда я довольно резко реагирую на подобные заявления, потому что Джош не покидает меня. Никто не знает, сколько вложено в его решение продолжать ездить — это вовсе не легкомысленное решение. Мы сделали этот выбор.

Я думаю, что в состоянии мириться с его поездками, потому что Бог подготовил меня заранее. Я не была замужем и работала в организации «Новая Жизнь» в Университете штата Техас, когда впервые услышала выступление Джоша. Я никогда раньше не слышала его, и на меня произвело большое впечатление то, что он сказал, и я, помнится, всюду цитировала его: «Знаменитый оратор говорит...» (одной из моих любимых цитат была: «Мир — это не отсутствие конфликта, а способность справиться с конфликтом»). Я очень часто пользовалась ею).

На меня произвели большое впечатление его служение и то воздействие, которое он оказал на студгородок, хотя я и понятия не имела, что через некоторое время выйду за него замуж, а он даже не знал, что я существую.

Позже, когда мы все еще встречались на свиданиях, мне представилась чудесная возможность отправиться с ним в Университет штата Теннесси. Я смогла взглянуть на его деятельность с другой точки зрения и увидеть, как она воздействует на жизнь студентов и сотрудников. Так что и я принимала участие в подготовке к его поездке в студгородок и была с

ним, когда он отправился туда. Я увидела огромный объем работы, который приходится на его лекционные поездки — подготовку, домашнюю работу, поздние часы, изнеможение, сумасшедшие графики, сон в разных постелях каждую ночь и т. д. Это дало мне вполне реальное представление о его служении до того, как мы поженились.

Я поддерживаю Джоша на все 100 процентов, потому что чувствую, что Бог дал ему уникальную способность делиться с людьми во всем мире тем, как они могут лично узнать Христа и идти вместе с Ним в своей повседневной жизни.

Я хочу сказать, что, решая проблему частых поездок Джоша, я смотрела на нее со всех точек зрения для того, чтобы иметь возможность понять ее. Мне нужно было оценить эту ситуацию в свете моей любви к нему, того, что он делает, и того, что Бог призвал делать меня.

Так как мы решили эту проблему и «оставили ее за поворотом» с самого начала наших отношений, она не стала больным местом в нашем браке. На самом деле, она стала благодатью, поскольку мы работаем над планированием совместно и видим Божий труд».

Любовь не слепа

Одним из наименее заметных барьеров на пути к реалистической оценке отношений является общепринятое клише «любовь слепа». Это отношение проявляется в фразах типа: «Слушай, ты ведь любишь ее, правильно? Так не расстраивайся по поводу всего остального» или «Давай, женись; все образуется. Так всегда бывает!» Статистика разводов показывает, что более чем в половине случаев ничего-таки не образуется и что намеренное игнорирование потенциальных источников конфликта — это путь к катастрофе.

Некоторые люди шутят, что брак — это «прыжок в темноту при свете луны». Другие говорят, что можно «влюбиться с первого взгляда». Разрешите предложить вам приглядеться повнимательнее, прежде чем прыгать. Часто любящий настолько запутывается в мечтах и идеалах, что любимый становится не реальным человеком, а просто набором желаний любящего. Слепая любовь может игнорировать недостатки другого какое-то время, но это не может длиться вечно.

Если ваша любовь слепа, вы обязательно споткнетесь, рано или поздно. Если вы любите человека целиком, вы не обманываете себя по себе или его поводу. Зрелая любовь ищет и исследует все грани личности, как положительные, так и отрицательные, и означает понимание того, что вы сможете любить этого человека и в радости и в горе.

Согласен, существуют свечи и поцелуи, но существуют также и стирка, и магазины, и два человека, пытающиеся пользоваться одной ванной по утрам. Существуют долгие романтические прогулки и волосы, которые вы перебираете пальцами, но существуют также морщины и прыщи. Любовь слепа тогда, когда мы видим и принимаем другого человека в объеме меньшем, чем целая личность.

Одна женщина сказала, что реалистичное принятие мужчины означает «любить мужчину сегодня таким, какой он есть и чем является, а не за то, каким вы хотели бы помочь ему стать завтра». Это, конечно, не означает, что она слепа к недостаткам своего мужа; это только значит, что она принимает их. «По правде говоря, я бы вообще не стала его менять, — писала она. — Я бы дала ему дар такта, если бы могла. Он настолько прямолинейный тип, что я не могу поверить в его успехи в политике. Он в точности — «что вы видите — это то, что вы получаете».

Брак — это два несовершенных индивидуума, сходящихся во взаимоотношениях. Зрелая любовь — это безусловная преданность несовершенному человеку.

Фатальное преувеличение

Ф. Кокс в своей книге «Американские пути любви» пишет:

«Мы часто проецируем наши представления на другого человека, преувеличивая черты характера, соответствующие качествам, которые мы ищем, и закрывая глаза на те, которых мы не хотим. То есть мы превращаем другого человека в нереального героя или героиню, чтобы он соответствовал нашим личным представлениям о романтическом брачном партнере. По сути, мы зачастую влюбляемся в свои собственные романтические идеи, а не в реальное человеческое существо.

Те, кто «влюбляются» таким образом, страдают от разочарования, когда начинает проявляться реальная личность их избранника. Вместо того, чтобы встретить эту проявляющуюся личность с радостью и энтузиазмом, партнеры, которые придерживаются романтических идеалов, могут отказаться от реальности в пользу своих стереотипных образов. Они могут снова начать искать подходящий объект для своей любви, отвергая реально существующего партнера как недостойного или изменившегося».

#### Реалистичные шаги

Хотя препятствия на пути к реалистичной оценке отношений велики, вы можете их преодолеть. Предприняв конкретные шаги, вы сможете лучше определить статус взаимоотношений и ваше понимание другого человека.

Один из шагов — это задать себе несколько жестких, прямых вопросов: почему я хочу заключить брак с ним (с ней)? Хочу ли я этого ради денег, чувства уверенности, положения или любых других подобных причин? Является ли это бегством? Или думаю, что это решит мои проблемы? Как я буду относиться к этому человеку, если что-нибудь случится и он (она) больше не будет богатым или красивым?

Общаетесь ли вы? Стимулируете ли вы умственную деятельность друг друга? Или один из вас находит другого скучным в интеллектуальном плане? Есть ли общие основные цели и интересы? Настроены ли вы на одну волну в своей духовной жизни? Нравятся ли вам друзья партнера? (Это говорит о многом). Насколько на самом деле совпадают ваши взгляды относительно детей, финансов, родственников?

Каковы его (ее) недостатки или слабости? Каковы ваши? Что вам не нравится в нем (в ней)? Почему? Что, по вашему мнению, ему (ей) не нравится в вас? И почему?

Хорошо, если, намереваясь провести всю оставшуюся жизнь с этим человеком, вы широко улыбаетесь при этой мысли. Если вы не готовы принять этого человека таким, каким он или она является, тогда, пожалуйста, пересмотрите свою позицию. Вы должны быть способны принять другого как реальную личность вместе с недостатками и быть в состоянии решать ваши разногласия благочестивым и любящим образом.

Зрелая и реалистичная любовь понимает, что у партнеров во взаимоотношениях имеются различные взгляды во многих областях, и любит человека за то, кем он является, а не за то, что он может предложить.

#### Узнайте свои ожидания

Другой шаг — это поделиться своими ожиданиями относительно друг друга и брака. Это убережет вас от катастрофических последствий заключения брака с нереалистичными ожиданиями и искаженным представлением о другом человеке. Узнайте как можно больше друг о друге, чтобы придать вашим отношениям более прочную основу.

Консультант по вопросам брака и писатель д-р Х. Норман Райт описывает значение откровенности при обсуждении брачных ожиданий:

«Каждый индивидуум вступает в брак с набором как явных, так и скрытых ожиданий относительно брака, поведения партнера и выполнения им своих обязанностей. По мере развития брака некоторые из них выходят на поверхность, другие остаются в глубине. Когда все эти ожидания раскрываются, оцениваются, сравниваются и обсуждаются, гармония в браке растет. «И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое приносит плод свой во время свое, и лист которого не вянет; и во всем, что он ни делает, успеет» (Псалом 1:3)».

Высказывание надежд и ожиданий — очень здоровая практика во взаимоотношениях, потому что это дает возможность каждому партнеру правильно оценить себя в свете желаний другого и увидеть, способен ли каждый удовлетворить нужды другого. Общение также позволяет проявиться областям возможных конфликтов задолго до возникновения такой ситуации и каждому партнеру лучше подготовиться к тому, чтобы понять точку зрения на конфликт другого человека. В то же время пара обнаружит области совместимости и общие интересы, которые никогда раньше не обсуждались.

Одна женщина описала, как обмен ожиданиями с будущим мужем помог прояснить области, бывшие источником трений. «По большей части, взаимная адаптация касалась того,

как лучше общаться и понимать друг друга, потому что каждый раз, когда речь идет о двух людях, собирающихся пожениться, вы имеете дело с разными полами (конечно), разными семьями, разными образованиями, различиями и культурном опыте и т.д. И вдруг вам надо слить все это воедино и вы обнаруживаете, что у вас различные точки зрения по всем вопросам. А я, как мне думается, почему-то не ожидала, что у нас будут эти различные точки зрения.

Почему-то я полагала, что, как только мы поженемся, произойдет чудо, и мы всегда будем соглашаться друг с другом. Предварительный разговор о наших ожиданиях многое нам показал. Это было началом моего понимания того, что мы не всегда будем соглашаться, но, я думаю, больше всего меня поразило то, насколько различными были в действительности наши ожидания. И такие вещи нужно знать».

#### Жесткий совет

Брэд и Марджи, как и многие пары, борющиеся со своими различиями и предбрачной нервозностью, пришли ко мне на консультацию. Я сказал им: «Я не уверен, что вам нужно жениться. Это решение должны принять вы оба. Но позвольте предложить вам, по мере того, как вы оцениваете свои отношения и любовь друг к другу, открыто и честно взглянуть на все сомнения и страхи в этой области. Поймите, что все эти опасения могут на самом деле не иметь оснований, но не игнорируйте их. Разобравшись с дурными предчувствиями, вы либо укрепите свои отношения, либо обнаружите, что не подходите друг другу.

Во-вторых, я хочу подтвердить ценность брака для того, кто нашел «того самого» человека! Брак — это чудесное благословение, но он слишком важен, чтобы вступать в него с сомнениями. Вполне естественно иметь некоторые опасения относительно пожизненных обязательств в браке, но если ваши чувства — это нечто большее, чем обычная предбрачная нервозность, не женитесь прямо сейчас, подождите какое-то время.

Самое худшее, что вы двое можете сделать, — это проигнорировать чувство неуверенности или притвориться, что его не существует. Я видел слишком много людей, которые страдали, потому что решались на брак, не разрешив сомнений. Я также видел, как Бог спасал браки, которые, казалось, были так разбиты, что их уже невозможно было восстановить. Проблема заключается в том, что большинство людей не хотят отказаться от своих требований и позволить Богу потрудиться над их жизнями.

Я благодарю Бога за Дотти и за те отношения, которые у нас есть, но я знаю, что для двух людей, которые не подходят друг другу, брак может быть катастрофой».

#### Избегайте духовных лазеек

У зрелой любви — открытые глаза и она реалистична. К сожалению, многие пары пытаются сделать отношения сверхдуховными, чтобы замаскировать свои сомнения. Перенос удара на духовный аспект отношений при попытке игнорировать повседневные трудности — это лазейка.

Прежде, чем вы сможете приблизиться к будущему партнеру со своими ожиданиями, вы должны знать, каковы они. Лучший способ понять свое собственное мышление — это все записать. Запишите свои ожидания относительно себя самого, своего брака, супруга (супруги), будущего и всего остального, что приходит на ум. Когда каждый из вас сделает это, вы сможете собраться вместе, предвкушая неожиданности. Это ваш шанс узнать, чего на самом деле хочет от жизни другой человек и направляетесь ли вы оба по одной и той же дороге. Чем реалистичнее вы посмотрите на этого человека сейчас, тем крепче будет ваш фундамент, когда вы поженитесь.

#### Вопросы для размышления

- Каковы препятствия для реалистичной любви?
- Какая любовь присутствует в вашей жизни?
- Какие жесткие вопросы вы должны задать себе по поводу своих ожиданий?

#### 21. БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Меня постоянно поражает то, что люди принародно говорят о своих супругах. Это заставляет меня думать, что же они говорят друг другу наедине? В присутствии своей жены один мужчина сказал мне: «Позвольте вам сказать, что на свете немного людей, которые готовят

так, как моя жена, но армия где-то близко к этому». И вам, вероятно, приходилось морщиться от классической фразы на обеде в гостях, когда еда не удалась: «Не расстраивайся, дорогая, в столовой кормят еще хуже».

Истинная любовь не делает таких замечаний. Зрелая любовь проявляется в бережном отношении. А если негативное замечание и произнесено, зрелая любовь немедленно раскается и попросит прощения.

Если ваша любовь — зрелая, вы будете в первую очередь думать о другом человеке и стремиться защитить этого человека как на людях, так и наедине. Когда счастье, безопасность и развитие другого человека стали для вас настолько же важными, как собственные, вы захотите защитить его от любого вреда.

Одна женщина рассказала, что муж начал публично унижать ее. «Я только дразнюсь, — сказал он. — Неужели ты не можешь этого вынести?»

«Я была поражена, оскорблена и унижена», — призналась она.

Могу вас заверить, что в моем доме лучше не критиковать меня в присутствии моей жены. Она любит меня и очень меня защищает. Она поставит вас на место.

После выступления в одной церкви на Аляске местный ниспровергатель основ вышел вперед и начал осыпать меня обвинениями. Я оставался спокойным, тогда как моя жена хотела схватить лежавший поблизости зонтик и прогнать этого человека. Она вспоминает, что была в такой ярости, что ее вынуждены были удерживать два человека. Норманн Райт мудро заметил, что «брак напоминает пару ножниц, соединенных так, что их невозможно разъединить; часто они двигаются в противоположных направлениях, но всегда наказывают того, кто оказывается между ними».

Встать на защиту

Я тоже защищаю Дотти другим, но очень практичным способом. Я защищаю ее от детей, когда они ведут себя неуважительно по отношению к ней. Недавно Дотти поделилась: «Он постоянно укрепляет мой авторитет среди детей и говорит им, какая у них замечательная мама. Мне нужно слышать и чувствовать его поддержку тех занятий, которые я провожу с ними, и тех вещей, которым я пытаюсь их научить. В частности, Джош на практике показывает, что он на моей стороне и что он любит меня тем, что всегда приходит мне на помощь, когда кто-нибудь из наших детей проявляет какие-либо признаки неуважения».

Когда мы только поженились, я взяла книгу о браке и прочитала, как отец защищает мать от детей. Я задумалась, о чем же тут говорится. Для меня это было бессмыслицей. Но годы спустя, когда один из детей нагрубил мне, Джош тут же подошел и сказал: «Ты можешь попробовать разговаривать таким образом со своей матерью, но чтоб я больше не слышал, что ты так разговариваешь с моей женой!» Дети поняли, и это больше не повторялось.

В ту пору Джош защищал меня от детской незрелости и обвинений — и это замечательная вещь, которую отец может сделать для матери: он защищает ее от непослушного на данный момент ребенка. Это — благо для матери, потому что она знает, что ее муж поддерживает ее; это благо для ребенка, потому что он или она понимает, что двое родителей держатся вместе».

Писатель Гарольд Дж. Сала дает хороший совет в своей статье «20 заповедей для счастливого брака»: «Ты никому не должен позволять критиковать свою жену в твоём присутствии и при этом оставаться безнаказанным». Защита вашего партнера не означает, что вы слепы к недостаткам и несовершенствам своего любимого. Это означает защиту вашего супруга (супруги) как от устных, так и от физических оскорблений.

Когда вы знаете, что ваш любимый защитит вас и придет вам на выручку, вы станете более доверчивым и открытым, более близким и заботливым.

Вопросы для размышления

- Что означает бережное отношение к любимому человеку?
- От чего вы можете защитить того, кого любите?
- Каковы позитивные результаты проявления бережного отношения?

22. ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ

Помните мужа, посвятившего себя баскетболу и бейсболу, и его друзей? Что вы подумали о его поведении? Я уверен, что вы были возмущены, как и я, ибо зрелая любовь берет на себя ответственность!

Настоящая любовь всегда переходит в настоящую заботу о другом человеке, выказывая готовность взять на себя ответственность, связанную с семьей, финансами, здоровьем, детьми. Если вы считаете, что ваш партнер отказывается от ответственности в ваших взаимоотношениях, вы никогда не сможете полностью довериться этому человеку.

И, наоборот, если вы знаете, что ваш партнер действительно берет на себя настоящую ответственность за вашу любовь, вы становитесь поистине свободным для того, чтобы любить этого человека с самозабвением. Эта полная самоотдача другому человеку в максимальных любовных, супружеских и половых отношениях является тем, что Бог сотворил для нашего наслаждения. Но оно недостижимо, если один или оба партнера безответственны.

Супруги Ли писали в книге «Совершенная пара»:

«В век «делания своих собственных дел» ответственность стала чуть ли не бранным словом. На каждом повороте нам говорят, что не нужно чувствовать себя виноватым, когда мы отбрасываем ответственность ради большего блага для себя. Как бесчувственно! Истина состоит в том, что любой, кто отказывается от набора ответственностей и не заботится о других, чувствует вину за вынужденные перемены... вина не должна мешать нам жить своей собственной жизнью; она должна помешать нам без нужды травмировать жизни других».

Секс и ответственность

Если ваш партнер не несет никакой ответственности, вы всегда будете сдержанны в отношениях и никогда не доверитесь ему полностью. Сегодня очень многие хотят секса без ответственности и близости без обязательств. И нет ничего удивительного в том, что в своей половой жизни эти люди чувствуют себя обворованными и опустошенными. Секс был создан для того, чтобы выражаться в контексте преданности и ответственности.

Д-р Бетти Хэмбург, исследователь-психолог в Национальном институте психического здоровья, говорит о молодости: «Мы ускорили бег времени без особой пользы для подростков. Мы рассказываем им о фаллопиевых трубах и безопасном сексе, но очень мало — о значении взаимоотношений и ответственности по отношению к другим».

Д-р Уолтер Тробиш в книге «Я любил девушку» указывает: «Истинная любовь включает в себя ответственность — друг перед другом и вместе — перед Богом. Где есть любовь, больше не говорится «я», а говорится «ты»; «Я отвечаю за тебя. Ты отвечаешь за меня». Таким образом, когда вы вместе стоите перед Богом, вы говорите не «ты и я», но, скорее, «мы».

Без ответственности супружеский союз — это просто два эгоцентричных индивидуума, вступающих в эгоцентричные отношения. Зрелая любовь подразумевает ответственность и надежность. «Незаконченные работы, невыполненные обещания и невоплощенные благие намерения, — пишет Стросс, — это примеры ненадежности».

Незрелый человек не может с радостью выполнять замами, за которые несет ответственность. Он ворчит и жалуется, не находя удовлетворения в выполненной работе. Домохозяйки ворчат, потому что жизнь скучна и рутинна. Работающие матери мечтают о том, чтобы заниматься домашней работой. Мужчины перепрыгивают с работы на работу, принимая поспешные, случайные решения и не обращая внимания на жен. Некоторые мужчины упускают из виду элементарную вежливость, состоящую в том, чтобы позвонить своим женам и предупредить их, когда они не могут быть дома в назначенное время. Плодом Духа является вера, слово означающее «верность» и «надежность». Мы должны предоставить себя Духу и возрастая в верности!»

Вопросы для размышления

- Что происходит во взаимоотношениях, если нет чувства ответственности?
- Что происходит, когда оба партнера берут на себя ответственность как за себя, так и за отношения?

23. ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЕДАННОСТИ

Какие обязательства включили вы в свои свадебные клятвы? Включили ли вы слова «пока смерть не разлучит нас»? Если да, то вы в меньшинстве. Сегодня слово «преданность» не звучит на каждом углу.

Похоже, что наша «мусорная» культура намерена выбросить принцип ответственности из отношений. Д-р Роберт Тэйлор, автор книги «Супружеские пары: искусство оставаться вместе», сказал: «Мы живем сейчас в эпоху одноразовости: один раз попользовался — и выбрасывай. В течение последнего десятилетия возникло чувство, что отношения настолько же одноразовы». Однако отличительным признаком зрелой любви является ответственность.

Я пришел к убеждению, что большинство пар терпит поражение еще до женитьбы. Они вступают в брак с таким отношением: «Если не получится или если у нас будут проблемы, мы просто отделаемся от этого». Поверхностный взгляд на обязательства лучше всего описывается фразами типа «с глаз долой — из сердца вон» и «если ты не с тем, кого ты любишь, люби того, с кем ты сейчас». В истинно христианских любовных, половых и супружеских отношениях нет места таким эгоцентричным взглядам. Зрелая любовь говорит: «Если я не могу быть с тем, кого я люблю, я подожду».

Отвечая на вопрос «Думаете ли вы, что так называемое общество «Я» ведет к большому количеству распадающихся браков?», д-р Роберт Тэйлор сказал:

«Да, я полагаю, что философия «Я» делает свой вклад в высокий процент разводов, регистрируемых сегодня. Проблема восходит к принципам воспитания детей, которые использовались с середины сороковых до середины шестидесятых годов. Это был период вседозволенности, когда желания становились нуждами и родителям не удавалось научить своих детей справляться с чувством неудовлетворенности. Им не удавалось воспитать в них чувство ответственности в отношениях и по отношению к другим. Многие в этой группе являются сейчас взрослыми людьми, переживающими первые годы супружества, когда они наиболее подвержены риску развода».

#### Обратная сторона медали

Неудивительно, что самопожертвование переживает такие же трудные времена, как преданность. Однако без самопожертвования преданность бессмысленна. Мы знаем, что наш партнер предан нам, когда он (или она) готов к самопожертвованию ради нас. не только по тому, что он (или она) говорит, но и по тому, что делает. Если вы не уверены, что ваш партнер предан вам и готов на жертвы ради вас, вы не сможете довериться ему так, как это намечено Богом. Вы всегда будете сдержанны. В результате, вы будете лишены близости и единства в отношениях, которые были созданы для вашей радости.

Преобладающая позиция «я буду трудиться над отношениями, только если в них будет что-то для меня» абсолютно разрушительна. Вместо того, чтобы прыгать с корабля, когда начинает штормить, зрелая любовь стремится решить проблему. Исследования показывают, что преданность необходима супружеским парам для успешного разрешения проблем и конфликтов; что, когда супруги проявляют преданность по отношению друг к другу, взаимное притяжение возрастает — восприятие партнера меняется, и эти люди начинают больше любить друг друга.

Одно из таких исследований доказывает, что растущая преданность и готовность к самопожертвованию и работе над отношениями являются ключом к долговечным, счастливым бракам. Д-р Чарльз Суиндолл, ведущий популярной радиопрограммы «Внимательный взгляд на жизнь», и его жена Синтия говорят: «Мы уединяемся, часто уезжая с ночевкой в какое-нибудь уютное и тихое место. Будучи там, мы смотрим друг на друга и произносим вслух наши обещания быть верными. Мы действительно объявляем вслух о своей преданности. Мы не можем объяснить, как или почему это работает, но есть нечто успокаивающее в высказывании подобных мыслей вслух. Когда наши уши слышат, что говорят наши губы (на самом деле, наши сердца), наша верность получает новое подтверждение».

Недавно я почувствовал необходимость сказать жене о своей преданности вслух. Я сказал, что, если бы мне пришлось начать все сначала, я бы выбрал ее, не колеблясь ни секунды. Когда

ваш партнер знает, что вы так преданны их отношениям, возникает большое чувство уверенности и близости.

Почему так важно быть преданным в решении проблем вместо того, чтобы просто уйти от этого? Ч. Суиндолл перечисляет следующие причины:

1. Это постоянно советует Писание.
2. Рост человека во Христе укрепляется.
3. Свидетельство Христа перед людьми усиливается.
4. Борьба с враждебными силами требует изменений. Уход означает, что мы принесем те же самые проблемы в следующие отношения.
5. Дети в стабильной и уравновешенной семье чувствуют себя в безопасности. Они тоже научатся убегать от трудностей, если родители будут убегать, или работать над ними, если таким будет пример мамы и папы.

И пусть не будет здесь места сомнениям: зрелая любовь характеризуется преданностью, которая готова на жертвы.

Вопросы для размышления

- Как вы можете продемонстрировать преданность по отношению к человеку, которого любите?

- Что происходит с отношениями, когда проявляется преданность?
- Почему так важно быть последовательным в разрешении проблем?

#### 24. ДИНАМИЧНЫЙ РОСТ

Любовь нестатична. Любовь, существующая в супружеских и половых отношениях, либо растет, либо атрофируется. И зрелая любовь будет расти.

Когда мы только поженились, мне довелось выступать по экономическим вопросам перед тремя сотнями преподавателей и административных служащих Университета штата Теннесси. Как обычно, в течение первых нескольких минут выступления я сказал несколько слов о своей жене. В конце концов, то, что больше всего занимает ваше сердце, чаще всего у вас на устах. В любом случае мне казалось, что эти слова уместны. Неожиданно один молодой (около тридцати лет) преподаватель прервал мое выступление и саркастическим тоном спросил: «Сколько времени вы женаты?»

«Шесть месяцев», — ответил я. И тут он сделал невеселое заявление, которое я потом слышал много раз: «Посмотрим, как вы запоете через пять лет!»

Подожди только...

До своего обручения я уже выступал с лекциями на тему «Секрет любви», и некоторые люди говорили мне: «Посмотрим, как ты запоешь, когда обручишься!» Затем их замечания изменились — они говорили, чтобы я подождал, пока женюсь. После того, как я женился, они говорили, что я запою по-другому через пять лет, затем — через десять, потом — через двадцать.

Я был уверен, что эти люди ошибаются. Однако моя философия всегда заключалась в том, что у человека с опытом есть преимущество перед человеком с аргументами. Поэтому, стоя перед аудиторией в Университете штата Теннесси, мне казалось, что у этого преподавателя есть преимущество человека с опытом. Это был один из немногих случаев в моей жизни, когда я не знал, что ответить.

И в этот момент в заднем ряду поднялся человек и вышел вперед. Ему было примерно семьдесят пять лет. Я "не знал его и, что касалось меня, был готов к тому, что сейчас он мне выдаст по-настоящему. Позже я узнал, что это был Роджер Раек, настоящий христианин, глубокоуважаемый профессор университета и брат бывшего Государственного секретаря Дина Раска.

Он дошел до первого ряда и посмотрел мне прямо в глаза. Затем он повернулся к разговорчивому преподавателю, подался вперед и сказал: «Мистер, через пятьдесят пять лет станет еще лучше!» Я почувствовал невероятное облегчение. Этот инцидент подчеркнул для меня одно из главных качеств зрелой любви — она не бывает стоячей. Если ваша любовь является зрелой, она будет расти; если нет — она исчезнет.

## Четыре стадии роста

Большое количество научных исследований в наше время показывают, что полноценный брак — это растущие, меняющиеся взаимоотношения. Эти исследования говорят так же о том, что отношения супругов проходят через четыре основные стадии роста.

На первой стадии «для супругов типичен эгоцентризм, они ищут только того, чем взаимоотношения могут служить лично им. На следующей стадии они договариваются об услуге за услугу, уступке за уступку. В течение третьей стадии они начинают ценить индивидуальность друг друга и идут на соглашения ради блага своих супружеских отношений и друг друга. К четвертой стадии они разрабатывают набор «правил для взаимоотношений», посредством которых они могут избежать проблемы или разрешить их. «К сожалению, многие браки застревают на второй стадии, — замечает д-р Рональд Левант, профессор Бостонского Университета и семейный терапевт. — Муж и жена так и не идут дальше фразы: «Ты потрешь спину мне, а я — тебе».

Если ваша любовь в основе своей безусловна — то есть это такая любовь, которая принимает другого человека таким, какой он есть, при этом стимулируя изменения к лучшему, — вы будете расти. Добавьте сюда преданность взаимоотношениям и фактор доверия, который ведет к качественному интимному общению, и у вас получится динамичный рост. И этот рост ведет к более глубоким чувствам и большей заботе со стороны каждого из партнеров.

Если у вас есть лучший друг — некто, кого вы знаете глубоко и близко, — вероятно, этот человек понравился вам при первой встрече. Вы чувствовали себя приблизительно так: «Надо же, все получилось как по волшебству. У нас сразу сложились отношения, и мы очень хорошо пообщались». Затем, по прошествии нескольких лет, у вас появилась общая история и больше «воды утекло», и вы любите этого человека еще больше, потому что лучше его знаете. Чем больше времени проходит, тем больше ваша привязанность к нему. Такая же динамика справедлива в отношении Бога. В тот момент, когда вы становитесь христианином, вы так любите Его, что с трудом можете это вынести. И с течением времени это чувство усиливается.

Внимательно посмотрите на свои отношения. Видите ли вы их рост? В особенности, если вы обручены, видите ли вы углубление своих чувств? Своей преданности? Своего доверия? Своей способности общаться на самом интимном уровне этих чувств? Если ваша любовь — зрелая, это будет очевидно из-за поразительного роста, который вы увидите в своих отношениях.

### Вопросы для размышления

- На какой стадии роста находитесь вы в своих взаимоотношениях?
- Что вы можете сделать, чтобы почувствовать больший рост?

## 25. ТВОРЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

Я знаю, что вы думаете: «Этот тест на зрелую любовь нечестен. Я не являюсь творческой личностью». Ладно, успокойтесь. Артистическое творчество, каким вы его себе представляете, здесь не требуется. Скорее, зрелая любовь является творческой в том, как в ней проявляются уважение и почтение по отношению к другому человеку. Она чувствительна к нуждам другого человека и поэтому находит пути творчески проявить себя. Зрелая любовь ищет возможности и уникальные способы сказать «я люблю тебя» объекту своей привязанности.

Один из творческих путей, которым я показываю Дотти, что люблю ее, является и очень практичным. Я помогаю ей с детьми. Как мать четверых детей, она «на вызове» двадцать четыре часа в сутки. Когда дети были маленькими, я помогал менять пеленки. Теперь я часто вожу их куда-нибудь погулять, чтобы предоставить ей какое-то время побыть одной. Когда я дома, я очень стараюсь найти способы, чтобы освободить ее от некоторых обязанностей по дому и показать ей, что я люблю ее.

Дотти — тоже очень творческий человек. Мне особенно вспоминается один случай, когда она гостила у своих родителей, а я остался дома. Как-то вечером я открыл морозильник и обнаружил в нем записку, гласившую: «Я люблю тебя, дорогой». Когда я подошел к своему шкафу и начал упаковывать вещи для поездки, то увидел, что такие же записки были пришиты к каждой спортивной куртке. Я обнаружил записку, засунутую в ботинки, одна из

них была пришпилена к полотенцу, и еще одно такое же послание было написано на зеркале губной помадой. Это было восхитительно!

Когда мы уезжаем в поездки, я стараюсь предоставить ей время для себя. У Дотти есть близкая подруга, которая живет в Тампе, штат Флорида, и, когда нам недавно пришлось лететь в Нью-Орлеан, ее подруга смогла встретить нас. Она и Дотти провели вместе двадцать четыре часа, пока я занимался детьми. Это был мой творческий способ сказать: «Я люблю тебя».

Раздавайте купоны любви

Одной из любимых вещей Дотти является «купон любви». Она объясняет: «Джош часто оставляет «купоны любви» по всему дому, когда уезжает в поездку. В этих сертификатах он обещает сводить меня в кино, или пригласить на ужин, или просто обнять меня. Я могу реализовать их, когда он вернется. Я нахожу их прикрепленными к моей вешалке для полотенца, или, скажем, на раздвижной двери душа, или на подушке. Купон, который требует наибольшего самопожертвования, — это тот, в котором он обещает сводить меня на балет, так как он вовсе не без ума от него!»

А теперь, если бы я начал приводить здесь список творческих идей, которые мы с Дотти изобретаем, чтобы показать нашу любовь, я мог бы лишиться вас радости придумать их самим. Все, что вам нужно сделать, — это посмотреть, какие нужды есть в жизни другого. Это может быть таким практичным действием, как предоставление ей отдыха от детей, или таким приятным, как покупка ей чего-нибудь на деньги, которые вы планировали потратить на себя. Если ваша любовь является зрелой и растущей, у вас никогда не будет недостатка в идеях. Лучший вид творчества обычно ничего не стоит.

Вопросы для размышления

- Какими творческими способами вы можете показать другому человеку, что любите его (ее)?
- Как вы думаете, почему так важно постоянно и творчески показывать свою любовь другому человеку?
- Какое творческое проявление любви присутствует в ваших отношениях?
- Что вы можете сделать на этой неделе для того, чтобы более творчески выразить свою любовь?

## 26. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы не первый человек, который ищет «секрет любви». Поиск «того самого» партнера для брака заставил десятки исследователей выпустить сотни статей и книг. Я широко цитировал многие из них.

Однако моей истинной целью является увидеть вас счастливыми в крепком браке, который доставляет радость и вам, и Богу. Я понимаю, что значит счастливый и полноценный брак. Я бы хотел, чтобы каждый это знал. Я честно верю, что каждый брак может быть благословенным и успешным.

Очевидно, не будет так, что вы проснетесь одним прекрасным утром и обнаружите, что ваш брак вдруг стал полноценным. Хорошие супружеские отношения требуют большой работы, как до, так и после обмена кольцами. Я знаю это из личного опыта.

И не только это — наступит момент, когда вам будет казаться, что только вы делаете всю работу. Вы можете обна-

ружить, что даете, однако не получаете; прощаете, но не прощают вам; любите другого безусловно, как цельную личность, но вас не принимают целиком. «К чему стараться»? — можете спросить вы. Ну что ж, вы можете стараться по одной простой причине — это стоит того.

Мы легко это забываем, но необходимо запомнить, что брак — это процесс обучения длиною в жизнь. Если вашего партнера устраивает оставить отношения там, где они есть, или позволить им плыть по течению, по-настоящему проигрывает он (или она), а не вы.

И вы, и ваш партнер были созданы по образу Божьему — Того Бога, Который так возлюбил мир. Он создал внутри нас — встроил прямо в наши жизни — желание любить и отвечать на

любовь. И когда кто-нибудь дает нам, мы понимаем, что этот человек протягивает нам руку, и это заставляет нас стремиться давать в свою очередь. Когда кто-нибудь принимает нас со всеми нашими недостатками, мы осознаем, что нас любят такими, какие мы есть, и это заставляет нас желать любить других такими, какие они есть.

Если вы вкладываете в отношения все 100 процентов, но взамен получаете немного, пожалуйста, не останавливайтесь. Я верю в то, что другой человек ответит. Бог создал нас такими.

#### Непреодолимая любовь

Может быть, это одна из причин, по которой люди отвергают Христа. Они просто не могут поверить, что Кто-то, Кого они даже не знают, может любить их настолько, что готов отдать Свою жизнь для того, чтобы дать им возможность получить полное прощение от Бога. Так как большинство из нас никогда не видели любви в такой степени, она кажется выше нашего понимания, а нам легко отвергать то, чего мы не понимаем.

Человек может отвергнуть Евангелие и никогда больше о нем не думать. Но гораздо труднее, даже невозможно, игнорировать осязаемую любовь человека, особенно того, который живет с вами под одной крышей. Женщина, которая не может измерить прощение Христа, может на деле почувствовать прощение своего мужа. И именно это подлинное взаимодействие здесь, во времени и пространстве, может вызвать ответную реакцию. Как я говорил ранее, когда вы отдаете 100 процентов, вы получаете обратно 150.

#### Без исключений

Каждое качество, требующееся для того, чтобы быть «тем самым» человеком, и каждый аспект зрелой любви касаются всех. Женаты вы тридцать лет или все еще ждете своего первого свидания, вам нужно выработать в своей жизни характер и принципы для построения длительного и благочестивого брака.

Возможно, у вас есть ощущение, что кое-что из того, о чем я говорил, не является необходимым. В конце концов, что такого в чистой совести? Кто говорит, что я должен творчески любить своего партнера? Если вы полагаете, что какие-то личные качества или аспекты зрелой любви, о которых я говорил, не являются по-настоящему важными во взаимоотношениях, вам следует внимательно посмотреть, на чем основаны ваши рассуждения. Может быть, вы видите нежелательные черты характера в себе или в своих отношениях и вам просто не хочется разбираться с ними.

Проблемы в браке не исчезают сами собой. Вам нужно разрешать ситуации, где возникают трения, подходя к ним прямо, честно и всегда — с любовью. И если наилучшим и самым прямым решением для вас будет проглотить свою гордость и попросить прощения, сделайте это! Я сбился со счета, наблюдая возрождение бесчисленных безжизненных браков, происходившее просто потому, что один человек первым делал шаг к примирению. Если ваш брак нельзя назвать живым и увлекательным или вы нуждаетесь в примирении, сделайте что-нибудь. Выгода, которую вы получите в виде возрожденной любви и пульсирующего жизнью брака, превосходит всякие описания.

#### Настоящий секрет

И вот ключевая фраза: попытайтесь улучшить себя и стремитесь к лучшему в интересах другого. Это секрет того, как быть «тем самым» человеком и, в конечном итоге, секрет любви. Многие люди подходят к нему с противоположной стороны. И если вы когда-нибудь интересовались тем, почему нынче каждый второй брак кончается разводом, то причина состоит в этом.

Стремитесь улучшить себя. В Псалме 119:11 говорится: «В сердце моем сокрыл я слово Твое, чтобы не грешить пред Тобою». Псалмопевец искал мудрости в Слове Божьем. Когда он нашел ее, то закрепил в своей памяти не для того, чтобы ходить и поучать других, а для того, чтобы правильно поступать перед Богом.

Стремитесь к лучшему в интересах другого. В главе 25 Евангелия от Матфея Иисус дает Свое определение праведных людей. Праведные — Его последователи — это те, кто дает от того, что имеет, материально, то есть те, кто стремятся узнать нужды других и удовлетворить

эти нужды, кто принимают и прощают с распростертыми объятьями. Так ли вы ведете себя по отношению к своему партнеру?

Иногда вам придется показывать своему партнеру те аспекты его жизни, над которыми ему (или ей) еще нужно работать. Если вашей целью является только сделать из этого человека то, что нужно вам, ваш эгоизм скорее отнимет, чем прибавит что-нибудь к вашим отношениям. Но если вы честно стремитесь к лучшему в интересах своего партнера, вы на правильном пути.

Если вы не женаты, может показаться, что перед вами стоит грандиозная задача. В нескольких словах: так оно и есть. К браку нельзя подходить легкомысленно. Бог создал его, как отражение Своего характера — полной, бескорыстной, жертвенной любви, не связанной ничем. Точно так же, как Отец, Сын и Дух Святой - это одно, так и муж и жена должны быть уникальными индивидуальностями, функционирующими как одно целое. «Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть» (Бытие 2:24).

Как грешные люди, мы никогда не достигнем совершенного единства, так или иначе. Но это не является ни оправданием, ни поводом для того, чтобы перестать пытаться стать совершеннее.

Обращаться с молитвой

Любовь, брак и половые отношения, испытываемые в полном объеме, - это радость и праздник. Это — подарок от Бога и обязательство по отношению к Богу и друг к другу.

Молитесь о мудрости для того, чтобы быть благочестивым мужем и духовным лидером, таким, который заставляет свою жену жаждать Бога. Молитесь о мудрости для того, чтобы быть благочестивой женой и поддержкой, такой, которая заставляет своего мужа стремиться к праведности в своей собственной жизни. Молитесь о том, чтобы Бог сделал вас «тем самым» человеком для кого-нибудь еще.

Когда вы стремитесь к Богу, к улучшениям в своей жизни и к лучшему в интересах другого, ваш брак будет полноценным. Он проявит лучшее в вас, как никогда ранее.