

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ»



*ЖЕНАТЫ
И ВСЕ ЕЩЕ
ВЛЮБЛЕННЫ*

~ 9 ~

способов сохранить
интерес друг
к другу

ГЭРИ ЧЕПМЕН

ГАРОЛЬД МАЙРА



Двое. Психология отношений

Гэри Чепмен

**Женаты и все еще влюблены.
9 способов сохранить
интерес друг к другу**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.92
ББК 88.5

Чепмен Г.

Женаты и все еще влюблены. 9 способов сохранить интерес друг к другу / Г. Чепмен — «Эксмо», 2016 — (Двое. Психология отношений)

ISBN 978-5-04-170673-9

Кто бы мог подумать, что с возрастом брак может становиться только лучше? Эксперт по семейным отношениям Гэри Чепмен с 40-летним стажем в соавторстве с Гарольдом Майра написали книгу для тех, кому жизнь подарила лучший на свете подарок – долгую совместную жизнь. Впрочем, этот подарок – не всегда такая уж легкая история. Какая же она жизнь после пятидесяти, когда дети выросли и уже покинули свое гнездо. Когда достижения карьеры, кажется, остались позади. А впереди – только спокойствие, от которого неумолимо веет скукой. Эта книга подскажет, как пронести интерес друг к другу сквозь года, вдохновит на совместные приключения и поможет вспомнить, что же это за чувство такое – влюбленность. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-170673-9

© Чепмен Г., 2016

© Эксмо, 2016

Содержание

Отзывы к книге «Женаты и все еще влюблены»	6
Введение. «Всеми свое время»	7
Часть первая	9
1. Дух приключений. Всегда говори «да»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Гэри Чепмен, Гарольд Майра
Женаты и все еще влюблены. 9
способов сохранить интерес друг к другу

Gary Chapman

Harold Myra

Married and Still Loving It

© 2016 by Gary Chapman & Harold Myra

© Сайфуллина А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

Отзывы к книге «Женаты и все еще влюблены»

Кто бы мог подумать, что с возрастом брак может становиться лучше? Гэри Чепмен и Гарольд Майра дают читателю истинное, неприукрашенное представление о том, как живут супруги, которые женаты уже давно. Одновременно с этим авторы показывают, сколько радости, надежды, веселья и *жизненных сил* способны подарить зрелые отношения. Счастье в браке – отнюдь не сказки!

Маршалл Шелли, главный редактор журнала «Christianity Today»

Мои книжные полки ломаются от книг с советами о том, как уберечь брак. Однако ни в одной из них не рассказывается об отношениях между супругами после долгих лет брака настолько подробно и ясно, как в «Женаты и все еще влюблены». Если пустить отношения на самотек, их ждет крах. Прилагать усилия и развивать в себе мудрость необходимо на *всех этапах*. Эта книга удобна и полезна; она легко читается и непременно поможет читателю справиться с теми трудностями, что поджидают его на пути развития отношений с любимым человеком.

Джули Слэттери, председатель и одна из основателей религиозного ресурса «Authentic Intimacy»

Слишком уж часто в Ветхом Завете говорится об умных, целеустремленных людях (Ное, Соломоне, Иоасе, Езекии, Иосии), которые десятилетиями во всем преуспевают, а затем теряют хватку. В современности, как ни прискорбно, уже украшенные сединами люди до пугающего часто склоняются к разводу. Если вам хочется нарушить эту закономерность, то данная книга для вас. Читайте, запоминайте и уверенно преодолевайте любые трудности.

Дин Меррилл, издатель, автор, обладатель различных наград, который прожил в браке уже пятьдесят лет

Глубокая и вдохновляющая работа!!!

Джей Кеслер, почетный президент Тейлорского университета

Нашим супругам, Кэролин Чепмен и Джанетт Майре, с которыми мы делим радости и трудности совместной жизни; а также многим семейным парам, которые рассказывали нам о своей стойкости, вере и любви.

Введение. «Всему свое время»

В день, когда мы затягивали галстук-бабочку на украшенной рюшами рубашке под смокингом или шнуровку на ниспадающем, «не слишком откровенном» белом платье, мы едва ли представляли, что однажды, прожив вместе уже сорок лет, будем говорить: «Знаешь, а вот во Флориде подоходного налога не платят», – и хвалиться внуками (или надеяться на их появление). Мы едва ли представляли, что когда-то перестанем бодро вскакивать с постели, готовые свернуть горы. Что порой горы сами будут сворачивать нас – до тех пор, покуда не одолеют с концами.

Однако от действительности не убежишь.

Хорошо ли, если «спутник жизни» становится спутником на всю жизнь? Согласно некоторым исследованиям, да. Есть свидетельства, что с возрастом люди в целом становятся счастливее. Однако что будет, если мы обратимся к живым примерам? Как на самом деле *чувствуют себя* женатые бумеры, когда сталкиваются с переменами, порой болезненными, на своем пути? Вот что рассказала нам одна хорошая подруга:

То, что нам с супругом придется стареть вместе, дошло до меня внезапно. Мы тогда сидели в зале ожидания местной глазной клиники, одной из лучших в мире. В нее съезжаются люди со всех концов планеты. Другие посетители выглядели старше нас, и мы оттого чувствовали себя увереннее. Кто-то передвигался с помощью ходунков. Кто-то носил темные очки. Одни пожилые супруги живо беседовали, а другие – сидели, уткнувшись в смартфоны, будто подростки. Порой мужьям и женам приходилось поддерживать друг друга – в буквальном смысле. Посмотрела я на них – и думаю: «Неужели через несколько лет мы будем выглядеть так же? Значит, вот что ждет нас с супругом, когда мы постареем?»

Могут ли супруги быть бодрыми и счастливыми после пятидесяти? Шестидесяти? А в дальнейшем? Да, опытные супруги зачастую счастливее, поскольку знают друг друга лучше, а их жизнь, скорее всего, спокойнее. Птенцы уже покинули гнездо, и теперь – самое время наслаждаться обоюдной поддержкой и заботой. Однако здоровье с годами не становится лучше, а тревог по поводу денег и будущего детей – меньше. Кто-то вынужден расставаться с друзьями. Кому-то приходится наблюдать, как его родители увядают от слабоумия. У кого-то дети только получают высшее образование или переходят на новую ступень карьерной лестницы. Мудрость, которую каждый человек, по задумке, обретает с возрастом, не помогает найти ответа – скорее позволяет понять, сколько ты еще *не* знаешь.

Итак, что же со всем этим делать?

Все мы знаем правила крепкого брака: беседуйте; уважайте друг друга; уделяйте друг другу время; решайте противоречия здоровыми способами. Я (Гэри) годами имел честь озвучивать и объяснять эти правила супружеским парам. Однако со временем грамотно справляться с трудностями совместной жизни учится любая пара. Поэтому мы не только поделимся советами о том, как жить счастливо после долгих лет брака, но и обратимся за рассказами к супружеским парам, которым этот опыт знаком не понаслышке.

Беседуя с супругами, мы непременно сталкивались с явным противоречием: они были счастливы, однако для этого им не приходилось ничего отрицать или искажать. Какие-то стороны их отношений были приятными, и, слушая о них, мы смеялись вместе с рассказчиками. Однако бывало и так, что нам озвучивали до болезненного жизненную истину. Нас предупреждали: когда здоровье и бодрость уже отнюдь не те, что в молодости, не стоит притворяться, будто все как прежде.

Мы с этим полностью согласны! Нам ли не знать, какие препятствия ожидают супругов после долгих лет брака. В конце концов, мы и сами не молоды. У наших супругов хотя бы раз, да обнаруживались серьезные проблемы со здоровьем. Однако есть и поводы для радости: мы научились ценить малое; как следует изучили друг друга (и себя); поняли, насколько здорово *не* пытаться поспеть за соседями.

Однако все чаще супруги, перешагнув порог старости, разочаровываются в браке. Бумеры все охотнее разводятся. А если не разводятся, то живут, будто в заточении, решительно несчастные. Долгих лет совместной жизни уже недостаточно, чтобы удержать супругов рядом. Почему так происходит? Почему одни супружеские пары распадаются или терпят друг друга в молчаливой ненависти, а другие, как сказал один наш старый друг, живут счастливо и «не разлей вода»?

Причин, очевидно, океан: у супругов изначально были непростые отношения; несчастливый брак год за годом трепал им нервы, из-за чего они только и делали, что копили обиду и злость друг на друга; слишком сильным потрясением для обоих стала болезнь или иное тяжелое событие. Тогда ключевым в жизни супругов становится вопрос: «Неужели лучше уже не будет?»

При этом у многих из тех, кто рассказывал нам о семейной жизни, было непростое детство. Лишь немногие (если такие вообще существовали) избежали по-настоящему тяжелых невзгод. Так что же отличает счастливые супружеские пары от тех, что увязли в пучине разочарования? У счастливых пар мы раз за разом наблюдали «три признака крепких отношений».

Смех и принятие. Счастливые семейные пары знают о недостатках и даже раздражающих привычках друг друга, однако после стольких лет совместной жизни научились относиться к ним с юмором. Супруги принимают друг друга без прикрас, со всеми изъянами. Одна женщина сказала нам так: «Зачем мне пытаться изменить супруга? Людей без недостатков все равно не бывает. Муж до сих пор уверен, что помогает мне по хозяйству, когда не бросает грязную тарелку на столе, а ставит ее чуть ближе к раковине».

Стойкость. Стоило счастливым супругам завести разговор о бедах и невзгодах, с которыми они столкнулись на жизненном пути, как мы сразу понимали: перед нами по-настоящему стойкие люди. Источником их сил были крепкие супружеские узы. В счастливой паре супруги навеки связаны нерушимой клятвой, согласно которой остаются вместе в радости и в горе, в болезни и в здравии.

Вера. Основой крепких уз, что связывали счастливых супругов, была вера. Они часто рассказывали нам о том, как вера помогает им справиться с противоречиями, обидами и горестями. Благодаря вере они могут радоваться совместной жизни.

Мы благодарны всем мужчинам и женщинам, которые согласились рассказать о своих отношениях с супругами. (Некоторые имена и подробности мы нарочно изменили.) Кроме того, своим неисчерпаемым житейским опытом с нами поделились Джерри и Диана Дженкинс, Джони и Кен Тада, а также Джон и Синди Трент. Все эти люди красноречиво и искренне поведали нам о совместной жизни, однако важнее то, что они «знали, о чем говорили». Все они охотно делились с нами опытом. Мы глубоко благодарны им за это.

Советы о жизни в браке будут полезны женатым читателям и замужним читательницам в любом возрасте, а потому я (Гэри) сам расскажу о том, как можно улучшить совместную жизнь.

В книге Екклесиаста сказано: «Всему свой срок и время свое – всякому делу под небесами... время искать и время терять... Все, что сделал Бог, – хорошо в свое время».

Всему свое время, и в каждое время на долю человека выпадают свои радости и трудности. Давайте же вместе, поскорее и с должным тщанием, изучим супружескую жизнь.

Гэри Чепмен и Гарольд Майра

Часть первая

1. Дух приключений. Всегда говори «да»

Молодая женщина врывается в парижское кафе и привлекает внимание мужчины... богатая девушка и бедный парень отбиваются от натиска злодеев... возлюбленные бегут через джунгли к краю утеса. В кино любовь – это приключение, полное волнений, испытаний, открытий, беготни и новых чувств. Все кажется таким увлекательным, опьяняющим и заманчивым! Однако редко можно увидеть голливудский фильм, в котором приключением представляют брак. Да и вообще не принято считать супружество чем-то увлекательным. Совсем даже наоборот. Только и слышно вокруг: «Скорее бы уже она вышла замуж – тогда точно угомонится». В голливудском кино зрелые люди не ищут приключений – кроме, возможно, дамы Джуди Денч, которая в фильмах об отеле «Мэриголд» находит свою любовь в Индии.

Однако без приключений жизнь – *не жизнь!* Приключения затем и нужны, чтобы понять, куда именно нам осесть и на чем остановиться. Фильмы об отеле «Мэриголд» потому и вызвали отклик в душе зрителей, что в них поднимались близкие многим из нас вопросы. Кто я? Кто мы? И как поступить с тем временем, что отвел нам Господь? Что *еще* мы упустили на своем пути?

Одна наша подруга очень забавно описала свой недавний опыт супружеской жизни:

С возрастом нам все тяжелее терпеть северную зиму. Чтобы сбежать от нее, мы, например, наведываемся к другу, который живет на острове у побережья Флориды. Ламантиньи, пеликаны, пальмы и чувство единения с природой, когда теплая соленая вода касается ступней... все это – словно бальзам для продрогшей души.

Нет ничего радостнее, чем проводить время с близкими друзьями – чем мы и занимаемся, забыв о любых бедах.

Одним вечером после великолепного ужина мы отдыхали и смотрели по телевизору баскетбол. Расслабились все, даже два лабрадора. Ох, вот это я понимаю – жизнь!

Я опомниться не успела, как уже смаргивала сонливостью. Оказалось, что все, в том числе и я, начали клевать носом и задремали. По телевизору уже шло какое-то позднее ток-шоу. Кто-то из нас спал на диване. Кто-то – сидя. Подруга прикорнула, свернувшись калачиком. А собаки сопели, распластавшись на полу.

Как же они все походили тогда на детей! Разве часто друзья видят друг друга спящими? Я была рада, что у телевизора «вырубились», разинув рты, не только мы с супругом. Происходящее казалось настолько ламповым и уютным...

«Неожиданные повороты и новые сюрпризы»

Здорово, конечно, когда все лампово и уютно. Но что если человек из-за этого расслабляется *слишком сильно*? Когда необходимо встать с кресла-качалки и что-то изменить?

В своей книге «Приключение жизни» швейцарский психиатр Поль Турнье пишет, что доволен жизнью только тот, кто ищет приключений. В частности, он переносит эту истину на все стадии супружеской жизни: «Чтобы брак был крепким, нужно воспринимать его как приключение и делить с любимым человеком как сокровища, так и невзгоды».

«Приключение» каждый человек понимает по-своему. Если кто-то вот-вот взвывает от уныния и единообразия в браке, то для него будет увлекательным и сходить иной дорогой до про-

дуктового. Однако для людей, которые женаты давно, что-то *новое* — новые мысли, новые беседы, новые люди – особенно ценно. Свежие впечатления и перемены, пусть даже незначительные, не позволяют мозгу лениться и даже усиливают нейронные связи, укрепляя как брак, так и здоровье.

Однако свежие впечатления – не равно коренные изменения. Многим из нас известны парочки, которые после долгих лет брака пускаются во все тяжкие. Тем не менее расслабиться и вовсе ничего не менять – тоже нехорошо. Прислушайтесь к психиатру Турнье, который пишет, что супругам на протяжении всей жизни необходимы приключения и что благодаря приключениям супруги достигают единения в «ожидании того, что подготовил для них Господь».

Вот что Турнье предписывает супругам: «Смирная жизнь есть приключение, поскольку она не позволяет ослаблять бдительности, учит прислушиваться к Богу, Его голосу и Его ангелам! Такая жизнь – увлекательная загадка, захватывающий поиск знаков Божьих». Турнье описывает это религиозное приключение как «волнующее, трудное и изнурительное, однако по-настоящему прекрасное, полное внезапных открытий, неожиданных поворотов и новых сюрпризов. „Да“ – Богу и „да“ – жизни. Брак можно раз за разом превращать в приключение, даже если он становится простым институтом, привычкой или даже оборачивается скукой».

Меньше пространства, больше границ

Когда дети покидают родительское гнездо, мы задумываемся: а не продать ли нам крупный частный дом, чтобы перебраться в затейливую деревенскую избушку или изящную городскую квартиру в пригодном для прогулок районе? Мы идем в интернет, читаем бесконечные списки «мест, где лучше всего провести пенсию», и задаемся вопросами в духе: что будет, если перебраться Северную или Южную Каролину? Однако Пол и Бекки не просто задумались о подобном – они воплотили замысел в жизнь.

Супруги недавно переехали из самого отдаленного загородного поселка в городской многоквартирный дом с чудесным видом на водоем; теперь Полу, чтобы добраться на работу в центре, нужно ехать на автобусе не утомительных два часа, а лишь двенадцать минут (что больше похоже на увеселительную поездку). Солнце по утрам заливают спальню супругов светом и рассыпает искры по поверхности водоема (хотя, по словам Пола, если не закрывать окна шторами, «ощущение, будто воздух в комнате нагревается градусов до пятидесяти по Цельсию»). Супруги повсюду гуляют, охотно разговаривают с новыми соседями; посещают церковь, в которую ходит много молодых людей, и в целом живут не напрягаясь.

Переехав, Бекки и Пол буквально возвратились домой. Они начали совместную жизнь в городе и поклялись, что в конце концов обязательно туда вернуться.

Однако для начала им необходимо было вырастить многочисленных детей в пригороде. «Полу пришлось пожертвовать своими потребностями ради благополучия семьи, – рассказала Бекки. – Когда бы я ни оказывалась в городе, всегда недоумевала: как ему удается это терпеть?»

«Я вечно был уставшим, – добавил Пол. – И постоянно думал о том, как хочу спать. Прикидывал: если лягу во столько-то, сколько часов проспю? Мы с Бекки будто обитали в разных мирах. Я думал: нам уже пятьдесят, а мы почти друг друга не видим. Неужели, когда нам будет по семьдесят, все станет еще хуже?»

Когда дети выросли и Пола повысили, пришло время переезжать. Так совпало, что к супругам как раз приехала старшая дочь и, взглянув на отца, сказала: «Если продолжишь так себя выматывать, умрешь. Я хочу, чтобы у моих детей были дедушка и бабушка». В итоге она буквально приказала родителям переехать в город.

Теперь пришло время Бекки жертвовать своими потребностями. «Ей было очень тяжело отказаться от привычной жизни ради отношений, – рассказал Пол. – Однако иначе мы не смогли бы остаться вместе».

Бекки добавила: «Теперь мы намного отчетливее представляем, что происходит в жизни каждого из нас».

«Нас объединило общее дело»

Кевин и Карен – тоже искатели приключений. Однако в непривычном смысле. Оба работают в местной церкви и редко отправляются в неизведанные места (разве что Кевин несколько лет назад путешествовал в нигерийскую церковь – «сестру» той, в которой работает он сам). Долгое время пара не меняла места жительства. Однако разнообразия и свежести в их отношения добавила «общая цель».

Жизнь супругов изменило открытие, которое они сделали, когда их дети были маленькими. Тогда в ведении Кевин и Карен оказалась группа юных христиан – настолько невоспитанных, что супругам хотелось от них отказаться. Отношения в паре стали натянутыми, однако разочарование вынуждало Кевина и Карен чаще разговаривать друг с другом.

Вот что они обнаружили: «Сильнее всего удивляло то, что наши отношения стали меняться к лучшему. Нас объединило общее дело. Подумать только! Работа с молодежью, как казалось, обязана была нас рассорить, а в итоге мы сблизились еще сильнее».

«Общее дело» со временем стало делом общественным. Супруги написали целую книгу – «Больше, чем я и ты», в которой представили собственное видение брака. По их мнению, супружество – это совместная помощь окружающим.

Группу юных христиан Кевину и Карен доверили еще десятки лет назад, и с тех пор они не раз сталкивались с непростыми для каждого из них преградами: трудностями в отношениях с детьми, невзгодами в существовании церкви, даже хроническими болями – однако при этом неизменно поддерживали друг друга. Недавно супруги пригласили к себе домой четыре семейные пары помоложе, чтобы поговорить с ними о жизни. «Эти супружеские пары активно посвящают себя церкви и стремятся к развитию. Мы любим помогать людям вдвоем».

Теперь у Кевина новая работа: он обратился к издательской деятельности, которой начал заниматься еще тридцать лет назад. Однако и от роли пастора Кевин отказываться не собирается, а потому намерен продолжить работать в церкви вместе с Карен. Глядя на этих деятельных супругов, мы охотно верим, что они продолжат помогать окружающим и впредь, по пути переживая все новые и новые приключения.

«Когда старость не задалась, помочь было некому»

Чтобы брак стал приключением и не наскучил, постараться должны оба супруга, однако порой бывает слишком сложно сойтись во мнениях. Что делать, если у мужа и жены совершенно разные предпочтения и потребности? Как супругам найти общую цель, если они – мужчина и женщина, «с Марса» и «с Венеры», ни капли не похожие друг на друга?

Тед и Линда как раз столкнулись с подобными трудностями. Прямо сейчас они переживают весьма своеобразное приключение. Если точнее, они обитают в лодке. Нет, не на большой – с домом, – а на совсем крохотной, в тридцать два с половиной квадратных метра. Несколько лет назад из-за мирового экономического кризиса супруги лишились вложений. После их вызвала Комиссия по ценным бумагам и биржам и сообщила: двое людей, которым супруги доверили капитал, на самом деле выстраивали финансовую пирамиду и, получается, обманом лишили их накоплений. Мошенников в итоге посадили, а у Теда и Линды не осталось денег ни на собственный дом, ни на съемное жилье.

Выбор у них был небольшим.

«Мы вроде как всегда хотели жить на воде, – рассказывает Тед, – поэтому без особого труда воспользовались денежными трудностями как поводом решиться на новое приключение. Так мы и перебрались на лодку».

Долго же пришлось им обитать на крохотной лодке! Но как двое совершенно разных людей месяцами уживались в столь тесном пространстве? Еще на первых этапах отношений у каждого из них была своя жизненная цель; после свадьбы появилась у них и еще одна – общая, которую они обещали преследовать как супруги. И вот тут все становится любопытнее. Оказывается, что свои личные цели они учитывать научились, а вот о совместной будто вовсе позабыли.

Почему же эта общая цель осталась «пылиться на полке»? Вот как это объяснили сами супруги: «Именно различия позволили нам обрести единение». На первый взгляд очевидно противоречие, однако благодаря ему ясно, насколько важно в браке уважать желания и потребности друг друга.

Тем не менее после десятилетий совместной жизни внезапное потрясение могло все разрушить – и огромные денежные потери стали бы для супругов камнем преткновения.

«Когда старость не задалась, помочь было некому, – рассказывает Тед. – Мы могли скорбеть по утерянному или полностью изменить отношение к жизни. Мы решили вверить себя в руки Господа и не прогадали. И мы глубоко за это благодарны. Зачастую мы думаем: „И что же дальше? К чему Он нас приведет? Переедем ли мы в обычный дом, чтобы чаще видиться с внуками?“ И раз за разом мы приходим к одному ответу: пока поживем в лодке, преследуя мечту, а что будет дальше – решать Всевышнему».

Понять «вторую половинку»

Щепотка безумия, общая цель, дух приключений и преданность совместному делу – вот что заряжает и укрепляет супружеские отношения. Все это позволяет с годами приумножать таланты и умения друг друга. Все это не дает уюту обратиться застоем. И ради всего этого зачастую приходится идти на уступки.

Вторая половинка. Наслаждаться супружеской жизнью в любом возрасте не выйдет, если вы не научитесь понимать, поддерживать и уважать «вторую половинку» (то есть важнейшего в жизни человека). Чтобы брак оставался крепким, партнеры должны принимать решения, особенно важные, единодушно. Оказавшись на распутье, поспорить могут даже те, кто смотрит на окружающий мир одинаково.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.