

A romantic couple stands in a field of tall grass at sunset. The woman is on the left, wearing a patterned dress, and the man is on the right, wearing a light-colored shirt and dark pants. They are facing each other, almost kissing. The background is a warm, golden sunset sky with silhouettes of trees in the distance. The entire image has a soft, romantic feel with a pinkish-orange tint.

# ОДНОЙ ЛЮБВИ НЕДОСТАТОЧНО ~12~

вопросов, на которые  
нужно ответить, прежде  
чем решиться  
на брак

ГЭРИ ЧЕПМЕН

автор бестселлера  
«ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ»

Гэри Чепмен

**Одной любви недостаточно.  
12 вопросов, на которые  
нужно ответить, прежде  
чем решиться на брак**

«ЭКСМО»

2010

УДК 159.9  
ББК 88.52

**Чепмен Г.**

Одной любви недостаточно. 12 вопросов, на которые нужно ответить, прежде чем решиться на брак / Г. Чепмен — «Эксмо», 2010

ISBN 978-5-04-102832-9

Последние 35 лет Гэри Чепмен консультирует супругов, чьи мечты о счастливом браке разбились о мир грязной посуды, неоплаченных счетов, несогласованных графиков работы и плачущих младенцев. Гэри убежден: развод – это отсутствие подготовки к браку и навыков партнерства. Он написал эту книгу, чтобы помочь молодым парам осознанно подойти к самому важному шагу в жизни. Ответив на 12 вопросов из книги, вы сможете построить брак своей мечты.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102832-9

© Чепмен Г., 2010  
© Эксмо, 2010

## Содержание

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ	6
Вступление	8
1	10
2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Гэри Чепмен**  
**Одной любви недостаточно. 12**  
**вопросов, на которые нужно ответить,**  
**прежде чем решиться на брак**

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



## ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ



**Синдром человеческого магнетизма. Почему мы любим людей, которые причиняют нам боль**

Что может быть прекраснее влюбленности? Мировой эксперт по вопросам созависимости Росс Розенберг уверен – эйфория влюбленности может заставить нас пожертвовать своими собственными мечтами, желаниями и даже свободой. Эта книга поможет определить насколько вы совместимы с вашим партнером, понять, почему вы влюбляетесь не в тех людей и как это можно изменить.

**Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен**

Почему люди изменяют? Что заставляет их заводить вторые семьи и разрабатывать сложные схемы ведения двойной жизни? Эстер Перель, практикующий психотерапевт, в течение 10 лет работала с сотнями пар, которые столкнулись с неверностью. Ее книга – это всестороннее исследование желания, возникающего при взгляде на сторону.

**Секреты успешных семей. Взгляд семейного психолога**

Мы знаем, что такое семья, какой она должна быть. Но что такое наше знание на самом деле: истина или родительский сценарий, следование которому в жизни приведет к краху собственного брака? В этой книге Артем Толоконин рассмотрел те основы, на которых строится семья. Он уверен: абсолютно любые семейные отношения можно улучшить, восстановить, строить дальше по законам безусловной, зрелой любви.

**Без любви. Мужские откровения о знакомствах в Tinder, сексе и обязательствах**

Станислав Алексеев – автор нашумевшего в Telegram канала о встречах и расставаниях с девушками. В этой книге – откровенные личные истории, мужской взгляд на свидания, секс и обязательства. Что мужчины ищут в Tinder? Чем мужской подход поиска любви отличается от женского? Что в голове у мужчин, которые исчезают после первой встречи? Начав читать откровения главного кутилы Telegram, вы не сможете остановиться!

## Вступление

В университете я изучал антропологию, а позже получил магистерскую степень в той же области. Более сорока лет исследуя культуры человечества, я сделал лишь один неизбежный вывод. Брак между мужчиной и женщиной является основой человеческого общества. Когда дети становятся взрослыми, большинство из них вступает в брак. В Соединенных Штатах каждый год заключается более двух миллионов браков. Четыре миллиона человек на вопрос «Берешь ли ты этого человека в свои законные супруги?» отвечают «Да». Почти все эти пары рассчитывают «жить долго и счастливо». Никто не вступает в брак, чтобы стать несчастным или сделать несчастным своего супруга. Однако всем нам известно, что количество разводов в странах Запада колеблется в районе пятидесяти процентов, и наибольшее их число приходится на первые семь лет брака<sup>1</sup>. Вступая в брак, люди не планируют разводиться. Развод – это результат недостаточной подготовки к браку и неспособности достичь гармоничного сосуществования в интимных отношениях. Как забавно: мы понимаем необходимость просвещения во всех других сферах жизни, но не сознаем, что нужно учиться и искусству брака. Люди много времени тратят на овладение профессией, а не на подготовку к браку. Поэтому не стоит удивляться, что в карьере они достигают большего успеха, чем в семейной жизни.

Решение вступить в брак влияет на жизнь человека сильнее любого другого его решения, но люди делают это в спешке, безо всякой подготовки. Они просто не знают, как сделать брак успешным. Многие пары больше внимания уделяют планированию свадьбы, чем планированию семейной жизни. А ведь свадьба длится всего несколько часов, тогда как брак, как мы надеемся, продлится всю жизнь.

Эта книга не о том, как спланировать свадьбу. Эта книга о том, как построить успешный брак. Последние тридцать пять лет я консультирую супругов, чьи мечты о счастливом браке разбились в реальном мире грязной посуды, неоплаченных счетов, несогласованных графиков работы и плачущих младенцев. За долгие годы работы на этом поприще мне удалось помочь многим людям, и их семейная жизнь стала счастливой. Я бесконечно благодарен за это судьбе.

Я убежден, что многих конфликтов можно было бы избежать, если бы супруги более серьезно готовились к браку. Вот почему я решил написать эту книгу. Я хочу, чтобы вы многому научились на чужих ошибках – это куда легче, чем учиться на ошибках собственных. Брак должен быть воплощением вашей мечты и основываться на любви и взаимной поддержке. Но важно понимать: такой брак не складывается только потому, что люди поженились. Потребуются время, чтобы открыть для себя и использовать на практике приемы, которые сделают ваш брак счастливым.

*Вступая в брак, люди не планируют разводиться. Развод – это результат недостаточной подготовки к браку*

Человеку, который ни с кем не встречается и не собирается жениться в ближайшем будущем, эта книга покажет путь от одиночества к семейной жизни. Людям, которые встречаются, но еще не обручились, она поможет решить, стоит ли вступать в брак и когда это лучше сделать. А те, кто принял окончательное решение, научатся полезным приемам для построения счастливой семьи.

Оглядываясь на первые годы собственного брака, думаю, что мне хотелось бы знать все то, о чем я собираюсь вам рассказать. Честное слово, я прислушался бы. Но в те годы идеи

---

<sup>1</sup> Больше половины браков в России заканчивается разводом. В 2017 году на каждые 10 браков зарегистрировано 10 разводов. С каждым годом процент разводов только растет.



«подготовки к браку» просто не существовало. Надеюсь, что мой откровенный рассказ о собственном браке поможет вам избежать боли и страданий, через которые прошли мы с Кэролин.

Эта книга не предназначена для простого чтения. Ее нужно пережить. Чем ближе к сердцу вы примете реалии, о которых мы будем говорить дальше, тем лучше подготовитесь к браку. Учитесь честно делиться своими мыслями и чувствами, уважайте мнение друг друга и ищите разумные решения проблем, связанных с вашими различиями. Если же вы проигнорируете эти проблемы и будете думать, что эйфорическое чувство влюбленности преодолееет все трудности, вас ждет неудача. Мне хотелось бы, чтобы вы готовились к браку, понимая, что это самые важные человеческие отношения в вашей жизни. Если вы отнесетесь к ним со всем вниманием, то мечты о семейном счастье исполнятся.

Хочу пригласить вас на сайт [Startmarriageright.com](http://Startmarriageright.com), где вы найдете массу полезной информации и для подготовки к браку, и для построения счастливой и прочной семьи. Большинство источников предоставляет информацию бесплатно, и я надеюсь, что вы ими воспользуетесь. И помните: день свадьбы – это только начало!

*Гэри Чепмен*

## 1

# **Почему мы хотим пожениться? Только на влюбленности успешный брак не построить**

Это кажется очевидным, но я этого не знал. Я никогда не читал книг о семейной психологии, и разум мой не был омрачен реалиями жизни. Знал лишь, что к Кэролин у меня такие сильные чувства, каких я не испытывал ни к одной другой девушке. Когда мы поцеловались, я оказался на седьмом небе. Увидев ее после долгой разлуки, почувствовал, как мурашки бегут по спине. Я любил в ней все – внешность, манеру разговора, походку, а особенно ее карие глаза. Мне нравилась даже ее мать, и я добровольно вызвался покрасить ее дом. Был готов на все, лишь бы Кэролин поняла, как сильна моя любовь. Для меня никакая другая девушка не могла сравниться с ней. Думаю, она испытывала те же чувства по отношению ко мне.

При таких мыслях и чувствах мы оба были преисполнены желанием сделать друг друга счастливыми на всю оставшуюся жизнь. Но через полгода после свадьбы оказались так несчастны, как не могли себе представить даже в ночных кошмарах. Эйфория прошла, сменившись болью, гневом, разочарованием и обидами. Когда мы были влюблены, то и представить не могли, что нас ожидает нечто подобное. Нам казалось, что те чувства останутся с нами навсегда.

Более тридцати лет я занимаюсь психологической поддержкой будущих супругов. Ко мне обращались сотни пар. И я обнаружил, что большинство людей разделяет то же самое ограниченное представление о влюбленности. На первом сеансе я часто задаю вопрос: «Почему вы хотите пожениться?» Что бы люди ни говорили, они всегда называют главную причину. И причина эта почти всегда одинакова: «Потому что мы любим друг друга». И тогда я задаю очень нечестный вопрос: «А что вы имеете в виду?» Обычно вопрос их озадачивает. Многие говорят о глубоких чувствах по отношению друг к другу, которые совершенно не похожи на то, что они испытывали по отношению к другим своим партнерам. Часто люди смотрят друг на друга, поднимают глаза к потолку, хихикают, а потом один из них говорит: «Нуу... Ээээ... Ну, вы понимаете». В своем возрасте я, конечно, понимаю – но сомневаюсь, что понимают они. Боюсь, у них то же представление о влюбленности, какое было у нас с Кэролин перед свадьбой. Но теперь я знаю, что только лишь на влюбленности успешный брак не построить.

Как-то мне позвонил молодой человек и спросил, не могу ли я провести его свадебную церемонию. Я поинтересовался, когда она состоится, и выяснил, что до даты свадьбы осталось меньше недели. Я объяснил, что обычно провожу с потенциальными молодоженами от шести до восьми бесед. И в ответ услышал классическую фразу: «Честно говоря, не думаю, что нам нужны какие-то беседы. Мы искренне любим друг друга. Вряд ли у нас возникнут какие-то проблемы». Я улыбнулся, но в душе заплакал – вот еще одна жертва иллюзии «влюбленности».

Мы часто говорим о влюбленности как о попадании в сети или любовную ловушку. Когда слышу эти выражения, сразу представляю охоту в джунглях. На тропе зверя к водопою роют глубокую яму и маскируют ее ветками и листьями. Бедный зверь бежит, ни о чем не подозревая. И вдруг он неожиданно наступает на ловушку и падает в яму – зверь пойман. Точно так же мы говорим о любви. Идем по своим делам и вдруг на другом конце комнаты или где-то в коридоре видим его/ее. И – бац! – влюбляемся, то есть попадаем в те самые сети любви. Мы ничего не можем сделать. Чувства не поддаются нашему контролю. Мы хотим скорее пожениться и рассказываем обо всем друзьям. Поскольку они и сами живут в соответствии с этим принципом, то отвечают: «Если вы действительно любите друг друга, то пора жениться».

Мы часто не замечаем, что наши социальные, духовные и интеллектуальные интересы весьма различны. Наши системы ценностей и жизненные цели противоречат друг другу. Но

мы же влюблены. Такое восприятие любви может породить колоссальную трагедию. И вот уже через год после свадьбы супруги сидят в кабинете психолога и говорят: «Мы не можем выносить друг друга». Они готовы расстаться. Если «любовь» ушла, то «вы же не считаете, что нам нужно продолжать жить вместе».

### **Период «мурашек»**

Есть во влюбленности состояние, которое я называю «мурашками». Она видит его, и у нее в животе начинают порхать бабочки, а по коже бегут мурашки. Именно они заставляют ее пойти вместе с ним за гамбургерами, которые она не любит. Порой это ощущение улетучивается на первом же свидании. Она обнаруживает в нем нечто такое, что напрочь убивает ее эмоции. И когда он снова пригласит ее за гамбургерами, окажется, что ей совершенно не хочется есть. Но с другим человеком может быть иначе: чем дольше она находится в его обществе, тем сильнее ощущение «мурашек». И очень скоро окажется, что она думает о нем день и ночь. Чувства становятся настоящей манией, а этот человек кажется ей самым замечательным и прекрасным на свете. Ей хочется быть с ним постоянно. Она мечтает провести вместе остаток жизни и сделать все, чтобы он был счастлив.

Не поймите меня превратно. Конечно, такие чувства важны. Они реальны, и мне хотелось бы, чтобы они сохранились. Но они не могут служить надежной основой для счастливого брака. Я вовсе не говорю, что в брак нужно вступать с холодной головой и безо всяких мурашек. Эти чудесные, теплые чувства, ощущение полного принятия, восторг прикосновений – это вишенка на торте. Но из одной лишь вишенки торта не приготовишь. Принимая решение о браке, нужно учитывать множество других факторов, о которых мы будем говорить в этой книге.

Влюбленность – это эмоциональный, почти маниакальный опыт. Но эмоции проходят, и вместе с ними исчезает мания. Исследования показывают, что средняя продолжительность влюбленности составляет два года<sup>1</sup>. У некоторых она длится чуть дольше, у других – чуть меньше. Но в среднем это два года. Эмоции стихают, и на первый план выходят другие аспекты жизни, о которых в состоянии эйфории мы и не думали. Проявляются различия, и мы часто ссоримся с человеком, который совсем недавно казался нам идеальным. Мы обнаруживаем, что влюбленность – вовсе не надежная основа счастливого брака.

Тем из вас, кто уже с кем-то встречается и, возможно, подумывает о браке, я советую заглянуть в приложение к этой книге на странице 190. Считаю, что основная цель свиданий – узнать друг друга по-настоящему и выяснить интеллектуальную, эмоциональную, социальную, духовную и физическую основу будущей семейной жизни. Только тогда вы сможете принять разумное решение – жениться или не жениться. Вопросы упражнений в приложении помогут вам обсудить эти основы.

### **ОБСУДИТЕ ЭТО**

1. По шкале от 0 до 10 оцените степень ваших «мурашек» по отношению к человеку, с которым вы встречаетесь.

2. Если в среднем «мурашки» сохраняются два года, то, по вашей оценке, насколько еще хватит ваших эйфорических чувств?

3. В какой степени вы изучили самые важные вопросы совместимости в следующих сферах:

- Интеллектуальный диалог
- Эмоциональный контроль
- Социальные интересы

- Духовное родство

- Общие ценности

4. Если вы хотите исследовать эти сферы более глубоко, воспользуйтесь вопросами приложения «Развитие здоровых отношений в период ухаживания» на стр. 190–200.

## 2

### Мы готовы работать над отношениями? У романтической любви два этапа

В аэропорту Чикаго я встретил Джен, которая летела на выходные к своему жениху. Она спросила о моих планах, и я ответил:

– Я лечу в Милуоки, штат Висконсин. Завтра провожу там свадебный семинар.

– А что такое «свадебный семинар»? – спросила Джен.

– Я пытаюсь дать людям практические советы, как следует работать над браком.

– А почему вы считаете, что над браком следует работать? – с интересом в глазах спросила Джен. – Разве не достаточно того, что люди любят друг друга?

Я знал, что она говорит искренне, потому что сам вступал в брак с такими же мыслями.

Поскольку ни она, ни я не спешили на рейс, у меня было время объяснить ей, что у романтической любви два этапа. Первый этап почти не требует усилий. Нас толкают друг к другу эйфорические чувства (о них я говорил в предыдущей главе). Этот период мы и называем влюбленностью. Когда мы *влюблены*, то спокойно делаем друг для друга все, не задумываясь о цене и жертвах. Мы готовы проехать 500 миль или пролететь через полстраны, чтобы вместе провести выходные. Джен согласно кивала. Человек, в которого мы влюблены, кажется идеальным – по крайней мере, идеальным для нас.

– У вашей мамы может быть другое мнение, – быстро добавил я. – Она может сказать вам: «Детка, а ты подумала...»

– Да, я уже это выслушивала, – с улыбкой ответила Джен.

На этом этапе романтической любви партнерам не нужно *работать* над отношениями. Они тратят массу сил, делая приятное друг другу, но не считают это работой. Для них это *наслаждение*. Они приходят в восторг, когда представляется возможность сделать для партнера что-то важное и полезное. Хотят делать друг друга счастливыми, и часто им это удается. Однако, как я уже говорил в первой главе, средняя продолжительность первого этапа романтической любви составляет два года. Невозможно находиться в состоянии эйфории вечно. И это хорошо, потому что в состоянии влюбленности нам трудно сосредоточиться на чем-то другом. Если вы влюблены и учитесь в колледже, ваши оценки неизбежно снизятся. Завтра у вас зачет по войне 1812 года? Какое вам дело до войны 1812 года, если вы влюблены? Учеба – это нечто тривиальное, важнее всего для вас тот, в кого вы влюблены. У вас наверняка есть знакомые, кто вылетел из колледжа и вступил в брак, потому что любимому человеку хотелось перейти на другой уровень, а им хотелось быть с ним.

Если бы маниакальный характер *влюбленности* длился лет двадцать, то немногим из нас удалось бы реализовать свой образовательный и профессиональный потенциал. Интерес к социальным проблемам и благотворительным идеям был бы нулевым. Когда мы *влюблены*, мир перестает для нас существовать. Мы целиком и полностью сосредоточены на желании быть друг с другом и делать счастливым своего партнера.

До свадьбы никто не говорил мне, что у романтической любви есть два этапа. Я знал, что влюблен в Кэролин, и думал, что эти чувства сохранятся у меня на всю жизнь. Я был уверен в том, что она сделает меня счастливым, и хотел сделать то же для нее. Когда же эмоциональная буря улеглась, иллюзии развеялись. Я вспомнил предостережения матери. Меня постоянно мучила мысль: «Я женился не на той женщине». Мне казалось, что если бы я женился на правильно выбранной женщине, то чувства мои не испарились бы так быстро. Избавиться от этих болезненных мыслей было очень тяжело. *Теперь наши различия настолько очевидны. Почему же я не осознавал их раньше?*

## Второй этап любви

Хотел бы я, чтобы тогда кто-нибудь объяснил мне, что мои мысли и чувства совершенно нормальны, что у романтической любви есть два этапа, и мне нужно просто перейти с одного на другой. К сожалению, никто мне этой информации не дал. Если бы я знал то, о чем собираюсь рассказать вам, это уберегло бы меня от долгих лет семейных конфликтов. Я обнаружил, что второй этап романтической любви более осмысленный и серьезный, чем первый. Да, чтобы сохранить эмоциональную любовь, придется потрудиться. Но те, кто готов приложить усилия для перехода с первого этапа на второй, получают колоссальную награду.

Беседуя с будущими молодоженами, я начал понимать: то, что помогает одному человеку чувствовать себя любимым, вовсе не обязательно вызывает те же чувства у другого. Ко мне приходят *влюбленные* пары, которые часто не понимают проявления любви от своего партнера либо неправильно их истолковывают. Она говорит: «Мне кажется, он меня не любит». А он тут же возражает: «Я этого не понимаю. Я стараюсь изо всех сил. Я мою машину. Я каждые выходные стригу газон. Я помогаю ей по дому. Что еще ей нужно?» От нее я слышу: «Он все делает. Он так много работает». А потом со слезами на глазах она добавляет: «Но мы совсем не разговариваем».

Неделю за неделей я слышу одинаковые истории. Поэтому я решил изучить свои заметки, сделанные во время этих бесед и спросить себя: «Когда человек говорит: «Мне кажется, супруг меня не любит», чего он ищет? Чего он хочет? На что жалуется?» Жалобы моих собеседников делились на пять категорий, и позже я назвал их пятью языками любви.

## **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.