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

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42952496
Одной любви недостаточно. 12 вопросов, на которые нужно ответить, прежде чем решиться на брак: Эксмо; М.; 2019
ISBN 978-5-04-102832-9

Аннотация

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.

Содержание

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ 5
Вступление 8
1 12
2 18
Конец ознакомительного фрагмента. 23

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[1]. 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

[1] Больше половины браков в России заканчивается разводом. В 2017 году на каждые 10 браков зарегистрировано 10 разводов. С каждым годом процент разводов только растет.

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 складывает-

ся только потому, что люди поженились. Потребуется 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 «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 преодолеет 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, 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 желания 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, гне-

вом, 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: «Нууу… Эээ… 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, теп-

лые 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[1]. 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. Ко-

гда 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 сосредоточиваться 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.