

Уиллард Харли
Законы семейной
жизни



ЗАКОНЫ СЕМЕЙНОЙ

ЖИЗНИ

Глава 1

НАСКОЛЬКО ПРОЧЕН ВАШ БРАК

Я хотел бы обратиться к супружеским парам, которые стремятся к счастливой совместной жизни. Независимо от того, начали ли вы свою жизнь только что, прожили ли вместе достаточно долго, считаете ли вы свой брак удачным или нет, изменял ли кто-то из вас другому или нет — вы можете построить или восстановить свои супружеские отношения, если научитесь сознавать и удовлетворять потребности друг друга.

Это может показаться достаточно простым, и вы спросите: «Что же здесь сложного?» Но супружеские отношения — это отношения сложные. Давайте посмотрим, что они в себя включают.

Когда мужчина и женщина вступают в брак, они питают высокие надежды. Они посвящают себя удовлетворению больших и глубоко личных потребностей друг друга. Каждый соглашается отказаться от любых других людей, отдавая супругу исключительное право удовлетворять какие-то свои, глубоко личные потребности. Это не значит, что все потребности должны удовлетворяться супругом. Но существуют некоторые основные потребности, которые большинство из нас твердо приберегает именно для супружеской жизни. Большинство людей удовлетворяет эти особые потребности в браке.

Например, когда муж решается признать исключительность своих отношений с женой, он начинает зависеть от нее в удовлетворении половой потребности. И если его супруге полностью удается это сделать, муж находит в ней постоянный источник глубокого удовольствия, и его любовь возрастает. Однако в противном случае муж начинает разочаровываться в своей супруге. Если неудовлетворенность сохраняется, то он может прийти к выводу, что жене не нравятся половыне отношения, и попытается как-то восполнить этот недостаток другими путями. Однако его сильная потребность в половых отношениях остается неудовлетворенной. Раз он приберегал эту потребность для жены, то в результате ему приходится выбирать между неудовлетворенностью в половой жизни и супружеской неверностью. Некоторые мужья никогда не идут на второе и в течение многих лет пытаются взять все лучшее из своего брака. Многие, наоборот, поддаются искушению вступить во внебрачную связь. На своих консультациях я разговаривал со многими такими супругами.

Муж и жена имеют разные потребности

Очевидно, любой брак включает в себя и другие важные аспекты, а не только потребность в половой близости. За время консультаций я выделил по пять основных потребностей, исполнения которых мужья ожидают от своих жен, а жены — от мужей. Когда я помогал буквально тысячам супружеских пар разрешить их семейные проблемы, эти десять потребностей очень часто бывали центрами разногласий. Хотя каждый человек может по-разному смотреть на свои потребности, меня поражало то постоянство, с которым эти два набора из пяти категорий все время всплывали на поверхность.

Пять основных потребностей мужчины в браке:

1) половое удовлетворение, 2) спутник по отдыху, 3) привлекательная жена, 4) ведение домашнего хозяйства, 5) восхищение.

Пять основных потребностей женщины в браке:

1) привлекательность, 2) возможность поговорить, 3) честность и открытость, 4) финансовая поддержка, 5) посвященность семье.

Данные категории для разных людей могут по-разному преломляться. Некоторые мужчины и женщины скажут совершенно искренне, что им не нужно исполнения той или иной потребности. Некоторым людям покажется, что потребность, которую они должны удовлетворять по отношению к своему супругу, гораздо нужнее им самим. Долгий опыт убедил меня, однако, что подавляющее большинство людей каждого пола соглашаются, когда речь заходит о супружеских отношениях, что потребности, которые я перечислил,— это их глубочайшие потребности.

Если потребности мужчин и женщин так различаются, то нет ничего удивительного в том, что людям трудно приспособиться к супружеской жизни. Муж может иметь добрые намерения удовлетворять потребности своей жены, но если он считает, что ее потребности сходны с его собственными, то его постигнет неудача. И наоборот, неудача постигнет женщин, которые посчитают, что мужчинам нравится то же самое ласковое отношение, которое так приятно им самим.

Часто неудачи мужчин и женщин в удовлетворении супружеских потребностей обусловлены просто незнанием потребностей друг друга, а не себялюбивым нежеланием оказывать супругу внимание. Вовсе не значит, что, удовлетворяя потребности супруга, вы должны скрежетать зубами, занимаясь тем, что вам совершенно не нравится. Это значит, что вы должны готовиться к удовлетворению тех потребностей, которые сами не испытываете. Стремясь понять своего супруга как полностью отличного от вас человека, вы можете стать, если захотите, знатоком в удовлетворении всех супружеских потребностей человека.

В браках, в которых не удовлетворяются потребности супругов, я видел поражающую меня тревожную ситуацию, когда супруги последовательно избирали один и тот же способ удовлетворения собственных неудовлетворенных потребностей — внебрачные связи. Люди с удивительным постоянством стремятся к внебрачным связям, несмотря на свои сильные моральные или религиозные убеждения. Почему? Как только супруг не находит удовлетворения любой из названных пяти потребностей, у него появляется жажда, которую нужно утолить. И если супружеские отношения не меняются к лучшему, то у человека появляется сильный соблазн найти удовлетворение этой потребности за пределами брака.

Для того чтобы сделать наши браки нерасторжимыми, мы не можем прятать голову в песок, как страусы. Человек, который считает, что его или ее партнер, несмотря на неудовлетворенные потребности, «никогда не изменит», когда-нибудь может пережить сильный удар. Чтобы этого не произошло, мы стремимся разглядеть настораживающие знаки вероятной супружеской измены. Мы должны знать, как эта измена может начаться и каким образом можно укрепить слабые позиции брака, чтобы предупредить измену.

Почему измена так соблазнительна?

Измена заключается в том, что два человека вступают во внебрачные взаимоотношения, которые предполагают половую близость и обоюдное переживание глубокой любви. В это определение мы не включили взаимную привязанность, которая не связана с половыми отношениями, а также половые отношения, которые не связаны с чувством любви. Хотя эти виды отношений могут также вызвать глубокие проблемы в браке, мой опыт показывает, что с ними гораздо легче справиться, чем с изменой. Отношения, которые включают в себя секс (обычно очень страстный) и самую истинную любовь, угрожают самим основаниям брака из-за того, что люди, вступившие во внебрачную связь, ощущают истинную близость, и они удовлетворяют в своих отношениях, по меньшей мере, одну из потребностей, которая на самом деле должна удовлетворяться супругом. В большинстве случаев, когда один из супругов уличает другого в измене, брак раскалывается.

Измена обычно начинается с дружеских отношений

Внебрачная связь, как правило, начинается с дружбы. Очень часто ваш супруг знает того человека, с которым вы ему изменяете. Нередко муж или жена считают его одним из своих лучших друзей. В другом, так же часто встречающемся случае человек, с которым изменяют супругу, является членом семьи вашего супруга (его сестрой или братом) либо коллегой по работе.

Часто измена начинается с дружбы. Вы делитесь своими проблемами с человеком, а он рассказывает о своих проблемах вам. Обычно для того, чтобы начались внебрачные отношения, вы должны довольно часто видеться с ним на работе или встречаться в другом месте: дружить, входить в какой-нибудь комитет, группу, объединение и т. д.

По мере того как ваша дружба углубляется, вы начинаете оказывать друг другу взаимную поддержку и вдохновлять друг друга, особенно в области ваших потребностей. Жизнь — трудная штука. Многих людей постигает крайнее разочарование в ней. Когда они находят какую-либо поддержку или вдохновение, то человек — источник поддержки — начинает их притягивать, как сильный магнит. Рано или поздно вы оказываетесь в постели с человеком, который вас вдохновляет или поддерживает. Это происходит очень просто. Ни вы, ни тот человек, с которым вы дружите, может быть, и не хотите этого, но так происходит.

Очень часто дружба, перерастающая в измену, не основывается на физической привлекательности. Жена, увидев любовницу мужа, восклицает: «И как только она могла ему понравиться?!»

Ответ таков: «Очень просто. Привлекательность бывает не только физической, но и эмоциональной». Не имеет значения, что другая женщина внешне непривлекательна. Важно, что она смогла удовлетворить неудовлетворенные потребности мужа. Человек, с которым изменяют, очень часто кажется самым заботливым человеком в тех дела, которые не удаются супругу. Человек, который изменяет другому, развивает в себе желание заботиться о любовнике или любовнице до той глубины, которую он никогда не знал ранее.

Изменяя супругу, вы, а с вами и любовник, разделяете сильное желание удовлетворять потребности друг друга. Это желание связывает вас отношениями

взаимной влюбленности, которая перерастает в страстные половые отношения. Взаимное желание принести друг другу удовольствие приводит к измене самым лучшим и интимным отношениям, которые вообще только могут быть.

По мере того как увеличивается сила вашей взаимной заботы и страсти, вы оказываетесь в ловушке, которую сами себе создали. Вы теряете чувство рассудка, буквально попадаете в плен отношений, построенных на фантазиях, а не на реальности.

Несколько факторов способствует появлению такой приятной и привлекательной близости.

1.Вы и ваш любовник, на ваш взгляд, вызываете друг в друге все самое лучшее.

2.Вы не замечаете недостатков друг друга.

3.Вы наслаждаетесь половой жизнью как никогда раньше. Вы чувствуете уверенность в том, что никто другой не может так возбуждать вас, как ваш новый тайный любовник.

На самом деле вдохновляет вас не партнер, а ваша фантазия. Назначая свидания, вы баигнорируете реальность жизни. Ваши отношения могут продолжаться довольно долго, прежде чем тайное станет явным. И чем дольше они продолжатся, тем сложнее будет порвать их.

Когда я обсуждаю супружескую измену и то, как она начинается, я, возможно, оскорбляю вас, но я использую здесь местоимение «вы» по определенной причине. Многие будут отрицать, что они вообще могут когда-либо изменить супругу, но реальность жизни такова, что в каких-либо условиях и ситуациях любой из нас может «пасть жертвой», если наши основные потребности не удовлетворяются.

Не нужно думать, что для измены супругу требуется какой-то переворот в жизни. Наоборот, самые обычные мужчины и женщины изменяют вследствие поразительно простых жизненных обстоятельств. Когда ваши основные потребности не удовлетворяются, вы начинаете думать: «Это неправильно, это несправедливо».

Затем вы начинаете искать поддержку и уже говорите себе: «Если бы мне было с кем поговорить».

Затем остается сделать лишь короткий шаг для того, чтобы найти поддержку за пределами ваших супружеских отношений. Вам не обязательно охотиться за этим человеком. Он или она просто подворачиваются под руку. И затем вы уже говорите себе: «Великолепно, что мы вот так можем посидеть и поделиться проблемами».

В некоторых случаях процесс может занимать несколько месяцев, иногда даже несколько лет. В течение последних 20 лет я видел, как это происходило в жизни моих клиентов. К большому сожалению, даже если человек является верующим и исповедует какие-то моральные принципы, это не всегда является для него защитой. Члены церкви нередко обращаются ко мне, отчаянно пытаясь найти какую-либо поддержку своей супружеской жизни.

Еще начиная работать консультантом, я часто чувствовал свою беспомощность, видя людей искренне верующих и обладающих высокими моральными качествами, которые изменяли своим супругам. Будучи сам членом церкви, я не мог понять, как люди, разделяющие те же убеждения, могут от них отходить. Неужели вера не обладает силой?

Чем больше я общался с христианами и другими людьми, тем больше понимал силу этических основных потребностей, данных всем нам. Я смог увидеть и свою собственную слабость, и стремления, вызываемые моими потребностями. Когда я женился на Джойс, я решил, что буду полностью отдан ей и нашей супружеской жизни. Я сохранял верность своим обещаниям в течение 23 лет супружеской жизни, но не потому, что являюсь непоколебимым воплощением добродетели. Мне пришлось усердно работать над нашими отношениями, и то же самое делала моя жена.

В последующих главах я расскажу, как мы это делали, а сейчас вам нужно лишь понять, что супружеские потребности имеют большую силу. Ваша религиозная вера или моральные убеждения не дают гарантии, что вы не подвернетесь постоянному давлению и требованию исполнения неудовлетворенных основных потребностей.

Короче говоря, вы должны научиться вести свои дела в Банке любви — вашем внутреннем механизме, о существовании которого вы, возможно, никогда не подозревали.

Глава 2

ПОЧЕМУ ВАШ БАНК ЛЮБВИ НИКОГДА НЕ ЗАКРЫВАЕТСЯ?

Брак — это сложные взаимоотношения, возможно, самые сложные на земле. К сожалению, большинство людей не сознает полностью, с чем они соглашаются, когда говорят «да» во время брачной церемонии. Обычно мы думаем, что прочный брак — это брак между людьми, которые друг другу «подходят». И наоборот, если брак оказывается неудачным, то мы говорим, что супруги «не подходят» друг другу. Конечно, бывает, что союз между собой заключают два несовместимых человека, но это бывает очень редко. Гораздо чаще, в случае разрыва брака, один или оба супруга не имеют знаний или не осознают, как удовлетворять потребности друг друга.

Однако в большинстве случаев прочность брака зависит не от какой-то мистической совместимости характеров, но от того, насколько люди могут и желают удовлетворять потребности друг друга. Как же быть, если вы хотите удовлетворять потребности, но не знаете, как это сделать? Это уже хорошо. Вы, по крайней мере, попробуете что-то улучшить, и научиться этому можно в любое время. По этой причине я считаю, что супруги, один из которых изменил в браке, не должны разводиться. И корабль супружеских отношений, столкнувшись с изменой, вовсе не должен потонуть. Его нужно просто завести в док и отремонтировать, после чего он будет двигаться намного быстрее, чем прежде. Моя цель не ограничивается лишь восстановлением супружеских отношений, которые натолкнулись на рифы измен. Я иду намного дальше. Я хочу показать вам, как построить прочные супружеские отношения, в которых будет сохраняться романтичность и год от года будет укрепляться близость между супругами. Для того чтобы сделать ваш брак прочным, вы должны знать, в чем заключаются потребности вашего супруга и как их удовлетворять. Но первое, с чего я хочу начать, это каким образом потребности становятся такими могущественными и побеждающими все. Как я уже сказал в первой главе, потребности ведут счет с неумолимой точностью. Чтобы помочь моим клиентам понять, как это происходит, я изобрел достаточно искусственный прием, который называю Банк любви.

У каждого человека есть Банк любви

Образно говоря, я считаю, что в каждом из нас есть Банк любви. В нем ведется много различных счетов — на каждого человека, которого мы знаем. Каждый человек либо вносит туда вклады, либо снимает что-то со счета всякий раз, когда мы общаемся с ним. Отношения, которые доставляют удовольствие, равнозначны внесению вклада, а неприятные встречи приводят к уменьшению счета.

В системе моего Банка любви каждый вклад или снятие со счета измеряется в единицах любви. Если я встретил друга (назовем его Джим) и наша встреча доставила мне удовольствие, то на счет этого человека в Банке любви будет занесена одна единица любви. Если наше общение повысило мое настроение, то счет Джима в моем Банке увеличивается на две единицы. Если мне было очень приятно, то на три. Если он позволил мне чувствовать себя исключительно хорошо, то на счет зачисляется четыре единицы, и я считаю наше общение выдающимся событием в своей жизни.

Предположим, мне было неудобно при встрече с каким-нибудь человеком (назовем ее Джейн). С ее счета снимается одна единица. Если мне неприятно было с ней встречаться, то со счета снимаются две единицы, а если очень неприятно — три. А если я считаю, что эта встреча была одной из самых неприятных в моей жизни, то — четыре единицы.

С течением времени счета в Банке изменяются. Некоторые из моих знакомых имеют достаточно внушительные счета. Другие остаются в большом плюсе, у третьих есть небольшой положительный вклад, возможно, из-за того, что они лишь несколько раз общались со мной. Есть люди, у которых небольшие счета, потому что иногда они доставляют мне приятные ощущения, а иногда нет.

Есть также должники. Это значит, что они причиняют мне больше неприятностей, чем удовольствия. Мне неприятно думать о них, и я хочу встречаться с ними или находиться с ними рядом. Короче, они находятся в долгу.

Любовный треугольник в Банке любви

Теперь, когда я описал, как работает Банк любви, вы, возможно, назовете его несколько искусственным и неудачным. Очевидно, Банк любви не является математически точной моделью. Он просто отражает сложность человеческих взаимоотношений и то, каким образом супружеские отношения могут ухудшиться. Хотя многие люди клянутся при вступлении в брак в верности до гроба, эта клятва еще не гарантирует счастливой жизни. У всех нас есть основные супружеские потребности, которые удовлетворяются или не удовлетворяются в браке.

Нетрудно понять, что в браке действуют два Банка любви — мужа и жены. Давайте посмотрим, что происходит, на примере супружеских отношений Джона и Мэри, когда счет жены в Банке мужа резко уменьшается и в то же время там появляется новый большой вклад какой-то другой женщины. В данном случае действует уже давно известный и доказавший свою правоту принцип, который гласит: каждая встреча с кем-либо отмечается вашими эмоциями как положительная или отрицательная. Это значит, что каждая встреча с вашими знакомыми, друзьями или с супругом отражается на их счете в вашем Банке любви.

Разумеется, вы не ведете этот счет сознательно. Вы не говорите себе: «Вот, сейчас мы зачислим туда три единицы», — или наоборот: «Нужно вычесть четыре

единицы за эту встречу». Тем не менее, единицы любви постоянно вносятся и снимаются со счета. Счет каждого человека не остается постоянным, и история, которую я вам расскажу, это ясно показывает. Мы рассмотрим Банк любви Джона, потому что в данной ситуации он изменяет своей супруге.

Когда Джон встретился с Мэри, он сразу же почувствовал в ней что-то особенное. Она была не просто красивой. Она была очаровательной, интеллигентной и полной жизни. Банк любви Джона сразу же зачислил на ее счет три единицы. Несколько днями позже Джон позвонил Мэри и предложил встретиться. Она приняла предложение, и когда Джон повесил трубку, на счет Мэри было зачислено еще две единицы.

Во время встречи они сказочно провели время. Джон посчитал это одной из самых лучших встреч в своей жизни, и на счет Мэри добавилось еще четыре единицы. В результате ее вклад составил девять единиц. Вторая встреча была почти такой же удачной, как и первая. Но в следующий раз, когда Джон позвонил Мэри, чтобы договориться о встрече, она отказалась ему, сказав, что глубоко извиняется, однако она уже давно, несколько недель назад, договорилась, что будет в этот вечер занята, и сразу же добавила, что свободна на следующий день, если Джону это удобно. Джону действительно было очень удобно, и он пригласил ее вечером где-нибудь поужинать.

Что произошло со счетом Мэри в Банке любви Джона в результате этого разговора? Джон размышлял следующим образом: «Она определенно чувствовала свою вину, когда сегодня отказалась мне во встрече, то есть я не могу рассчитывать на встречу с ней в любое время. Хотя, однако, она предложила мне встретиться на следующий день, то есть можно быть уверенным, что я ей действительно нравлюсь».

Независимо от того, как Джон пытается себя убедить в положительном, он все-таки пережил не совсем приятные ощущения, и счет Мэри в Банке уменьшился на одну единицу.

Следующие несколько месяцев Джон и Мэри регулярно встречались. В результате этих хороших и очень приятных встреч счет Мэри возрос до 250 единиц любви. Такого удалось достичь лишь прежней подруге Джона несколько лет назад, и сейчас Джон стал считать, что он любит Мэри.

Примерно через полгода счет Мэри возрос до 500 единиц и тем самым превысил все прежние счета в его жизни. Джон уже чувствовал, что он никогда не любил никого так сильно, как Мэри. Он говорил, что она самая привлекательная, умная, отзывчивая, очаровательная и великолепная женщина из всех, кого он встречал.

Мэри так нравится Джону из-за ее крупного счета в Банке любви. Он связывает ее со многими положительными и даже сказочными эмоциональными ощущениями и лишь с немногими отрицательными, стремится чаще назначать свидания Мэри и мысленно мечтает о ней, когда они врозь. Джон начинает уже подумывать, что будет, если он когда-нибудь потеряет Мэри. Он не может представить, что остаток своей жизни проведет без нее.

«Если рядом со мной будет Мэри, мне для счастья больше не нужен будет никто», — говорил он себе. В его сознании появляются первые мысли о вступлении в брак.

В это время счет Джона в Банке любви Мэри также в основном постоянно растет, хотя и не теми же темпами. Когда они встретились, то Мэри нашла Джона привлекательным. Первые свидания принесли ей удовольствие, и она почувствовала, что Джон ей нравится, но она все-таки не была в этом уверена. Мэри помнила о Бобе, как она любила его, пока Боб не порвал с ней отношений и не вступил в брак с другой женщиной.

В одно из следующих свиданий Мэри неожиданно говорит Джону, что ей нужно немного перевести дыхание. Она предлагает отложить свидания на какое-то время.

Джон в отчаянии. Такой поворот дела доставляет ему одно из самых болезненных ощущений в его жизни, он быстро снимает со счета Мэри четыре единицы. Несколько днями позже Джон звонит Мэри и пытается убедить ее переменить решение, но она остается верна своему слову. Он предпринимает еще несколько попыток на следующей неделе, но Мэри твердо стоит на своем, и прежде чем Джон решает действительно не встречаться с ней в течение месяца, счет Мэри уменьшается приблизительно на 25 единиц.

Джон проводит это время, чувствуя себя крайне одиноко. Он по-прежнему глубоко любит Мэри, счет которой в Банке любви остается постоянным, 471 единица. Джон пытается встречаться с другими женщинами, но они не идут ни в какое сравнение с Мэри, и все эти встречи вызывают в нем лишь отрицательные эмоции. Хотя женщины не допускают никаких ошибок, но все равно встречи с ними уменьшают их счет в Банке любви Джона.

Через месяц Джон звонит Мэри. Ее счет сохранился прежним — 471 единица — из-за того, что Джон не испытывал каких-либо неприятных ощущений, которые привели бы к уменьшению ее счета. Джон приходит в восторг, когда Мэри говорит ему, что ей не хватало его, и принимает его приглашение встретиться на следующий день вечером. По ее словам, все, что ей было нужно, — это лишь время, чтобы обдумать свои чувства.

Первая встреча после месячной разлуки — это знаменательное событие. Последующие встречи кажутся еще лучше, чем когда-либо. Через год счет Мэри в Банке любви Джона достигает 1000 единиц. В то же самое время счет Джона в Банке любви Мэри постоянно растет и достигает 925 единиц. Джон полностью взял верх над Бобом во всех отношениях, и Мэри уже чудятся свадебные колокольчики.

Однажды вечером после ужина в их любимом ресторане Джон делает ей предложение. Он говорит Мэри, что хочет прожить свою жизнь ради ее счастья, и уверяет, что если она выйдет за него замуж, то он постарается никогда не причинять ей боль. Она принимает его предложение, и после недолгой помолвки они становятся мужем и женой.

После медового месяца

Первый год супружества проходит исключительно счастливо. Совершенно не задумываясь о том, Джон и Мэри удовлетворяют основные потребности друг друга полностью. Джон остается нежным, заботливым, как это было и во время ухаживаний. Мэри с чувством отвечает ему, когда они занимаются любовью. Они проводят вместе много времени и делятся друг с другом мечтами и надеждами. Мэри берет уроки тенниса, чтобы отдыхать вместе с Джоном так, как ему этого хочется.

Мэри знает, что она может положиться на Джона, потому что он искренен во всем. Джон горд, что у него привлекательная жена, и особенно доволен тем, как она ведет домашнее хозяйство, одновременно работая часть дня секретаршей. Джон получает довольно много денег, работая специалистом по компьютерам. Они с Мэри решили, что она должна работать столько, сколько ей хочется.

Мэри чувствует себя сильной рядом с Джоном, которому нравится быть дома вместе с семьей. Она гордится Джоном и часто говорит ему об этом.

Что же происходит со счетами каждого из супругов в Банке любви в течение первого года их супружеских радостей? Интересно следующее: Джон и Мэри не повышают свои счета теми же темпами, как это было раньше, в основном из-за того, что они вступают в большое количество других отношений, отличных от тех, которые были во время свиданий. Теперь они вместе и когда им хорошо, и когда им плохо. Вклады и снятие со вкладов в их Банках любви делаются в соответствии с их совместными радостями и неудачами в жизни.

В течение нескольких лет их счета в Банке друг у друга продолжают постоянно расти. В пятую годовщину брака Джон все еще чувствует, что он по-прежнему влюблен в Мэри, и она относится к нему так же. Они решаются завести ребенка, и на шестой год появляется маленькая Тиффани.

Большие изменения происходят в жизни этой семьи. Мэри все еще является радостью в жизни Джона, но он замечает увеличение неприятных моментов. Пока Тиффани еще маленькая, и Джон нежно ее любит, но она создает все-таки новые требования и вызывает отрицательные эмоции. Джону совсем не нравится, когда она будит его по ночам, а из-за того, что Мэри не хочет нанять няню, Джону приходится гулять с дочерью и кормить ее из бутылочки. Вдобавок Мэри трудно — ведь ей приходится худеть после того, как она поправилась, будучи беременной.

В результате всех этих трудностей счет Мэри в Банке любви Джона падает в год приблизительно на 100 единиц. Тем не менее, счет Мэри все еще весьма велик, так как потеря не очень значительная, и Джон чувствует глубокую любовь к ней.

К моменту, когда Тиффани исполняется два года, Мэри теряет покой. Ей хочется устроиться на работу секретаршей. Она стремится к карьере и не хочет ждать, пока все их дети вырастут и поженятся. Она спрашивает Джона, не возражает ли он, если она вернется в колледж, получит степень бакалавра и, может, потом станет магистром.

— Мне потребуется шесть лет на занятия, — объясняет Мэри, — но я не буду больше работать секретарем, чтобы заботиться о ребенке днем, а большую часть вечера заниматься.

Джон с энтузиазмом соглашается с ее идеей. Он получает уже довольно стабильный заработок, и им больше не нужны деньги, которые получает Мэри за секретарскую работу. Он предлагает посидеть с ребенком, когда Мэри ходит на занятия, а также когда ей нужно время для выполнения работы по дому.

На горизонте появляется Норина

Мэри усердно занимается и успешно сдает экзамены. Но теперь Джон постепенно начинает замечать некоторые перемены. Ему больше всего не нравится, что Мэри редко бывает в настроении, чтобы страстно отдаваться любви. Фактически она вообще редко хочет любви. Джон понимает ее проблему. Учеба поглощает много энергии, и у нее лишь остается немного на работу по дому. К тому времени,

как Мэри ложится в постель, Джон видит, что настаивать на любви в этих условиях было бы жестоко и непредусмотрительно. Джон пытается повернуть такое положение к лучшему, и в результате они с Мэри все реже и короче занимаются любовью. Но ему не хватает того внимания, какое она уделяла ему, и совместной игры в теннис в субботу утром. Теперь Мэри редко проводит время с ним. По выходным она занимается хозяйством и готовит к понедельнику домашние задания.

Джон и Мэри продолжают жить, таким образом, приблизительно два года. Счет Мэри в Банке Джона медленно, но уверенно падает. Джону становится любопытно, что стало с его любимой, которую он обожал и на которой женился. Она полностью погрузилась в чтение книг, но, что самое горькое, она не хочет с ним даже обсуждать свои занятия.

Обратите внимание, что счет Джона в Банке Мэри постоянен, поскольку Джон помогает ей и удовлетворяет ее конкретные потребности в жизни — то есть дает возможность получить образование. Мэри осознает, что они проводят вместе мало времени, но она глубоко ценит все жертвы Джона и то, что он посвящает себя делам семьи.

«Дела пойдут лучше, когда я получу степень», — говорит она себе. Поэтому Мэри погружается в учебные дела, совершенно не понимая, что чувствует муж.

Параллельно с этим Джон все больше и больше времени проводит на работе в обществе привлекательной сотрудницы по имени Норина. Компания перевела ее в его отдел, и они начали работать вместе. Когда Норину бросает муж, Джон старается ободрить ее и поддержать чем только можно. Через несколько месяцев дружба Джона с Нориной укрепляется, и в результате на ее счету в Банке Джона оказывается несколько сот единиц.

Норина вносит туда вклады, когда они беседуют вместе за чашкой кофе. Джон не чувствует угрызений совести, когда он делится всем плохим и хорошим в своей жизни с Нориной. Эти беседы иногда напоминают ему те ушедшие дни, когда он встречался с Мэри, поэтому, когда Джон начинает испытывать разочарование из-за того, что Мэри не хочет заниматься любовью (или чем-либо еще, кроме занятий), то он делится своим разочарованием с Нориной и видит, что ей глубоко понятны его чувства. Фактически Норина дает Джону понять, что после развода у нее те же самые проблемы.

Проходят недели, месяцы, Мэри получает степень бакалавра и начинает готовиться к сдаче экзамена на степень магистра.

— Всего два года, и все это закончится, — говорит она Джону. — Ты увидишь, что все будет хорошо.

Джон улыбается и говорит, что он будет рад, если все произойдет именно так, но в глубине души чувствует совершенно другое.

«Мэри настолько увлеклась своей степенью, что не желает подумать ни о чем другом, — говорит Джон Норине на следующий день за чашкой кофе. — Мне тоже хочется, чтобы она получила степень, но, кажется, цена этого будет слишком велика».

Еще через несколько недель Мэри усердно начинает готовиться к промежуточным экзаменам. В то же самое время Джон занят каким-то проектом на работе, который требует от него большого количества времени, и Норина ему помогает. Однажды вечером Джон и Норина заработались допоздна. Джон говорит

Норине, как ему одиноко. В следующий момент она уже попадает в его объятия, и они занимаются любовью.

Когда все заканчивается, и они собираются уходить домой, Джон чувствует беспокойство и угрызения совести. Норина видит его переживания и говорит, что она не хочет разрушать его брак и становиться между ним и Мэри.

— Не бойся,— говорит она,— я поступлю честно. Я хочу, чтобы ты был счастлив. Почему мы просто не можем время от времени заниматься любовью? Это все, что мне нужно.

По дороге домой Джон решает, что, в конце концов, он не так уж сильно виноват. Он даже несколько взбодрился: ведь Мэри по независящим от нее обстоятельствам не может сейчас заниматься с ним любовью, а Норина не хочет ничего больше, чем стать просто его временным партнером. «Почему же не позволить ей, поскольку это разрешает и ее проблемы,— рассуждает Джон.— Все это будет лишь до тех пор, пока Мэри не закончит учебу и не сможет чаще заниматься любовью». Чувство вины, которое испытывал Джон, исчезло при одной лишь мысли о его неудовлетворенной потребности.

С того времени Джон и Норина занимаются любовью, по меньшей мере, раз в неделю, а иногда даже чаще. Меньше чем через год счет Норины в Банке любви Джона становится примерно таким же, как у Мэри. Так происходит из-за того, что Норина никогда не жалуется Джону ни на что. Каждая связь с ней происходит страстно, Джон начинает чувствовать, что Норинавеликолепнаион,кажется,ужеелюбит.

Вступление Джона в связь с Нориной не означает, что он уже больше не любит жену. Отношение Джона к Мэри во многом улучшилось, поскольку он не стал испытывать разочарований от отказа в любви. Теперь они повсюду стараются бывать втроем, беря с собой Тиффани, и предпринимают дополнительные усилия, чтобы выезжать за город. Когда Мэри удается на короткое время оторваться от занятий, ей хочется заняться любовью, и Джон с желанием этому отдается. Эти моменты, к сожалению, не так уж часты.

Но Джон и Норина работают вместе, постоянно занимаясь наукой. Джон никогда не тратит время, чтобы обдумать сложившуюся семейную ситуацию. Тот большой проект, который он затеял на работе, поглощает все его время, и Мэри ни о чем не подозревает.

Фактически Мэри никогда не узнала бы о существовании Норины, если бы не ее хорошая подруга Джейн. От другой женщины, муж которой работает в отделе Джона, Джейн слышит о том, как мило они беседуют за кофе. У Джейн появляются подозрения, и вскоре она, открыв связь Джона и Норины, идет прямиком к Мэри, чтобы сообщить ей эту новость.

Сначала Мэри не верит Джейн, но по цвету, лица Джона, когда она задает ему этот вопрос, она понимает, что все правда. Джон переживает потрясение, потому что он не ожидал, что все откроется. Если бы Мэри не узнала о существовании Норины, у нее не было бы этих переживаний. Сначала Джон чувствует глубокую вину. Он просит Мэри простить его и пытается ей объяснить, почему так произошло:

— Я видел, как тяжело тебе с твоими занятиями. Я не хотел быть эгоистом и требовать, чтобы мы занимались любовью. Все мои отношения с Нориной

произошли, потому что мне нужно было удовлетворить свою потребность. Я не хотел тебя обидеть. Теперь я вижу, что был эгоистом и очень глупым. Я обещаю, что это никогда не повторится.

Мэри глубоко переживает и сердится. Почему Джон ничего не сказал ей? Почему ему пришлось изменить своим супружеским отношениям, чтобы удовлетворить свою потребность? Впервые Мэри понимает, что ее желание получить степень стало для нее ловушкой. Она безудержно плачет, и Джон чувствует глубокое отчаяние. Он просит Мэри простить его и клянется, что никогда больше не встретится с Нориной.

Из-за своей большой любви Мэри прощает Джона и пытается внести какие-то изменения. Она ограничивает себя в занятиях для того, чтобы играть с ним в теннис. Она пытается заниматься с Джоном любовью несколько раз в неделю со страстью и желанием. Джон собирается хранить верность, но в первые недели после этой ссоры он испытывает самую глубокую в своей жизни депрессию. И все потому, что, независимо от желания Джона, в его Банке любви хранится счет Норины. Оказывается, что он любит теперь и Мэри, и Норину. Джону не хватает страстной любви Норины, но он не может отказаться и от Мэри, потому что она продолжает удовлетворять часть его глубоких потребностей. Короче говоря, Джон любит двух женщин и нуждается в них. Обе имеют большой счет в его Банке любви, и он не может обойтись без них. Несмотря на все старания, Джон не может отдалиться от Норины. Наконец, чтобы ослабить депрессию, он возвращается к ней и обнаруживает, что Норина также была глубоко подавлена его отсутствием. Она склоняет его к занятиям любовью, и они разрабатывают четкий план, чтобы не быть обнаруженными. Но вскоре у Мэри появляются подозрения, и она узнает, что муж по-прежнему изменяет ей.

Что происходит дальше?

В такой ситуации люди, подобные Джону и Мэри, очень часто оказываются в моей консультации. Муж хочет разорвать супружеские отношения из-за растущего давления дома. Жена хочет, чтобы муж порвал с другой женщиной, потому что эта связь буквально бесит ее. Нередко к этому моменту любовница мужа уже надоедает хранить достоинство и спокойствие. Она принуждает любовника к разводу с женой и к браку с ней. Проблема заключается в том, что заблудший супруг — в данном случае муж — не может заставить себя порвать с любой из этих женщин. Любовница продолжает удовлетворять одну часть его потребностей,— а жена — другую. Он подобен буриданову ослу, умирающему от голода между двумя стогами сена, поскольку не может решить, к какому стогу подойти сначала, и пытается сделать это одновременно.

Иногда я могу помочь в таких случаях, а иногда нет. Это зависит от того, можно ли навсегда разлучить заблудшего супруга и его любовницу, и от того, могут ли супруги научиться удовлетворять основные супружеские потребности друг друга.

Что происходит с супружескими обязательствами?

Может быть, вы спрашиваете себя: «Нужно ли вам бояться, что супруг изменит вам, если вы не будете удовлетворять его потребности? » Должен ли супруг бояться,

что вы измените ему, если ваши потребности не будут удовлетворены?» По отношению к потребностям, которые описываются в книге, ответом будет «да».

Японимаю, что это ответ не легкое принять. Вы можете спросить: что же происходит с взаимным обещанием и как быть с доверием? Как может сохраняться брак, если супруги не могут доверять друг другу?

Я полностью за супружескую посвященность и считаю, что доверие — жизненно необходимое средство для укрепления любого брака. Но двадцатилетний опыт работы с тысячами людей научил меня непреложной истине. Если какая-либо из пяти основных потребностей супруга не удовлетворяется, то этот человек становится уязвимым для искушения вступить во внебрачную связь. Рассматривая каждую из этих групп потребностей отдельно, супруги могут узнать, как заботиться друг о друге так, чтобы их брак был устойчив к изменениям. И, что более важно, их супружеские отношения могут быть более приятными, полными и доверительными, чем когда-либо раньше.

Изучая эти десять основных потребностей, мы увидим, что мужчины также испытывают нужду в удовлетворении пяти потребностей, которые являются основными у женщин. И наоборот, женщины тоже имеют пять потребностей, которые будут основными у мужчин. Например, я знаю, что большинство женщин имеет потребность в половой близости, но я считаю, что те пять потребностей, которые я назвал женскими, выше по значимости в супружеской жизни женщин.

Это несоответствие между женщинами и мужчинами в значимости их потребностей часто не дает людям двух разных полов стать привлекательными друг для друга. «Почему, — спросит каждый из вас другого, — эти пять вещей так важны для тебя? Ни одна из них не кажется мне такой жизненно важной, чтобы я не мог без нее обойтись, по крайней мере, на время. А почему не можешь обойтись ты?»

Из-за непонимания этого супруги неосознанно действуют в разных направлениях, и каждый из них пытается удовлетворить потребности, которые ощущает он сам, а не супруг. Частично это происходит из-за того, что мы лучше знаем, как удовлетворять наши собственные потребности, чем потребности супруга. Поэтому жены очень часто проявляют к своим мужьям нежность из-за того, что они сами ее ценят и хотят, чтобы к ним относились так же. И наоборот, мужья, ухаживая за женами, побуждают их заняться любовью потому, что это занятие является их собственной потребностью. Но каждая из сторон смущается, когда супруг отвечает на его попытки в лучшем случае мягкой отзывчивостью, а в худшем — раздражением или гневом.

Такое поведение, когда один из супругов проявляет по отношению к другому заботу, в которой тот в такой степени не нуждается, ведет к саморазрушению и поражению. Работая с любой парой, я постоянно пытаюсь довести до ее сознания, что ценность и значимость потребностей мужчины отличается от их значимости и ценности у женщин, и потому каждый должен уделить время, чтобы узнать, что другому супругу действительно необходимо. Поразительно, но многие считают, будто это может произойти просто интуитивно, хотя это может случиться лишь в результате искреннего общения и эффективного обучения.

Муж и жена, которые посвящают себя удовлетворению потребностей друг друга, закладывают фундамент счастья супружеской жизни, которое длится всю

жизнь и которое глубже и больше удовлетворяет, чем любое другое счастье, о котором ни могли ишь мечтать.

В следующих двух главах мы остановимся на двух самых важных потребностях. У большинства женщин это нежность, у мужчин — половая близость. Мы начнем с потребности женщины и этим заложим основание для мужей. Обстоятельства, в которых эти две потребности удовлетворяются, должны стать, хотя и не обязательно, основным полем сражения для многих супружеских пар.

На консультациях я часто видел, что мужья невероятно инертны, когда речь заходит о проявлении нежности. Одновременно, за некоторым исключением, эти мужья выражают глубокое сожаление по поводу того, что они редко занимаются с женой любовью. В то же самое время их жены не могут понять, каким образом можно иметь полноту половых отношений и как можно наслаждаться любовью, если мужу нужно лишь тело, и он не хочет проявить нежность. То разочарование, к которому приходят обе стороны, может легко привести к супружеской измене или разводу, но это вовсе не обязательно. Позвольте мне показать вам, почему это так.

Глава 3

ГЛАВНОЕ, БЕЗ ЧЕГО НЕ МОЖЕТ ЖЕНА,— ЭТО НЕЖНОСТЬ

Когда Джейн полюбила Ричарда, она почувствовала, что нашла наконец, своего принца. Ричард понравился ей, еще, когда она увидела его на баскетбольной площадке в институте. Ростом под 190, с довольно мускулистой и стройной фигурой, в возрасте 23 лет, Ричард был сильным, спокойным, и это еще больше привлекло к нему Джейн. Свидания с Ричардом вдохновляли ее, и когда он обнимал ее, она чувствовала себя донельзя счастливой.

Однако приблизительно через несколько месяцев супружеской жизни страсть начала ослабевать. Джейн начала обращать внимание на некоторые странности. Когда она хотела, чтобы Ричард ее просто поцеловал, он практически сразу же возбуждался. Физические контакты почти без исключения приводили их прямым ходом в спальню.

Джейн также узнала, что у Ричарда за силой и спокойствием скрываются наклонности к постоянной самостоятельности и крайним перепадам настроения. Прежде чем они поженились, Ричард сказал Джейн, что мать его умерла, когда ему было десять лет, а его воспитывали отец и двое старших братьев. Она об этом много не думала. «Наверно, поэтому он такой мужественный и грубоватый», — сказала она себе.

Джейн не знала, что Ричард вырос в доме, где проявления нежности были довольно редкими еще до того, как умерла мать, а после ее смерти их совсем не стало. Ричард не знал, каким образом выражать нежность, потому что он мало получил ее сам. Для Ричарда нежность в супружестве равнозначна сексу. В результате Джейн почувствовала разочарование и думала, что ее используют. По мере того, как приближалась первая годовщина их супружества, счет Ричарда в Банке любви Джейн практически исчерпал себя.

На работе Джейн перевели в новый отдел, и там она встретила Боба, теплого и сердечного парня, который любил всех. У Боба была привычка класть руку человеку на плечо, независимо от того, с кем он шел, с мужчиной или женщиной. Никто не обижался. Это было просто выражение дружбы и нравилось всем.

Джейн обратила внимание на то, что она начала стремиться к прогулкам с Бобом, которые постоянно улучшали ее настроение. Однажды они встретились в зале. Джейн сказала, что ей нравится, когда он кладет ей руку на плечо. Боб же в ответ рассмеялся, снова положил ей руку на плечо и легоночко поцеловал в щеку. Хотя Джейн попыталась сохранить спокойствие, это действие заставило ее сердце биться быстрее. Оно билось и позже, когда она получала небольшие записки от Боба. Записки были всегда очень изящны и нежны. В одной говорилось: «Доброе утро. Надеюсь, твой день полон благословений. Ты великолепный человек и заслуживаешь лучшего. Твой друг Боб».

Джейн начала отвечать на эти записки. Вскоре она стала ожидать записок от Боба как самого главного события дня. Иногда он приносил ей небольшой букет цветов. Это заставляло ее чувствовать себя настоящей принцессой.

Несколько раз они вместе обедали, и счет Боба в Банке любви Джейн постоянно рос. Джейн обнаружила, что она жаждет любого выражения мягкой нежности, которую она получала от Боба: похлопывания по плечу, улыбки или записки. В конце концов, она написала ему записку: «Мне кажется, я влюбилась в тебя».

Боб не ответил ей такой же точно запиской, но продолжал выражать к ней доброту и нежность. Проходили недели, и однажды они встретились вместе в укромном уголке на работе для того, чтобы на скорую руку пообедать. Когда они уже собирали свертки, чтобы уходить, рука Джейн задела руку Боба и слегка сжала ее. Боб ответил тем, что нежно обнял Джейн, и то, что последовало затем, было таким естественным и приятным, что Джейн просто не могла поверить. Любовь с Бобом была самым приятным наслаждением в ее жизни, потому что она почувствовала заботу о себе.

В последующие недели они все время уединялись вместе как можно чаще и наслаждались любовью. Любовь с Бобом была великолепной, поскольку Джейн чувствовала, что полностью выражает свои чувства, и она очень привязалась к нему. Искренняя нежность Боба заставляла ее чувствовать, что ее любят и о ней заботятся как о человеке.

Что произошло? Значило ли это, что супружеские обещания Джейн перестали иметь для нее какой-то смысл? Хотела ли она просто использовать этот случай, чтобы удвоить количество мужей? Вряд ли. Джейн просто чувствовала такую глубокую нехватку нежности, что она была буквально вынуждена изменить мужу.

Нежность скрепляет взаимоотношения

Для большинства женщин нежность символизирует безопасность, защищенность, комфорт, одобрение — жизненно важные качества в их глазах. Когда муж проявляет нежность к жене, он говорит ей следующее:

1. Я заботюсь о тебе и защищаю тебя, ты важна для меня, и я не хочу, чтобы с тобой что-нибудь случилось;

2. Я заботусь о твоих проблемах, и я с тобой; 3. Я считаю, что ты все делаешь хорошо, и я горжусь тобой.

Объятие может иметь смысл и передать все, что было сказано выше. Мужчины должны осознавать, как сильно женщины нуждаются в их одобрении. Ни одна женщина не может считать, что мужчина проявляет к ней слишком много нежности.

Я упоминал так часто объятия, ибо верю в это искусство, которое большинство мужчин может развить в себе, для того чтобы проявить нежность к своим женам. Это достаточно простой, но эффективный способ увеличить свой счет в Банке любви жены.

Большинство женщин любит, когда их обнимают. Они обнимают друг друга, обнимают детей, животных, родственников. Я не хочу сказать, что они буквально бросаются в объятия любого человека. Они с глубоким отвращением принимают объятие, если считают, что это может быть соблазном вступления в половую связь. Но в остальных случаях практически во всех странах и во всех культурах женщины обнимаются и любят, чтобы их обнимали.

Очевидно, мужчина может проявить нежность и другими способами, которые могут быть такими же важными для женщины. Поздравительная открытка или записка с выражением любви и заботы может просто, но эффективно передать те же самые эмоции. Не забывайте и о таком универсальном способе, как букет цветов. Женщины практически везде любят, когда им дарят цветы. Иногда я встречаю и мужчин, которые любят, когда им дарят цветы, но большинство из них равнодушно к этому. Для большинства женщин, однако, цветы являются знаком сильного выражения любви и заботы.

Приглашение пообедать или поужинать также выражает нежность. Это способ сказать своей жене: «Тебе вовсе не обязательно делать то, что ты делаешь для меня всегда. Сегодня я позабочусь о тебе. Ты имеешь для меня особое значение, и я хочу показать тебе, как сильно я тебя люблю и забочусь о тебе».

Существует много шуток по поводу того, как практически сразу после брачной церемонии жена буквально теряется в мельтешении автомобилей, домов, которые они посещают, ресторанов и т. д. Однако заботливый муж всегда откроет перед ней дверь и тем самым использует еще одну возможность сказать ей: «Я люблю тебя и забочусь о тебе».

Взять жену за руку — это проверенный временем и эффективный способ выражения нежности. Прогулки после ужина, телефонные звонки и беседы нежным и любящим голосом — все это повышает ваш счет в Банке любви. Как поется в одной песне, «существует тысяча способов сказать, как я люблю тебя».

С точки зрения женщины, нежность — это необходимый цемент для скрепления ее с мужчиной. Без нее женщина, вероятно, чувствует отчуждение со стороны своего мужа, а нежность крепко привязывает к нему, и он повышает свой счет в ее Банке любви.

Жена знает, что я не так уж нежен

Мужчины должны крепко усвоить следующее. Женщины находят выражение нежности важным само по себе. Они любят то чувство, которое сопутствует как выражению нежности, так и ощущению на себе чьей-то нежности, для них это не имеет никакого отношения к сексу. Большинство выражений нежности, которую они проявляют и получают, вовсе не связывается для них сексом. Это гораздо вернее можно сравнить с чувством, которое они выражают к своим детям или домашним животным.

Все это вводит обычного мужчину в сомнение. Он видит проявление нежности лишь как часть прелюдии к половой близости, и обычно мигом возбуждается. В

других случаях мужчины просто перепрыгивают через эту стадию и сразу же, без выражений нежности, становятся возбужденными.

Давайте посмотрим на воображаемую супружескую пару, которую мы назовем Брендай и Брюс. Они в последнее время испытывают трения между собой из-за того, что Брендай не отвечает с энтузиазмом на просьбы Брюса заняться любовью. Глядя на Брюса, она то и дело видит в его глазах одно и, то же желание и пытается успокоить его: «Брюс, позволь мне отдохнуть несколько минут. Может быть, ты пока просто подержишь меня за руку, или мы можем обняться. Я не готова сейчас заняться любовью. Мне нужно чуть-чуть нежности». Брюс же горит нетерпением и заявляет ей: «Ты знаешь меня уже многие годы. Я вовсе не склонен к нежностям. Давай начнем прямо сейчас».

Считаете ли вы, что такая сцена маловероятна? Я регулярно слышу, как о ней рассказывают клиенты в моей консультации. Все, что Брюсу не удается увидеть за своим желанием вступить в связь и отказом проявить нежность к жене, казалось бы, смешным, если бы не было таким грустным. Человек, который грубо заявляет: «К чему эти нежности?» — когда приближается к жене, желая заняться любовью, подобен торговцу, который пытается окончить разговор, говоря: «Чего дальше разговаривать, берите товар и уходите, меня ждет еще один покупатель».

Хотя для мужей не составляет большого труда понять эту простую логику, они все-таки постоянно забывают о первом законе супружеской жизни: секс и нежность невозможны друг без друга.

Каждый мужчина может научиться быть нежным

Нежность так важна для женщин, что они совершенно теряются, когда их мужья не отвечают им должным образом. Например, жена может позвонить своему мужу на работу просто ради того, чтобы поговорить. Ей очень хочется, чтобы муж отвечал тем же и звонил ей на работу, она уверена, что муж испытывает ту же самую потребность. Жена часто чувствует разочарование, когда муж отвечает: «У меня нет времени, мне нужно к пяти часам закончить всю работу». Разумеется, это не значит, что муж ее не любит, но у него просто другая система ценностей, которая вытекает из другого набора основных потребностей.

Когда я куда-то уезжаю, очень часто в своих чемоданах нахожу записки жены, которые она кладет в мои вещи. Она просто пишет, что любит меня. Но в этих записках содержится еще и другая информация, а именно та, что Джойс хотелось бы получать точно такие же записки и от меня. И я пытался делать то же самое, например, оставлять записки у нее на подушке, когда уезжаю из города.

Мои потребности в защите, одобрении и заботе не являются теми же, что у жены, и точно так же они не удовлетворяются одинаковым образом. Мне приходится все время обнаруживать эти различия и действовать в соответствии с ними. Например, когда мы ходим по универмагу, для нее очень важно, чтобы мы держали друг друга за руку, а я не могу исполнять это автоматически. Ей все время приходится просить меня взять ее за руку, и я рад выполнить просьбу, поскольку знаю, что ей это приятно, и она ждет от меня этого.

Когда я пытаюсь объяснить некоторым мужьям, зачем нужно держать друг друга за руку, они спрашивают, насколько это подобает мужчине. Не значит ли это, что моя жена просто водит меня за руку, как ребенка? Я отвечаю, что, по моему убеждению, это совершенно не так. Если, ходя с женой по универмагу, я держу ее за

руку и это заставляет ее чувствовать себя любимой, привлекательной, то будет просто глупо отказать ей в этом. Я очень ценю ее назидания по поводу того, как мне проявлять нежность. Когда я вступал в брак, я обещал заботиться о ней, и я пытаюсь сдержать свое слово. Если она говорит мне, каким образом я могу заботиться о ней именно так, как ей это нужно, то я просто счастлив это слышать, поскольку практически всем мужчинам необходимы наставления по поводу того, каким образом проявлять нежность. А те мужья, у которых привычка проявлять нежность уже выработалась, приобрели ее у каких-либо хороших тренеров, например, у своих прежних подружек. В большинстве браков жена может стать самым хорошим учителем мужа, если он, верно, истолковывает ее желание помочь ему.

Прежде всего, вам нужно объяснить ей, что вы любите ее, но очень часто вам просто не удается выразить свою глубокую любовь и заботу должным образом. Затем вы должны попросить ее помочь вам научиться выражать вашу нежность таким образом, чтобы она это оценила.

Вначале жена будет, вероятно, несколько озадачена просьбой и может вам ответить: «Если ты кого-то любишь, то нежность проявляется совершенно естественно, без всякоого обучения». Она может не сознавать, что нежность более естественно присуща ей, чем вам.

Она может подумать, что в своем сознании вы просто стремитесь переспать с ней и пытаетесь выработать какой-то новый подход к тому, чтобы усовершенствовать путь в спальню. В ответ вы можете сказать ей: «Мне кажется, что я просто не умею показать тебе, как в действительности забочусь о тебе. Я проявляю это тем, что я работаю, время от времени приглашаю тебя поужинать и помогаю по дому. Но, кажется, я должен говорить тебе что-то большее». И в ответ вы, вероятно, услышите согласие.

Жена может помочь вам, составив список тех знаков внимания, которые больше всего для нее значимы. Женщины обычно выражают потребность в физической близости, в объятиях, в том, чтобы их держали за руку, сидели близко рядом. Для большинства женщин очень важны поцелуи, как и подарки со значением или открытки, в которых вы говорите о своей чувственной привязанности и посвященности. Женщины любят, когда мужья приглашают их пообедать или поужинать. И обычно жена оценивает любую попытку мужа присоединиться к ней, когда она идет в магазин за продуктами или за другими покупками, принимая это как знак нежности.

Я еще раз повторю то, что хочу сказать этой книгой. Если вы знаете, что необходимо вашему супругу, то это не значит, что вы уже удовлетворили эту потребность. Вы должны выработать новые привычки, которые переведут это знание в действие. Тогда и только тогда эта потребность будет удовлетворена. Не нужно пытаться оправдать надежды жены вашими добрыми намерениями. Необходим еще один шаг. Нужно научиться быть нежным. Если вы знаете потребности жены, но вам не удается выработать в себе привычку удовлетворять эти потребности, то ваши взаимоотношения будут еще хуже, чем до того, как вы узнали о ее потребностях. По меньшей мере, вам лучше тогда притвориться, будто вы не знаете о них.

Чтобы выработать привычки, необходимо время. Иногда месяцы, иногда годы. Сначала изменения в привычках покажутся несколько странными, ведь это не

приходит само собой. По этой причине многие очень часто отказываются от попыток выработать новую привычку.

Еще одно препятствие — эти способы выражения нежности мотивируются не вашими собственными потребностями, а вашим желанием удовлетворить потребности жены. Сначала жена может быть оскорблена, когда осознает, что вы не так заинтересованы в нежности, как она, но, в конце концов, ваши новые привычки станут такими естественными и самопроизвольными, что никто из вас и не вспомнит, как они вырабатывались. Когда это, в конце концов, происходит, ваша жена становится победителем. Она получает то, что ей нужно от мужчины, который пообещал удовлетворять ее потребности.

Вот некоторые из привычек, которые могут помочь вам стать нежным мужем.

- 1.Обнимайте и целуйте жену каждое утро, когда вы еще в постели.
- 2.Говорите ей, что вы ее любите, когда вы вместе завтракаете.
- 3.Целуйте ее перед уходом на работу.
- 4.Звоните ей в течение дня, чтобы узнать, как у нее дела.
- 5.Дарите ей цветы время от времени, совершенно неожиданно(в цветы можно положить открытку, где вы напишете о своей любви к ней).

6.Дарите ей подарки по праздникам (дни рождения, годовщины,Рождество и т. д.). Эти подарки должны быть эмоциональными, а не практическими. Научитесь узнавать, что нужно дарить женщине.

7.Послеработызвоните ей,передтемкаквы отправляетесь домой, чтобы она знала, когда вас ждать.

8.Когда приходите домой с работы, обнимите или поцелуйте ее и в течение нескольких минут поговорите с ней о том, как прошел у нее день.

9.Помогите ей вымыть посуду после ужина.

10.Обнимайте и целуйте ее каждый вечер, перед тем как заснуть.

Иногда необходимы более сильные меры

Многие мужчины обучаются нежности сразу же, как только они узнают об этой потребности жены, но некоторые просто не желают спускаться до этого, казалось бы, совершенно «немужественного» поведения. В этих случаях я предлагаю их женам сильные меры. Я консультировал женщину по имени Сильвия, которая была замужем за Франком, очень сильно стремившимся к любви, но совершенно не проявлявшим нежности. Сильвия уже устала от небрежности и грубости по отношению к себе. Она устала говорить Франку об этой потребности, и ее постигло большое разочарование. А на работе она начала замечать повышенное внимание к себе со стороны других мужчин. Я предложил ей: «Почему бы вам не завоевать его нежность путем разлуки на некоторое время?» — «Но я не хочу развода»,— возразила она.— «Так я и не предлагаю развод и даже не советую его. Но вам необходимо сделать что-то, чтобы действительно добиться его нежного отношения».

И она добилась своего. Однажды Франк пришел домой и обнаружил, что Сильвия бросила его. Сначала он заподозрил, что она хочет развестись, но она объяснила ему, что любит его и хочет не развода, а лишь проявлений нежности, и не вернется к нему, пока он не придет в супружескую консультацию. «Ты не должна ставить мне никаких условий»,— резко ответил Франк и бросил трубку. Сильвия

глубоко переживала, но стояла на своем. Я предупредил ее, что можно ожидать вспышек гнева или подобного типа реакции, но нужно выжидать.

Прошло две недели, и однажды в дверь Сильвии, в квартире, которую она снимала, постучали. Это был Франк. «Сильвия, мне очень больно, оттого что ты ушла, но я могу простить тебя. Я чувствую себя очень одиноко, и мне нужно... ну, ты сама знаешь, что мне нужно».

Сильвия, конечно же, знала, что нужно Франку, но продолжала стоять на своем. Действуя по моему совету, она отказалась заняться с ним любовью до тех пор, пока он не придет ко мне. Франк в ярости ушел от нее, но через некоторое время опять вернулся. На третий раз он согласился зайти в консультацию, хотя перед этим очень сильно выражал свое недовольство, говоря о сексуальном шантаже.

После нескольких посещений консультации Франк захотел узнать, смогут ли они с Сильвией снова жить вместе. Я сказал: «Это зависит от нее. Я посоветовал ей подождать, пока она не удостоверится, что вы по-настоящему постигли эту новую науку и можете проявить к жене нужную нежность».

Когда Франк попросил Сильвию вернуться, она сказала, что еще не время. Франк опять был недоволен, но все-таки продолжал бывать в консультации. Через несколько недель Сильвия почувствовала, что поведение Франка действительно изменилось, и она вернулась к нему. Разумеется, Франк не превратился в плюшевого медвежонка, но он существенно улучшил свои навыки по проявлению нежности без побуждения заняться любовью. И, естественным образом, у них также улучшились половые отношения.

Полагаю, что и через несколько лет Франк будет продолжать чувствовать некоторую озадаченность по поводу того, что Сильвия имела над ним власть, уйдя от негр. Несмотря на его жалобы, которые она обычно высказывает с горьким юмором, Франк осознал, что он по-настоящему любит Сильвию и она нужна ему, точно так же, как он ей. Когда я видел их недавно, они шли вместе по улице, взявшись за руки, и Франк чувствовал себя в этой ситуации совершенно нормально.

Я полагаю, что некоторые могут подвергнуть сомнению этот совет — использовать разлуку, чтобы заставить супруга изменить поведение. А что, если этот план не удастся? Не вводила ли Сильвия Франка в соблазн найти женщину у себя на работе и заниматься с ней любовью? Действительно, такой риск существовал, но, слыша, как Сильвия описывала Франка и свою растущую потребность в нежности, я решил, что она находится в большей опасности изменить мужу, если не предпримет каких-либо радикальных действий. Когда женщина безуспешно старается дать понять мужу о своей потребности, а другие мужчины пытаются ввести ее в соблазн, то следует серьезно рассмотреть вопрос о разлуке как одном из путей сохранения своего брака. Уход подчеркивает: «Смотри, мне больно, что-то должно измениться».

Разлука дает консультанту удобную возможность работать с парой для того, чтобы восстановить брак, и мне гораздо проще работать с парой, в которой супруги разлучаются друг с другом специально, чем с парой, которая вовлечена в сумятицу эмоций после того, как один из супругов уже изменил другому.

А если супруг будет лишь угрожать разлукой как средством привлечь внимание другого супруга? Это обычно оказывается неэффективным. Любой, кто задумал разлуку, должен осуществить это, а затем уже работать над воссозданием брака.

Секс начинается с нежности

В течение долгих лет я не видел ничего более разрушающего брак, чем супружеская неверность, поскольку она разрушает единство тела мужа и жены. К огромному сожалению, большинство измен происходит из-за отсутствия нежности к жене или недостаточности половой близости для мужа. Получается порочный круг. Жена чувствует, что к ней проявляют недостаточно нежности, поэтому она ограничивает мужа в занятиях любовью. Муж чувствует, что ему недостает половой близости, поэтому ему и в голову не приходит проявить какую-то нежность.

Я постоянно встречаю супружеские пары, вовлеченные в эту карусель, которая оставляет их отношения на одном месте. Я пытаюсь сделать так, чтобы они сошли с этой карусели и начали строить взаимоотношения на основе обоюдной заботы, а не на основе предъявления требований друг к другу.

Некоторые мужья поначалу не очень счастливы, когда я объясняю им, что нежность является сопутствующим обстоятельством брака, а секс — событием этого брака. Но даже самые жаждущие любви мужья соглашаются, что нельзя заниматься только сексом. Вы должны постоянно проявлять друг к другу нежность, поскольку она создает атмосферу супружеской жизни и предоставляет убежище для любовных отношений.

Я упорно пытаюсь заставить мужа осознать, что он должен быть нежным к жене и вне половых отношений. Я объясняю, что секс может стать естественным и частым, если в браке есть достаточно нежности.

Мой план прост. Муж ставит своей целью сделать нежность постоянной формой взаимоотношений с женой. Он не обращается к нежности лишь для того, чтобы сразу же после этого заняться любовью. Когда муж и жена идут вместе, то крепкое объятие или поцелуй должны быть совершенно в порядке вещей. Практически любые взаимоотношения между мужем и женой должны включать в себя выражение нежности в словах или жестах. Имею ли я в виду, что они должны постоянно обниматься, целоваться или шептать друг другу какие-то сладкие мелочи? Совсем нет. Но я считаю, что любой брак должен иметь атмосферу, которая говорит: «Я люблю тебя, ты мне нравишься, я по-настоящему люблю тебя и знаю, что ты любишь меня».

Женщины нуждаются в нежности регулярно и часто, по меньшей мере, несколько раз на дню. Объятия мужа утром, перед тем как встать с постели, поцелуй мужа перед уходом на работу, телефонный звонок днем, время от времени какая-либо открытка по почте, объятие или поцелуй по приходе домой, совместный ужин или просмотр фильма по телевизору — все это создает атмосферу нежности.

Секс — событие особое. Для него должно быть время и место. И в этих условиях нежность уже становится частью половых отношений.

В этом месте многие мужья смущаются: «Если я хочу, чтобы половая жизнь ограничивалась лишь какими-то особыми случаями, то, что же мне делать, когда я естественным образом возбуждаюсь просто от одного взгляда на свою жену?» Консультируя мужей, я обучаю их дисциплинировать мышление и переориентировать поведение так, чтобы не было прямой связи между выражением нежности и половыми отношениями.

Для некоторых мужей это легко. Они спрашивают у меня, как следует успокаивать себя, и я отвечаю, что неплохо бы вспомнить, как они действовали по

отношению к своим женам, когда просто назначали свидания. Они проявляли много нежности и внимания к ним. Обычно они где-то ужинали или ходили, например, в кино или развлекались как-то по-другому. В течение всего вечера молодой человек с уважением и заботой относился к своей спутнице. По дороге домой они часто останавливались в парке, наслаждались прекрасными видами на природу. Он клал руку ей на плечо, и они наслаждались простыми физическими ощущениями, которые следовали затем.

Многие мужья помнят эти страстные встречи времен ухаживания и хотят знать, почему жена сейчас не ведет себя так же, как тогда, когда они еще не были женаты. Я терпеливо объясняю, что жена не ведет себя, таким образом, из-за того, что муж не общается с нею сейчас так, как раньше. Неужели муж думает, что вступление в брак сразу же устраниет потребность женщины в нежности? Мужчина должен заботливо и усердно продолжать проявлять внимание, нежность в своей супружеской жизни, как он это делал, когда только ходил на свидания со своей будущей женой. Это кажется слишком простым для большинства мужчин. Они думают, что я просто упрекаю их за то, что они недостаточно романтичны, и говорят мне: «Разве вы не знаете, что романтика совершенно непрактична и в ней вовсе нет необходимости, когда вы уже женаты?»

Я отвечаю, что я этого не знаю. Фактически, я предлагаю, чтобы они поступали совершенно противоположно тому, что они делают, отказавшись от романтики и создавая тем самым себе подлинные проблемы. *Жены, с которыми мужья общаются без романтики, уже готовы к супружеской измене.*

Почему? В большинстве случаев, для того чтобы женщина с желанием занялась любовью с мужчиной, ей нужно чувство единения духа. Супружеская пара достигает этого через выражение нежности в течение какого-то времени. Потребность жены в единстве духа помогает понять, каким образом происходит измена. Женщина может испытать физическое единство с мужчиной лишь после того, как она почувствовала проявление к себе нежности. *Но нежность должна идти впереди секса.*

В типичном случае супружеской измены женщина занимается любовью с мужчиной после того, как он проявил к ней свою любовь и нежность. Из-за того, что любовник проявляет к ней такую заботу, физическое единство обычно характеризуется высокой степенью наслаждения, которое прежде во время супружеской жизни было неведомо женщине.

Все это неизбежно делает супружескую измену запретным плодом, и плодом более привлекательным, чем могут представиться любые супружеские отношения. Фактически любой брак будет стоек к изменениям, если в нем существует глубокое единство духа.

У мужей не будет проблем с побуждением своих жен к занятиям любовью, если они прежде заложили фундамент, проявив нежность. Когда вы сталкиваетесь с браком, в котором есть эти проблемы, нужно искать отсутствие прочных основ в этом браке. Без атмосферы нежности половая жизнь не будет приятна женщине, и очень часто она просто вынуждена соглашаться заняться с мужчиной любовью, даже не чувствуя, что ей это будет приятно. Однако обстоятельства измены мужу таковы, что они гарантируют получение удовольствия, получаемого вследствие

нежности и заботы. Любовник тратит время на то, чтобы создать правильную атмосферу. Следовательно, женщина возбуждается лишь при одной мысли о нем.

В большинстве супружеских пар, которые я встречаю на консультациях, женщина жаждет нежности. Я пытаюсь помочь мужу увидеть, что для его жены нежность более значима, чем все остальное, что он только может представить. Женщина испытывает несоизмеримое удовольствие от ощущений, которые она получает через проявление нежности. Хотя эти ощущения не такие, как те, которые она чувствует при половом возбуждении или занятиях любовью, они составляют жизненно важную часть взаимоотношений, потому что без них женщина обычно не может получить необходимого ей при занятиях любовью.

Многие мужья не знают об этом ничего. Они считают, что раз они могут обходиться без нежности, то это могут и женщины. Многие женщины занимаются любовью, просто сознательно решая возбудиться. Обычно это вынужденное решение.

Проводя консультации с женами, я обычно не испытываю трудностей при побуждении их чаще заниматься с мужчинами любовью. Для женщины занятие любовью — это скорее сознательное решение, чем физическая потребность. Мужья, которые не осознают основную потребность женщины, очень часто бывают озадачены, когда жены внезапно становятся в результате разговоров со мной отзывчивыми к их нуждам. Они подозревают, что я использовал какое-то очарование или технику, которой им не хватает. Они часто спрашивают меня: «Что вы ей сказали?»

Как женщины предпочитают, чтобы нежность их мужей была спонтанной, самопроизвольной, а не заученной, так и мужья желают, чтобы отзывчивость их жен в занятиях любовью была самопроизвольной. Нужно понять, что удовлетворение потребностей друг друга редко является самопроизвольным, естественным процессом. Вам нужно постичь новый образ поведения. Однако я должен добавить, что для меня гораздо легче убедить женщину заниматься любовью с мужем, если он, по меньшей мере, делает хоть какие-то усилия проявить нежность.

Женщины имеют право выбора, когда дело заходит о любви, но когда к ним проявляют нежность, они вообще не оказывают этому никакого сопротивления, потому что, по всей вероятности, нежность является их глубочайшей потребностью. Описывая их потребность в нежности, я настойчиво призываю мужей проявлять ее. Но это всего лишь одна сторона дела. Все, что я сказал здесь, не будет иметь никакой ценности, если женщина не будет осознавать, что у ее мужа есть в равной степени глубокая потребность в занятиях любовью. В следующей главе я постараюсь объяснить женщинам, что для мужчин секс является не одним из способов закончить вечер, а необходим как воздух или вода. Секс не является для них делом выбора.

Если жена не может понять глубину этой потребности мужчины, то ей придется иметь напряженные отношения со своим разочарованным мужем. В худшем случае он начнет искать кого-либо на стороне и, что уже совсем трагично, очень легко сможет найти кем заменить жену. Всего этого не произойдет, если муж научится проявлять нежность к жене, а та будет с большим желанием отвечать на его призывы заняться любовью. Как говорит первый закон супружеской жизни Харли.

«Секс и нежность невозможны друг без друга».

Вопросы к мужу

1.По 10-балльной системе, где 10 баллов означают «оченьнежный», определите, на сколько вы нежны к вашей жене, а также сколькими баллами она оценила бы вас.

2. Является ли нежность атмосферой вашего брака?

3. Пытались ли вы в прошлом приурочивать ваше проявление нежности к половому возбуждению? Почему это не давало результата?

4. Какими особыми способами проявляете вы нежность к жене?

5. Хотите ли вы, чтобы жена научила вас, как проявлять нежность?

Вопросы к жене

1. Является ли нежность такой важной для вас, как говорится в этой главе?

2. Если вы не получаете достаточно нежности от мужа, хотите ли вы забыть о вашей гордости и смиренно научить его проявлению нежности?

3. Будет ли вам легче заняться любовью, если вы чувствуете, что муж искренне вами интересуется и нежен по отношению к вам?

Для совместного размышления

1. Нужно ли нам говорить о проявлении нежности? Если да, то что конкретно мы должны обсудить?

2. Существует ли достаточное количество нежности в наших брачных отношениях? Какие примеры этого мы можем привести?

3. Как мы можем проявлять нежность? Что является приятным для нас обоих?

Глава4

ГЛАВНОЕ, БЕЗ ЧЕГО НЕ МОЖЕТ МУЖ,— ЭТО ПОЛОВОЕ УДОВЛЕТВОРЕННИЕ

«До того, как мы поженились, Джим был таким романтичным и нежным, совсем как Дон Жуан, а сейчас он больше похож на дикаря».

«Когда Джон хочет заняться любовью, он делает это сразу. Ему все равно, что я чувствую. Все, что его заботит — это лишь найти удовлетворение».

«Боб буквально превращается в животное. Единственное, о чем он думает, — это секс, секс, секс».

Когда я в консультации слышу такие слова от жен, я понимаю, как они должны быть разочарованы. Когда-то мужчины, которые знали, как проявить нежность, буквально склоняли перед собой женщин, но как только эти мужчины вступали в брак, вся их нежность испарялась и оставалась одни лишь чистая страсть. Была ли нежность во время ухаживания лишь способом пленить женщин? ради полового удовлетворения? «Как, по-вашему, почему у мужа так ся ведет?» — спрашиваю. — «Потому что он невнимателен», — так обычно отвечают на этот вопрос. Эти женщины имеют подлинную широкораспространенную проблему. Я описываю ее как первый постулат Харли.

Типичная жена осознает глубину потребности своего мужа, а секс не больше, чем типичный муж понимает глубокую потребность своей женской нежности.

Если обе стороны хотят выслушать меня и измениться, то пара может разрешить эту проблему без больших сложностей. В третьей главе я достаточно ясно увещевал мужей, поскольку полностью уверен, что их неспособность проявить нежность — это основная проблема. Помните: нежность — это атмосфера брака, а секс — это его событие.

В то же самое время женщине очень сложно понять, насколько важен для мужчины секс. Это не пополнение и не грубое посягательство на нее. Муж не превращается в похотливого монстра, а посягает на жену, потому что у него есть острая необходимость в этом. Многие мужья говорят мне, что им хотелось бы, чтобы их половая страсть не была такой сильной. Один 22-летний мужчина говорил: «Я чувствую себя глупцом, будто прошу у нее милости или, наоборот, насилию ее, но я ничего не могу с собой поделать. Мне нужно заняться любовью».

Почему мужья часто чувствуют себя обманутыми?

Когда мужчина выбирает женщину, он обещает хранить верность ей в течение всей жизни. Это значит, он верит, что его жена будет его единственным половым партнером, пока их не разлучит смерть. Он дает это обещание, поскольку полагается на то, что она будет заинтересована в нем, так же, как и он в ней. Он полагается на то, что она будет доступна ему всегда, когда он будет испытывать желание заняться любовью. Точно так же и жена полагается на него в удовлетворении своих супружеских потребностей.

К сожалению, во многих браках мужчина обнаруживает, что то, в чем он раньше полагался на женщину, стало одной из самых больших ошибок в его жизни. Он согласился ограничить свою половую жизнь женщиной, которая не желает удовлетворять его жизненную потребность. Если его религиозные или моральные убеждения сильны, то он может попытаться как-то выйти из этого положения. Многие мужья обретают смирение, а многие — нет, и тогда они ищут половой близости на стороне.

Неверный муж оправдывает себя тем, что жена не желает заниматься с ним любовью и уклоняется от исполнения обязанностей. Когда жена обнаруживает неверность мужа, она, возможно, попытается исправить ошибку и улучшить половые отношения, но к тому времени это во многих случаях оказывается слишком поздно. Она чувствует душевную боль и отверженность, а муж уже глубоко увлекся своими отношениями на стороне.

Один из самых странных объектов изучения человеческого поведения — это муж, который сексуально привлекает жену, другую женщину. Очень часто кажется ее собственностью. Я знал президентов банков, преуспевающих политиков, выдающихся представителей многих профессий, которые отказывались от своей карьеры, достижений ради половых отношений. Они объясняли это мне в туманных выражениях тем, что без этих отношений все остальное теряло в их жизни смысл.

Мне остается сидеть и слушать этих разгневанных мужей, настолько охваченных страстью к половой жизни, что ихственные способности буквально свелись к нулю. В других обстоятельствах я бы

восхищался этими интеллигентными, удачливыми людьми, но направленное по ложному пути стремление к половой жизни привело их к краху. У многих супружеских пар обстоятельства складываются так, что один из супругов изменяет другому, но я верю, что большинство пар могли бы легко этого избежать. Для этого нужно понять различие между сексуальностью мужчины и женщины.

В чем различие?

Чем отличаются мужчины от женщин в своих сексуальных желаниях и в осознании своей половой жизни?

В течение недолгих лет я собрал приблизительно 15 тыс. анкет моих клиентов об истории их половой жизни. Из этих опросов становится ясно, что почти все мужчины занимаются онанизмом, а многие начинают заниматься этим в достаточно молодом возрасте (от 8 до 10 лет). Женщины начинают заниматься этим много позже, часто в конце подросткового возраста или после 20 лет. Кроме того, половина женщин, которых мы опросили, никогда онанизмом не занимались. Первые контакты между мужчинами и женщинами происходят приблизительно в одном и том же возрасте (между 13 и 16 годами), но их отношение к этим контактам значительно различается. Практически каждый мужчина свидетельствует, что он наслаждался своей первой половой связью, а большинство женщин говорит, что их постигло разочарование.

Я считаю, что, по меньшей мере, часть этих противоречий кроется в причинах, по которым мальчики и девочки вступают в первую половую связь. Мальчики большей частью мотивируют это сильным половым желанием и своими впечатлениями от онанизма, в то время как девочки приходят к своему первому половому акту без какой-либо предыстории. Многие из них не знают, чего ожидать. В основном их поведение мотивируется желанием понравиться своим кавалерам или любопытством: «Почему так много говорят о сексе?» Но они не испытывают насущной потребности в половом удовлетворении.

Это несоответствие в половой жизни и опыте является корнем многих супружеских проблем даже в наше время, когда, кажется, уже настал период половой свободы и полового просвещения. Молодые мужчины и женщины встречаются в браке, находясь на противоположных полюсах. Муж имеет больше полового опыта и сильную мотивацию в половых желаниях, а жена — меньше (гораздо меньше) опыта и слабую мотивацию (а иногда она просто наивна в этих вещах). Более того, опыт мужа подсознательный, почти автоматический, и муж даже обычно не понимает, что женщины должны этому научиться. Он не готов обучить свою жену, как испытывать половое наслаждение. Он просто знает, как сильно он ее любит, и предполагает, что наслаждение для него является, по меньшей мере, удовольствием для нее. Большинство молодых супружеских пар уже вскоре обнаруживает ложность этого предположения. Оказывается, половое наслаждение, которое испытывали мужья, имеет гораздо меньше смысла для их жен. Для многих мужчин это становится источником разочарований.

Половая подготовленность к супружеской жизни

Хотя в последние двадцать лет были предприняты попытки проводить предбрачные консультации и печатать специальную литературу для молодоженов, многие мужчины и женщины до сих пор вступают в брак неподготовленными в

половом смысле. Мужчины, разумеется, чувствуют уверенность, что они очень хорошо подготовлены. Однако готовность заняться сексом и подготовленность к занятиям любовью — это две разные вещи.

Мужчины испытывают половое возбуждение и оргазм с относительной легкостью. Что касается женщин, то для них характерно прямо противоположное. Несмотря на то что молодежь сейчас больше вовлечена в половую жизнь, опыт консультанта показал мне, что даже активные в половом смысле женщины, вступая в брак, редко испытывали ощущение возбуждения или оргазма, а многие из них никогда не испытывали оргазма до вступления в брак.

Мужчины, вступая в брак, часто предполагают, что их жены более хорошо обучены половой жизни, чем они. Жены же, не желая казаться наивными, не делятся своими проблемами с мужьями. Вместо этого одни женщины ведут себя так, будто испытывают истинное половое возбуждение и оргазм, хотя на самом деле они этого не испытывают. Другие просто относятся к сексу как к обязанности. Многие жены находят занятия любовью со своими мужьями ужасными из-за того, что недостаточно хорошо осознают свою собственную сексуальность для того, чтобы помочь мужьям как-то приспособиться к ним. Многие в остальных отношениях совместимые супружеские пары не могут найти полового удовлетворения из-за своего собственного невежества.

В результате получается, что многие мужья вынуждены обходиться без половой жизни или удовлетворять свои потребности крайне редко. Муж проклинает свою жену, но самое плохое — не это, а половая несовместимость, которую нужно одолеть усилиями обоих супругов, а не одной женщины.

Мужчина не может достичь полового удовлетворения в браке, если его жена не испытывает такого же удовольствия. Хотя я и утверждаю, что мужчине секс требуется в большей степени чем женщине, его потребность в сексе остается неудовлетворенной, если жена не присоединяется к нему — не испытывает такого же наслаждения, как и он. Поэтому женщина вовсе не оказывает своему мужу услуги, жертвуя своим телом ради его половых притязаний. Он может чувствовать половое удовлетворение лишь когда она совместно с ним желает заняться любовью.

Поскольку мужчины и женщины так сильно различаются в способах, которыми они получают удовлетворение от любви, нет ничего удивительного в том, что в браке бывает так много случаев половой несовместимости. Ключ к общению устраняет все препятствия и невежество, открывая каждой паре возможность достичь половой гармонии. На оставшихся страницах этой главы я расскажу о некоторых важных особенностях мужчин и женщин, о которых они должны знать, чтобы достичь половой совместимости.

Как достичь половой совместимости?

Достижение половой совместимости предполагает два важных шага. 1. Преодолейте свое невежество. И мужчина, и женщина должны осознавать свою собственную сексуальность и свои особенности. 2. Делитесь своими знаниями о половой жизни друг с другом. Муж и жена должны научиться рассказывать друг другу о своих половых чувствах, чтобы они вместе могли достичь полового удовлетворения в его полноте.

Чтобы помочь достичь половой совместимости в вашем браке, весь остаток этой главы я представляю как небольшой урок по человеческой сексуальности. Хотя

большая часть этого материала может показаться совершенно неромантичной или просто относящейся к медицине, это нужно знать. Чем лучше вы усвоите приводимую информацию, тем лучше вы сможете удовлетворять половые потребности друг друга.

Многие половые проблемы устраняются, если муж и жена узнают, что действительно происходит в эмоциональном и физиологическом плане, когда они занимаются друг с другом любовью. Половой акт разделяется на следующие четыре ступени:

1. Влечение.
2. Возбуждение.
3. Оргазм.
4. Успокоение.

Испытывая влечение друг к другу, мужчина и женщина начинают возбуждаться. При этом происходят физиологические изменения в их половых органах. Затем они достигают стадии возбуждаемости. Оргазм, который длится всего несколько секунд, является пиком полового акта. За ним следует период, в течение которого оба супруга успокаиваются.

Хотя и мужчины, и женщины проходят одни и те же стадии, они испытывают при этом разные физиологические и эмоциональные ощущения. То, что действует на мужчин, не действует на женщин, и наоборот.

Пары, которые хотят достичь половой совместимости, должны осознавать эти различия. Мы обсудим каждую из этих стадий отдельно и покажем самые важные различия.

Влечение: как все начинается

Уже на первой стадии занятий любовью можно видеть различия между мужчиной и женщиной по тем способам, которыми они возбуждаются, и по тому, как они реагируют друг на друга.

Большинство мужчин возбуждается большим количеством способов, но самый универсальный из них — это зрительное возбуждение. Большое количество раскупаемых журналов, календарей, фильмов, видеокассет и т. д., в которых фигурируют раздетые или полуобнаженные женщины, свидетельствует об одном: мужчины любят смотреть на обнаженных женщин. Во время моих консультаций жены с готовностью делятся своими наблюдениями о том, что их мужья любят смотреть, как они раздеваются, и что, когда они раздеться, мужья возбуждаются буквально за несколько секунд.

Мужчина легко возбуждается, причем это может происходить несколько раз в день. Для этого необходимо, чтобы он испытывал какие-то зрительные или другие ощущения, например, почувствовал запах духов на эскалаторе метро, посмотрел на идущую женщину, рассматривал фотографию полуобнаженной женщины или просто мечтал.

Жены иногда выражают страх от способности своих мужей возбуждаться при виде других женщин, но им нужно понять, что их мужья не изменяют им, а просто проявляют типично мужскую физиологическую реакцию. Само по себе возбуждение для мужчины мало значит. Оно может происходить без всяких усилий, и мужчина иногда возбуждается, даже сам того не желая.

Женщинам, возможно, это трудно понять, потому что возбуждение у них происходит более сложно и намеренно. Возбуждение женщины в большинстве случаев не зависит от зрительной стимуляции. Для обычной женщины возбуждение является больше делом рассудочным, чем результатом стимуляции, зрительной или любой другой. Женщина может решить, хочет она испытать возбуждение или нет, и это зависит от ее эмоциональной привязанности к какому-либо мужчине. Такие качества, как нежность, внимание, теплота и доброта, а также заботливая чувственность возбуждают ее больше, чем любые специальные методы, которые может применять муж. Мужчина, обладающий этими качествами, заставляет женщину чувствовать, что он понимает ее и знает, каким образом удовлетворить ее.

Женщине нужно, чтобы мужчина проявлял все эти качества. Вероятно, поэтому, когда у женщины спрашивают, что она, прежде всего, заметила у мужчины, многие женщины отвечают: «Его глаза». Одна жена объясняла свою особую привязанность к мужу тем, что он относится к ней как к личности, а не просто как к партнеру по удовольствиям. Забота, которую он проявлял, смотря на нее, как если бы она была чем-то особенным, очень много значила для их взаимоотношений. В нашем обществе мы очень стремимся к тому, чтобы рядом с привлекательной женщиной шел красивый мужчина, но для многих женщин далеко не самое важное, как мужчина выглядит. Заботливое касание или мягкое обхождение значат для них больше, чем красивое лицо или стройное телосложение.

Мужчина может возбудить или подавить половые чувства женщины в зависимости от того, каким образом он ее касается. Его объятия, его поцелуй, его ласки должны выражать заботливое внимание и особое уважение. Нежность и романтика дают в ваши руки ключ к возбуждению женщины.

Если женщина чувствует, что ее муж обладает теплотой и нежностью, она очень легко сможет достичь возбуждения. Чтобы доставить ей удовольствие, мужчина не обязательно должен делать что-либо особенное или специальное. Почти всегда в случае внебрачных связей женщина считает, что ее любовник неотразим из-за того, что он проявляет к ней заботу и доброту, которых она не находит в своем супруге. Обычный сценарий измены начинается с того, что мужчина испытывает на себе страсть женщины. В большинстве случаев женщина связывает конкретного человека с собственными фантазиями и представлениями об идеальном мужчине, который воплощен в ее любовнике. Не имеет значения, является этот человек хорошим или плохим. Главное — как она представляет себе его, то есть ауру, которая создается нежными и намеренными действиями этого мужчины.

Как только женщина хочет прийти в возбуждение, она готова уже получить соответствующую ласку и ответить на нее. То есть она готова к касаниям к своему телу, и, таким образом, к стимуляции. Та же самая стимуляция, которая применяется к женщине неподготовленной, не возбуждает ее совершенно и становится причиной ярости нежелающей возбуждаться женщины.

Итак, мы подходим к следующей ступени выражения любви — к половой возбужденности.

Возбужденность — самая лучшая ступень для занятий любовью

Женщине требуется особая стимуляция, для того чтобы достичь возбуждения, а мужчина менее притягателен в этом плане. Мужчине достаточно уже самого факта

занятий любовью, и многие мужчины достигают состояния возбужденности практически без стимуляции.

К сожалению, потребность женщины в более длительной стимуляции может привести к тому, что мужчина перейдет к следующей ступени — оргазму — прежде, чем ее достигнет женщина. Для многих мужчин нелегко бывает продолжительное время находиться в стадии возбужденности, но, тем не менее, необходимо каким-то образом друг к другу приспосабливаться и вырабатывать методы разрешения этой проблемы.

Оргазм: экстаз или беспокойство?

В последнее время во многих книгах и статьях оргазму стали приписывать особо важное значение, и начали говорить, что ради наивысшего удовольствия его должны достигать оба супруга одновременно. Из-за такой интерпретации сама эта ступень намного возвысилась над всеми остальными ступенями занятий любовью. В результате получается, что супруги, вместо того чтобы испытывать наслаждение, наоборот, начинают испытывать беспокойство и заботятся совершенно не о том, чтобы наслаждаться половой близостью друг с другом.

Некоторые женщины, которых я консультировал, уверяли меня, что им на самом деле нет никакой необходимости достигать этой ступени, ибо оргазм не стоит того, чтобы тратить на него силы. Иногда, конечно, они доходят до этой ступени, но часто полностью удовлетворены уже самим процессом любви и не хотят двигаться еще дальше. В таких случаях для мужа нет необходимости добиваться, чтобы женщина обязательно достигала этой ступени, и он должен постараться не навязывать ей того, что не нужно.

В любом случае эта ступень полового акта должна приносить обоюдное удовольствие, а не создавать какие-то заботы или беспокойства.

Успокоение: завершение радости или отверженность?

В идеале на этой стадии муж и жена лежат в объятиях друг друга, чувствуя совершенную полноту, но проблема в том, что мужчины и женщины по-разному переживают эту ступень, и в результате такой идеал у многих супружеских пар отсутствует. Для женщины характерно более медленное успокоение, чем для мужчины, а многие мужчины, наоборот, с этой минуты совершенно теряют интерес к женщине: иногда они просто вскакивают с постели и идут принимать душ или переворачиваются на другой бок и засыпают. Таким бесчувственным поведением с их стороны были омрачены медовые месяцы многих пар.

Каждая пара должна решать эту проблему сама, но ей не стоит терять возможность еще поговорить 15—20 минут, выражая друг другу свою нежность. Женщина, которая видит, что мужчина быстро потерял к ней интерес, не должна считать, что ее отвергают. Ей необходимо осознать, что физиология мужчины просто иная, чем у нее и такое его поведение не значит, что он больше ее не любит.

Разрешение сексуальных проблем

Хотя половые проблемы вызывают много напряженности и несчастий в браках, эти трудности можно разрешить много проще, чем вы себе представляете. В большинстве случаев требуется просто получить какие-то знания. Супругам необходимо больше узнать о своей сексуальности из каких-либо руководств по

супружеским отношениям. В случае, когда проблемы достаточно сложны, лучше обратиться к психологу или консультанту.

Что касается книг, то они изобилуют статистическими данными и советами, но вам следует взять из них лишь то, что будет полезно для вас обоих, а не подгонять свои отношения под среднестатистические. Чтобы достичь полноты в браке, нет никакой необходимости поступать «как все».

В моей практике были случаи, к которым я отношусь с горькой иронией. Ко мне приходили 60—70-летние супруги и жаловались на половую несовместимость. Большинству из них удавалось разрешить свои проблемы за несколько недель, и они впервые за сорок или пятьдесят лет своего брака получали возможность насладиться полнотой половой близости. «Как изменило бы это нашу жизнь, если бы мы пришли к вам раньше!» — говорили они, ведь они уже давно могли бы избавиться от разочарований, гнева и чувства вины, которые сопутствуют половой несовместимости.

Удовлетворение потребностей друг друга

Как уже говорилось в первой главе, я хочу, чтобы мужья и жены осознали пять своих собственных основных потребностей и научились их удовлетворять. Я начал обсуждение с тех потребностей, которые, по моему мнению, являются совершенно неотъемлемыми для добрых супружеских отношений: нежность к жене иовое удовлетворение мужа.

Вас, возможно, раздражали некоторые вещи, о которых я говорил в этой главе. Возможно, я оскорбил некоторых жен, сказав, что им необходимо узнать о своей сексуальности. Я сделал так намеренно, потому что, на мой взгляд, это очень важно. Когда я консультирую пару за парой, то эти основные проблемы постоянно встречаются. Вы можете считать, что эти проблемы возмущают вас, раздражают, но, тем не менее, факты таковы:

1. Хотя многие мужчины следуют своей основной потребности в половых отношениях, им не хватает навыков в занятиях любовью, потому что они не желают осознать потребность женщины в нежности. Когда мужчина научится проявлению нежности, его отношения с женой совершенно меняются. Мужчина же, заинтересованный лишь в удовлетворении своего «голода» по существу насилияет жену, поскольку в его отношенияхней отсутствует нежность. Он буквально использует тело своей жены ради своего собственного удовольствия, **а** жена все больше и больше раздражается.

2. И, наоборот, многие женщины не осознают своих качеств достаточно хорошо для того, чтобы узнать, каким образом удовлетворять потребности мужа. Чтобы удовлетворить своего мужа, жена точно так же должна испытать удовольствие. Я пытаюсь вдохновить жен не просто делать свое тело доступным мужу, но обучиться получать в этих отношениях такое же удовольствие, как и мужья.

Золотое правило супружеских отношений

Чтобы жена получала удовольствие от занятий любовью, ей, совершенно очевидно, нужна помочь мужа. Если он не проявляет нужной ей нежности и заботы, она делает вывод, что он совершенно о ней не заботится. Этот принцип взаимности декларируется на протяжении всей этой книги. Вы не сможете достичь своих целей в супружеских отношениях, если ваш супруг не достигает своих целей. Если вы

заботитесь о своем супруге, то вы не будете использовать или отвергать его из чувства эгоизма или невежества.

Многие книги о браке подчеркивают необходимость «безусловной любви» между мужчиной и женщиной. Хотя я понимаю, что здесь имеется в виду, я склонен признать, прежде всего, условность супружеских отношений,— если я не пытаюсь удовлетворить потребности супруга (супруги), а он (она) не пытается удовлетворить мои, то мы будем называться супругами лишь формально, но не познаем счастья и полноты, которые могут быть даны в супружеских отношениях.

Это золотое правило справедливо для всех веков и культур. Иисус Христос учил: «И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» (Лк. 6:31). Думая о тех положениях, которые были высказаны до настоящего времени, и узнавая о следующих восьми потребностях супружеских отношений, пожалуйста, соотносите их с этим золотым правилом. Я называю его **вторым законом супружеской жизни:**

Удовлетворяйте потребности своего супруга так, как вы желаете удовлетворения собственных потребностей.

Вопросы для жены

1. По 10-балльной шкале оцените, насколько взаимны ваши отношения на четырех стадиях занятий любовью с мужем:

- а) Влечение;
- б) Возбужденность;
- в) Оргазм;
- г) Успокоение.

2. Если вы очень низко оценили все эти четыре ступени, то в чем, повышая мнению, заключается проблема? Заключается ли она в вашем супруге или в вас обоих?

3. Чтобы вы узнали о потребностях вашего мужа, прочитав эту главу?

Вопросы для мужа

1. Что, по вашему мнению, сказала бы ваша жена врачу, если бы она обратилась к нему по вопросу ваших желаний и умения заниматься любовью?

2. Каким образом вы описали бы свои занятия любовью? Они: 1) удовлетворяют вас, 2) вы получаете переменное удовлетворение, 3) вам их не хватает.

3. В соответствии с мнением автора этой книги, женщина возбуждается от нежности и внимания, теплоты изобилия, а также чувствительности своего мужа. Является ли это качествами, которые вы постоянно пытаетесь проявить по отношению к своей жене? Что, по вашему мнению, сказала бы ваша жена в ответ на этот вопрос?

Для совместного размышления

1. Удовлетворяют ли нас обоих, половые отношения? Если нет, то на каких ступенях мы испытываем проблемы и как можно изменить положение?

2. Нужно ли нам заняться изучением какого-либо руководства по супружеским отношениям?

3.По мнению автора, супружеские отношения являются обусловленным союзом. Если я не удовлетворяю потребности супруги, а она не пытается удовлетворить мои, то наш брак будет чисто формальным и мы не познаем счастья и полноты супружеских отношений, которые он не может дать. Согласны ли вы с этим? Поделитесь друг с другом мыслями по поводу этого утверждения.

4. Используем ли мы «золотое правило», когда дело касается нежности и любви?

Глава 5

ЖЕНЕ НУЖНО, ЧТОБЫ МУЖ РАЗГОВАРИВАЛ С НЕЙ. ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЩЕНИИ

Когда Джил и Гарри встречались на свиданиях, начиналась одна длинная беседа. В дни, когда нельзя было встретиться лично, они очень часто разговаривали по телефону, иногда больше часа. Свидания редко были формальными, поскольку истинный интерес Джил и Гарри заключался в том, что они должны встретиться и поговорить друг с другом. Иногда, когда начинались разговоры, они забывали делать то, что планировали на этот день.

Вступив в брак, Джил и Гарри обнаружили, что время их бесед резко уменьшилось. У них появились другие заботы, которые отнимали много времени. Когда у них появлялась возможность сесть вместе и поговорить, Джил обнаружила, что Гарри все меньше и меньше делится с ней своими мыслями. Когда Гарри приходил с работы домой, он обычно зарывался в газеты, смотрел телевизор или рано ложился спать. Это не значило, что Гарри потерял интерес к Джил или разочаровался в браке. Просто он хотел отдохнуть после тяжелого рабочего дня.

—Дорогой,— сказала Джил однажды,— мне очень не хватает общения. Я хочу, чтобы мы больше разговаривали, как это было раньше.

—Да,— ответил Гарри,— мне тоже жалко было то время. О чем бы ты хотела поговорить?

Этот ответ не занес на счет в Банке любви Джил какой-либо суммы. Она не сказала, но подумала: «Если ты не знаешь ответа на свой вопрос, тогда, мне кажется, нам просто не о чем говорить».

Джил начала интересоваться, почему их отношения так изменились. Гарри был в состоянии разговаривать, когда он этого хотел — например, с людьми во время футбольного матча. Казалось, он просто оставлял свое молчание для нее, а ей было очень трудно не обижаться на это.

Гарри и Джил часто проводили время с Томом и Кет, соседями, супружеской парой примерно их возраста. Джил обратила внимание, что Том очень часто с воих разговорах обращался к им же жене.

Он, как ей казалось, не испытывает затруднения в темах, на которые можно поговорить.

Через некоторое время Джил обнаружила, что встречи с Томом и Кейт стали самым радостным событием недели. Она стремилась к этим встречам, когда по-настоящему могла поговорить о разных вещах, над которыми задумывалась. Том всегда внимательно слушал и легко вступал в беседу. Когда они оказывались в больших компаниях, например, на вечеринках, Том обычно разговаривал именно с ней. Он садился с Джилл и приглашал ее обсудить какие-то события, которые их

взаимно интересовали. Они подружились. Конечно же, в Банке любви Джилл счет Тома значительно вырос.

Со временем их дружба углубилась, и Джилл осознала, что для нее это стало больше, чем дружба. В конце концов, она сказала Тому о своей привязанности к нему. «Джилл,— ответил ей Том,— я полюбил тебя практически с первого раза, когда мы встретились».

Через несколько дней Джилл и Том стали изменять своим супругам.

Джилл прошла полный круг. Том вошел в ее жизнь и стал исполнять те потребности, которые до вступления в брак прекрасно исполнял Гарри.

По некоторым причинам внимание Гарри к разговорам упало после заключения брака. И Джилл говорила себе: «Как плохо, что я больше не могу беседовать с Гарри. Так было, но почему это прошло?»

Почему мой муж не хочет говорить со мной?

Мне очень редко встречаются мужчины, которые спрашивают: «Почему моя жена не хочет со мной говорить?» И в то же время я часто слышу: «Почему мой муж не хочет говорить со мной?» У мужчин нет большой нужды в разговорах со своими женами. Жены же, наоборот, кажется, наслаждаются беседами просто ради самих бесед. Многие женщины звонят друг другу лишь затем, чтобы поговорить или просто справиться о том, как идут дела. Встречи, ужины и другое общение, где главная цель — поговорить о своих личных заботах, доставляют женщинам много удовольствия. Когда собираются вместе мужчины, они склонны говорить о практических вещах, как например, о ремонте машины, о лучшем месте для рыбалки или о том, кто занял какое место в спортивных соревнованиях. Они также любят обмениваться шутками и рассказывать анекдоты, но они не имеют склонности говорить о самих себе и о своих чувствах.

Почему же мужчинам так легко говорить с женщинами, когда они назначают свидания? Очевидная причина — они хотят произвести хорошее впечатление, и женщины, разумеется, хотят того же самого. На свиданиях и при ухаживании обе стороны с желанием проявляют свои способности, остроумие, веселость и т. д. Обе стороны имеют хорошие стимулы выразить, что им нравится, а что нет. Мужчина особенно становится внимателен к чувствам своей спутницы. Он хочет узнать ее мнение по поводу разных вещей и услышать о ее заботах. Он хочет знать, что делает ее счастливой и довольной.

И таким же способом он пытается узнать о ее интересах. Он хочет узнать, как быть привлекательным для нее. Как только он узнаёт, что ей приятно, когда он звонит,— он сразу же начинает регулярно ей звонить, если они не могут встретиться. Это доказывает, как он ее любит и что о ней думает.

Хотя женщины и любят беседы, они не любят мужчин, которые проводят весь вечер, говоря лишь о своих собственных проблемах и достижениях. От женщин я часто слышал: «Этот парень просто зануда. Он говорит только о себе». Это означает, что беседа, которая удовлетворяет потребности женщин, должна вращаться вокруг событий ее дня, вокруг людей, с которыми она встретилась и — что важно более всего — вокруг того, какие чувства она к ним испытала. Она хочет словесного внимания, но с желанием проявляет столь же большое внимание к своему мужу и наслаждается беседами, в которых мужчина говорит о самом себе и о том, что он сделал.

Что самое важное — женщина хочет быть рядом с человеком, который, в ее понимании, глубоко заботится о ней. Когда женщина ощущает это, она чувствует близость к человеку, с которым она разговаривает. В женской душе общение в беседе сливаются с нежностью и помогают ощутить единство с другим человеком. Она чувствует привязанность к этому человеку, когда нежность и желание общения выражаются им регулярно, ежедневно.

Если работа мужа далеко, то телефон может поддержать чувство близости. Но даже если муж звонит домой каждый вечер, его жене все равно требуется несколько дней, чтобы восстановить те отношения, которые связывали ее с мужем до его отъезда. Некоторые мужчины говорили мне, что жены горько плакали перед их отъездом, а при возвращении, наоборот, были безразличны или проявляли небольшой интерес к занятиям любовью. Женщины, которые выходят замуж за путешествующих бизнесменов, очень часто говорят мне, как тяжело им приспособиться к мужу после его возвращения. Одна из них сказала: «Мне требуется день или два, чтобы снова почувствовать близость с ним».

Многие, возможно, даже большинство супружеских пар, которые я консультировал, испытывали трудности, связанные с работой. Если она требует частых отъездов, то это вносит хаос в супружеские отношения. Когда супруг все время уезжает и приезжает, это затрудняет его отношения (если не делает их вообще невозможными) с другим супругом и разрушает чувство единства. Там, где оба супруга живут в разъездах, им становится вдвое сложнее быть вместе.

Для общения необходимо время

Если муж серьезно хочет удовлетворить потребности своей жены в чувстве близости с ним, он будет уделять этой задаче достаточно много времени и внимания. Я обычно говорю мужчинам, что они должны оставлять приблизительно 15 час. в неделю, чтобы проявлять к своим женам безраздельное внимание. Услышав это, мужчины обычно говорят, что тогда их сутки должны состоять не из 24, а из 36 час. Я не берусь с ними спорить, а просто спрашиваю, сколько времени они уделяли своим женам, когда ухаживали за ними. Любой холостяк, который не уделяет своей подруге приблизительно 15 час. в неделю, скорее всего, потеряет ее.

Что случается во время типичных свиданий? Пара находит тот вид занятий, который обеспечивает ее совместное времяпрепровождение. Обычно они отдыхают — играют во что-то, ходят в кино или ужинают. Но эта деятельность случайная. В действительности же они хотят быть вместе, чтобы уделять внимание только друг другу. Большинство свиданий — это проявление внимания друг другу и словесное общение.

Когда люди ходят на свидания, они обычно желают удовлетворить свои основные, хотя, возможно, и подсознательные потребности. Они пытаются ближе познакомиться друг с другом и показать, как они друг о друге заботятся.

Почему эти цели исчезают после заключения брака?

Мужья, которые хотят счастливого брака, сохраняют эти цели и функции после брачной церемонии. Прежде всего, ради женщины они должны оставлять время для свиданий друг с другом. И здесь необходимы те 15 час., которые я рекомендовал. В эти 15 час. можно включить занятия любовью, но, прежде всего это должно быть общение, личное и интимное общение без детей или друзей.

Когда это входит в привычку супругов, они обнаруживают, что 15 час. как раз то, что нужно. Без этого совместного времени женщины теряют чувство близости, которое им нужно и которое им так нравится, а Банк любви начинает терять свои капиталы. Я спрашивал многих женщин, сколько времени им нужно, чтобы, почувствовав близость и удобство со своими мужьями, наслаждаться затем занятиями любовью. Обычно называют приблизительно 15 час. в неделю.

Любая деятельность может являться частью этих 15 часов, если вы утвердительно ответите на вопрос: «Позволяет ли данная деятельность сосредоточиться, прежде всего, друг на друге?» Трехчасовой поход в кино явно не соответствует этому критерию. Вы можете обменяться нежностями во время просмотра фильма, но в большинстве случаев не можете точно сказать, что вы сосредоточивались друг на друге.

Занятия — такие, как прогулки, ужины, катание на лодке, различные игры или загорание на пляже, больше подходят для этой цели. Любой отдых, который требует интенсивного внимания к самому себе или каких-либо усиленных занятий, которые затрудняют общение, в эту программу входить не может.

Если вы беседуете друг с другом во время поездки на машине, это можно включить в указанные 15 час. То же самое справедливо и для совместного ужина, когда вы не отвлекаетесь на детей или на что-либо другое.

Во время ухаживания у людей появляется чувстволюбви в результате того, что они проводят время в беседе и проявляют друг к другу нежность. Если пара продолжает заниматься ухаживаниями, которые сводят вместе и ставят друг друга на первое место, то их брак будет добрым. Когда два человека женятся, каждый из них имеет право ожидать, что после заключения брака будет сохраняться та же любовная забота и нежность, которая преобладала во время ухаживания. К сожалению, обычный стереотип, применимый ко многим, возможно и к большинству браков, показывает, что один или оба супруга начинают слишком увлекаться собой в своих действиях и отношениях. Разумеется, этот стереотип далеко не абсолютный, потому что обычно требуется несколько месяцев или даже лет, чтобы положение изменилось. Оно действительно меняется. Почему? Потому что в браке люди не посвящают друг другу достаточно времени. Мы все склонны принимать своих супругов как само собой разумеющееся. Какие-то новые проблемы после заключения брака очень часто привлекают наше внимание, и мы забываем заботиться о человеке, которому мы посвящаем свою любовь.

Синдром «я принимаю супруга как само собой разумеющееся» объясняет, почему казавшиеся фантастическими беседы и общение во время ухаживания скатились до хаоса после заключения брака, который разочаровывает человека. Каждому — мужу и жене — требуется сесть и подумать вот о чем: «Мой супруг вступил в брак, потому что он полагал, что те приятные вещи, которые были во время ухаживания, продолжатся и далее. Храню ли я свое обещание после вступления в брак?»

Большинство людей не предполагает, что ухаживание было фантазией и что после заключения брака зачастую все становится совершенно ужасным. Они женятся из-за того, что наслаждались событиями, происходившими во время ухаживаний, и хотят, чтобы это продолжалось всю жизнь.

Однако после вступления в брак обстоятельства могут измениться. В первое время совместной жизни Джойс и я столкнулись с проблемой финансов. Я все еще учился, и мне нужно было поддерживать жену и детей. Джойс оставалась дома с детьми, и мы считали буквально каждый доллар. Мне пришлось спрашивать себя, что больше понравилось бы Джойс — деньги, которыми можно отратить, или время, проведенное с семьей. Если бы я задал ей этот вопрос, то она, разумеется, сказала бы, что деньги, потому что нам нужно было платить по счетам и вести домашнее хозяйство (еще одна основная потребность большинства женщин, с которой мы встретимся в главе 9). К счастью, я решил проводить время с Джойс, несмотря на то, что мы нуждались в деньгах, поскольку я уже осознавал важность общения с женой. В последующие годы во время моих консультационных занятий я познал следующую истину: деньги или карьера служат супружеским отношениям, но супружеские отношения никогда не должны служить деньгам или карьере. Во многих распавшихся браках я наблюдал, как супруги отказывались от укрепления взаимоотношений для того, чтобы нажить состояние. И, в конце концов, они имели это состояние, но жертвовали своим браком.

Величайшая потребность американцев в накоплении богатства становится практически самым сильным врагом, с которым сталкивается семья. Что должно быть главным в браке? Взаимоотношения между мужчиной и женщиной или уровень жизни? Мы все знаем правильный ответ, но многие пары все-таки идут в противоположном направлении. Они ставят во главу угла свой уровень жизни, опираясь на ошибочную идею: мы будем счастливы, если будем лучше жить. Во многих случаях происходит как раз обратное. Они достигают высшего уровня жизни, но ужасной ценой.

Из-за того, что я решил проводить больше времени с Джойс, произошли и некоторые другие изменения в образе жизни. Я увидел порочность подхода с финансовой стороны, но мне все равно приходилось выплачивать долги. И для нас это значило снижение уровня жизни.

Супружеская пара, которая страдает из-за приобретения машины новой марки или превыше супружеских отношений ставит какую-либо работу, по существу ставит под удар супружеские отношения. Мы должны осознавать, что взаимоотношения должны стоять впереди уровня жизни.

Почему так важно общение?

Когда вы изучаете десять основных потребностей мужчин и женщин, вы видите, что все они тесно взаимосвязаны. Из-за этого неудача в удовлетворении одной из потребностей вашего супруга может также повлиять на вашу способность удовлетворить другую его потребность. Предположим, вы пытаетесь удовлетворить потребность вашего супруга в половых отношениях и в нежности, но не используете для этого словесное общение. Без беседы нельзя создать между супругами теплую атмосферу или глубокую физическую общность. Некоторые люди ошибочно полагают, что будто они могут исполнять свои супружеские обязанности по отдельности. Жена, муж которой хочет разговаривать, может думать, что вместо этого ей лучше для бесед найти какого-либо друга или подругу; И отношения с супругом в занятиях любовью поначалу будут нормальными. Но проблема в том, что в результате все-таки подрываются супружеские отношения, и жена теряет контакт со

своим мужем в сфере общения. Глубоко внутри себя она знает, что единство с ним возможно лишь, когда он с ней разговаривает.

—Джордж, давай поговорим.

—О чём ты хочешь со мной поговорить?

Такой невинный вопрос вызывает гнев у большинства женщин, поскольку он показывает, как мало мужчина осознает, что общение является глубочайшей потребностью женщин. Возможно, муж мог бы понять глубину раздражения Мэри, если бы беседа велась примерно таким образом:

—Мэри, давай займемся любовью?

—А зачем, Джордж? Неужели ты хочешь еще одного ребенка?

На примере второго диалога мы можем осознать, насколько смешным кажется вопрос Джорджа о предмете беседы женщины. И в то же самое время многие типичные мужья очень часто вступают в диалоги, подобные первому. Почему? Я считаю, потому, что они не понимают, каким образом их жены относятся к общению.

Точно так же, как Джорджу нужны удовольствия от занятия любовью, Мэри требуется общение. И как у большинства женщин, оно придает ей чувство романтической любви к Джорджу, поскольку она может глубоко делиться своей жизнью с мужем. Атмосфера, которую создает общение, способствует счастью. Муж, который находит время, чтобы поговорить с женой, открывает путь к ее сердцу.

Джордж рассматривает общение, прежде всего как средство достижения цели, а не цель саму по себе. Если он хочет выяснить, почему их счет в Банке так быстро уменьшился, он найдет возможность поговорить с Мэри, но он не будет обсуждать с нею, во что была одета кассирша банка.

Женщины также понимают, что общение может вестись в каких-то практических целях. Но иногда им очень сложно бывает объяснить мужчине, что наслаждение в беседе можно получать не только от темы разговора. Беседы удовлетворяют потребность в создании теплой атмосферы, которая необходима женщине, но беседы также помогают супругам: 1) делиться своими потребностями друг с другом; 2) узнавать, как удовлетворять потребности друг друга.

Когда муж и жена участвуют в беседе, в которой передается именно такая информация об их потребностях, они учатся быть более совместимыми. Они должны делиться своими чувствами и реакциями. Чтобы начать такую беседу, спросите у своего супруга, что он или она думает или чувствует. Вы можете начать беседу примерно такими вопросами: «Отчего ты сегодня в таком хорошем настроении?» Или: «Что сегодня вывело тебя из себя?» Затем расскажите вашему супругу или супруге о себе, о том, что вам сегодня понравилось и что раздражало.

Когда вы поделитесь таким видом информации, вы лучше поймете, что происходит в мире вашего супруга и его или ее реакцию на ситуации, в которые вовлечены вы оба. Если что-то, что я делаю, отрицательно влияет на мою жену, то я должен знать, как устраниить этот момент своего поведения или как поступить, чтобы ей было приятно. И наоборот, если я делаю что-то правильно, я точно так же должен это знать, чтобы продолжить эти действия или еще больше усилить их. Роль таких бесед нельзя недооценивать, потому что даже если делать что-либо с

наилучшими намерениями, это может обернуться провалом, если вы не общаетесь таким вот образом.

Например, в первые дни нашего брака я купил игру, которая предназначалась для мужей и жен — чтобы они могли лучше познакомиться, задавая друг другу вопросы, написанные на карточках. Я принес игру домой и объявил: «Джойс, у меня есть что-то, что тебе понравится, оно поможет нам лучше понять друг друга».

Джойс подошла к столу, и мы начали играть. Мне не потребовалось много времени, чтобы понять ее отношение к этой игре. Приблизительно через три минуты она сказала: «Мне кажется, это неестественный способ вести беседу. Я не хочу больше играть».

Джойс совершенно не находила удовольствия в этой игре. Игра казалась ей надуманной. Чтобы понять друг друга, нам нужен был другой способ общения.

Здесь проявляются некоторые положения, которые я уже попытался выразить.

1. Джойс была достаточно искренна для того, чтобы рассказать мне о своих потребностях. Она чувствовала себя плохо, и это было вызвано моими действиями. Она ясно дала мне понять, что я должен изменить свое поведение.

2. Я совершил ошибку, выбрав неподходящий способ общения. Джойс имела в виду, что ей пришлось найти свой путь, чтобы делиться своими чувствами. Существует много методов, которые могут побудить к началу супружеской беседы, и каждая пара должна найти самый приемлемый для себя.

Как предотвратить разобщение?

Я могу лично свидетельствовать, как легко супруги могут измениться и разобщиться, если они не хотят поддерживать общение. Когда мы поженились, я только что окончил колледж, а Джойс — только второй курс колледжа. Через два месяца супружеской жизни Джойс решила оставить учебу и пойти на работу секретарем. Когда я закончил второй курс аспирантуры, у нас появился первый ребенок, и Джойс полностью стала домашней хозяйкой. Еще через три года я получил степень доктора, и у нас уже было двое детей.

Джойс начала проявлять интерес и способности к музыке, а моя карьера была связана с психологией. Джойс записывала духовные песни, и ее часто приглашали где-нибудь спеть. Я преподавал психологию, проводил исследования и занимался консультациями.

Вскоре я увидел, что у нас больше не осталось тем для разговора. Когда я пытался рассказать ей о своей работе, она слушала меня в продолжении десяти секунд, а затем ее интерес исчезал. Я слушал приблизительно столько же времени, когда она описывала мне свои новости. Счета в наших Банках любви стали уменьшаться. Сфера ее интересов стала полностью отличаться от моей. Мы осознали, что это серьезная проблема, и решили как-то разрешить ее. Наши отношения были гораздо важнее для нас, чем достижения в карьере, и мы вместо разобщения интересов должны были сделать так, чтобы часть наших интересов совпадала.

Мы оба попытались проводить больше времени в дела, которые интересуют друг друга. Поскольку я уже чуть-чуть интересовался музыкой и мне нравились концерты Джойс, я вызвался помочь ей готовиться к концертам и выступлениям. Джойс стала помогать мне, используя свои способности к искусству. Она украшала

мою клинику и приемные кабинеты и выступала в роли хозяйки на семинарах или каких-либо пикниках в клинике.

Мы научились служить друг другу в наших сферах увлечений. Это не значило, что мы стали заставлять себя давать друг другу указания. После всех этих изменений мы увидели, что сферы наших интересов начали пересекаться. Что-то из моей сферы оставалось загадкой для нее и наоборот. Но сейчас мы уже имели ту общую область, где были обоядные интересы. У нас возобновилось чувство единства, которое было до свадьбы. Наши счета в Банке любви снова начали расти.

Чтобы еще больше объединить сферы деятельности, нам пришлось несколько урезать собственную сферу, но мы с радостью приспособились друг к другу. Концепция приспособления — это ключ, который действует для всех супружеских пар.

Мы глубже рассмотрим общность сфер и деятельности в следующей главе, которая связана с потребностями мужчины иметь спутника для отдыха, а сейчас, говоря об интересах и общении, хочу подчеркнуть, что мужья должны помнить следующие ключевые положения:

1. У меня есть своя сфера интересов, а у жены — своя. Если они не пересекаются, то мы будем лишь все больше и больше разобщаться.

2. Из-

зато, что дни недели имеют ограниченно количество часов, мне приходится выбирать. Я могу следовать либо общим интересам, либо интересам, которыми мы различаемся. В последнем случае мы будем разобщаться, а в первом — жить в единстве.

3. Пометьте, как в большем их интересовсходно с интересами жены, у нас появляется все больше тем для разговора. Общение становится проще и интереснее. Мы можем удовлетворить потребность в общении все меньшим и меньшим количеством усилий. Общениестановится естественным и произвольным.

Указанные идеи кажутся несколько упрощенными, но поразительно большое количество супругов все-таки их не знает. Вместо этого они слушают «добрые советы» людей, которые сами уже четвертый или пятый раз вступают в брак. Такие «добрые советники» призывают мужей и жен намеренно выбирать себе различные сферы интересов, чтобы сохранять дистанцию и таким образом добиться независимости друг от друга. Они пытаются распространить идею, что когда вы слишком взаимосвязываетесь, теряется собственная личность или чувство собственного достоинства.

Я считаю, что это одна из самых губительных идей сегодняшнего дня. Каким образом вы вообще можете разговаривать, если у вас различные интересы? Аргумент в пользу различия интересов предполагает, что у супругов больше тем для разговора, когда они увлечены деятельностью, которая полностью отличается. Хотелось, чтобы было так. Это сэкономило бы много времени в моей работе консультанта. Но мой опыт показывает, что пара становится гораздо разобщеннее, когда разделяются сферы интересов супругов.

Я не говорю, что муж и жена должны буквально каждый момент проводить вместе и все делать вместе, но я считаю, что каждый брак нуждается в каких-то общих интересах супругов, если они намерены хорошо общаться. Брак, в котором

муж и жена склонны к различным интересам, возможно, и выживет, но я не видел браков, которые процветали бы в таких условиях.

Итак, предположим, вы посвятили себя совместному общению, позволяя друг другу узнавать, что вам нравится, а что нет, используя вопросы, которые выявляют чувства и отношения, и пытаясь всеми возможными способами достичь совместимости, развивая совместные интересы. Все это хорошие цели, но перед вами по-прежнему стоит проблема, как сделать общение позитивным и приносящим пользу. Некоторые пары находятся перед камнем преткновения, поскольку они прежде общались довольно плохо.

Что предполагает хорошее общение? Каким образом муж и жена учатся общаться так, чтобы это доставляло удовольствие им обоим? Как они могут научиться использовать общение, чтобы вместо снятия вкладов повышать свой счет в Банке любви?

Существует много книг об общении супружеских пар, и данная глава не претендует на раскрытие всех тем и способов общения. Однако я приведу несколько примеров, чего избегать или что, наоборот, включать в общение. Когда я консультирую супружеские пары, я снова и снова встречаюсь с этими моментами.

Враги хорошего общения

Сначала давайте рассмотрим врагов хорошего общения, которые не дают повышаться вашему счету в Банке любви вашего супруга.

1. Использование общения для наказания друг друга.

Словесное наказание вашего супруга снимает с вашего счета значительные суммы. Вы оказываете негативное влияние на рассудок или эмоции, и обычно такое наказание приносит гораздо больше вреда, чем физическое наказание.

Я был свидетелем случаев, в которых супруги вырабатывали набор фраз, которыми особенно сильно жалили друг друга. Как только один из супружеских пар высказывает такую фразу, начинаются взаимные оскорблени. Оба они теряют контроль над собой и высказывают друг другу наиболее оскорбительные выражения, которые только приходят им в голову.

В большинстве досупружеских отношений это обычно отсутствует, но в супружестве избежать обид невозможно, а со временем взаимная отверженность супружеских пар вследствие словесных битв приводит их к взаимной ненависти.

Если вы сердиты или чувствуете недовольство, вы - скажите свои чувства, описав то, что вы ждете от супруга. Но помните, что нельзя наказывать словом. Это приводит к тому, что ваш супруг, если он не желает, может отвергнуть ваши слова и будущем.

2. Использование беседы, чтобы вынудить другую сторону принять ваш образ мышления.

Очень многие беседы, в которых кто-то пытается навязать вам свое мнение, раздражают. Этот человек, по всей видимости, просто игнорирует ваше право принимать решение. Если вы хотите, чтобы ваш супруг понимал ваши чувства, вы должны как-то их выразить, но нельзя требовать, чтобы ради приспособления к вашим чувствам ваш супруг терял личные ценности или свое разумение.

3. Рассуждения о прошлых или настоящих ошибках.

В брачных или внебрачных отношениях большинство людей очень не любят, когда их отвергают, критикуют или исправляют. Если вам говорят, что вы сделали

ошибку, то вы очень часто пытаетесь оправдать свою неудачу или свалить вину на кого-то другого.

В то же время, если кто-то, о ком мы заботимся, объясняет, что он или она хотели бы удовлетворять наши личные потребности, мы обычно желаем помочь. А когда нас не критикуют, мы изъявляем желание приспособиться к другим посредством изменений в своем поведении.

Ошибки доказать трудно. То, что один человек считает ошибкой, другому может казаться правильным. Неудачи в удовлетворении потребности супруга проявляются более ясно. Если моя жена Джойс говорит мне, что я не хочу исполнять что-то нужное ей, то я должен принять ее утверждение по ее оценке. В конце концов, ей лучше судить о том, удовлетворяются ее потребности или нет. Когда она высказывает такое утверждение, она не обязательно хочет покритиковать меня. Вместо этого она просто открывает мне то, как влияет мое поведение на ее чувства. И моя забота о ней — это дар, который я предлагаю, а не обязанность. Если я забочусь о ее чувствах, я хочу, чтобы она помогала мне научиться вести себя так, чтобы это удовлетворяло ее потребности. Но если она требует этих изменений в моем поведении, то она воспринимает мою заботу и внимание как само собой разумеющееся, и этим самым вынуждает меня перейти к обороне. Третий закон супружеской жизни гласит:

Заботящиеся супруги заботливо общаются.

Друзья доброго общения

Сейчас давайте рассмотрим, что способствует доброму общению и повышению вашего счета в Банке любви.

1. Вырабатывание интереса к самым любимым темам разговора.

В моей консультационной деятельности я обнаружил, что даже мы с вами становятся разговорчивыми, когда мы обсуждаем определенные темы. Женщины могут обратить внимание, что их молчаливые мужья вступают в разговор, когда они встречаются со своими добрыми друзьями.

Однажды я консультировал пару, которая почти что собиралась развестись из-за того, что жена не могла больше выдержать молчаливости мужа. В моем кабинете наедине со мной муж разговаривал не умолкая, однако, когда к нам присоединялась его жена, он немел. К разговору его побуждали определенные интересующие его темы. Как только они затрагивались, он мог говорить по широкому кругу предметов.

Многим людям надо начинать беседу о том, что делает их разговорчивее. Как только эти темы затронуты, можно уже переходить к другим, менее удобным, и сохранять разговор.

2. Балансирование беседы.

В приведенном случае я попросил мужа и жену вступить в десятиминутные беседы, позволяя друг другу говорить примерно половину времени. Поначалу жена думала, что муж в течение своего времени вообще будет молчать, но как только затрагивались темы, которые его интересовали, он занимал свою часть этих 10 мин. То есть жена до тех пор не осознавала свою привычку прерывать мужа, пока у нее не потребовали создать равенство в общении, предоставляя мужу равное количество времени для разговора.

Те, кто монополизирует беседу, создают у своих супругов нежелательную привычку — молчаливость. Поэтому если вы хотите хорошего общения, учитывайте право друг друга на разговор. Возможно, вашему супругу требуется две или три секунды, чтобы начать предложение, но предоставьте ему столько времени, сколько необходимо. Также не забывайте дождаться, пока ваш супруг закончит свою мысль, а потом уже высказывайте свое мнение о ней.

3. Используйте беседу, чтобы поделиться новостями, что-то узнать и лучше понять вашего супруга.

Один из самых ценных видов использования супружеской беседы — это создание эмоциональной близости. Тема беседы, которую вы выбираете, очень сильно влияет на близость ваших взаимоотношений.

Если у вас поверхностные отношения, то причиной, вероятно, является то, что вы избегаете бесед, которые помогли бы вам приспособиться друг к другу. Вы можете намеренно обманывать друг друга. Вы можете также препятствовать узнаванию друг друга. Или вы можете просто бояться понять вашего супруга. Этот обычный недостаток ведет к серьезному и разрушительному процессу — неумению приспособиться к потребностям друг друга. Если вы хотите хорошего брака, то вы должны затратить какое-то время на беседы, чтобы проинформировать супруга, узнать у него что-то и понять его.

Информируйте друг друга о ваших личных интересах и делах, желая познакомить друг друга со сферой ваших интересов. Вспомните, чем вы занимались сегодня, что вы планируете на будущее, и поделитесь вашими новостями друг с другом. Не храните секретов от супруга. Изучайте личные чувства друг друга и отношения, причем это не обязательно должно вести к попыткам изменить друг друга. Вы можете просто много узнать друг о друге, не ожидая, что ваш супруг изменится. Если вы критикуете или высмеиваете чувства и отношения супруга, ему будет гораздо сложнее вести общение в будущем. Вместо этого вдохновляйте друг друга на открытость в выражении своего уважения и своих чувств.

Понимайте мотивацию друг друга в жизни — то, что делает вас счастливыми или грустными. Узнайте о слабых и сильных сторонах друг друга, чтобы вы могли вызывать в супруге все лучшее и избегать худшего. Один из самых важных способов заботы о супруге — это изменять ваше поведение, чтобы доставлять удовольствие и избегать нанесения боли вашему супругу.

4. Уделяйте друг другу безраздельное, полное внимание.

Один из самых быстрых путей разозлить жену — это беседовать с ней в момент, когда вы смотрите, например, футбол. Она будет сердиться, что вы не уделяете ей должного внимания, ведь муж чувствует себя более заинтересованным в футбольном матче. Беседа, которая необходима женщине со стороны мужа, требует безраздельного внимания мужа. Хочу напомнить в конце главы, что я обычно рекомендую, чтобы каждую неделю каждая супружеская пара проводила вместе 15 часов, уделяя друг другу безраздельное внимание.

Помощники мужа и жены в общении

Как заботливый муж мужчина беседует со своей женой таким образом, что дает ей возможность раскрыть ее глубочайшие чувства. Через беседу он обучается удовлетворять многие ее потребности. Однако беседа уже сама по себе

удовлетворяет одну из ее глубочайших супружеских потребностей. Жене хочется, чтобы муж с ней просто поговорил.

Я закончу эту главу перечислением способов, с помощью которых вы можете проявлять заботу о своей супруге в беседе. Мы уже касались их. А теперь время привести эти способы в действие.

1. Помните, как все было, когда вы ходили на свидания. Вам обоим по-прежнему нужно выражать тот же самый сильный интерес друг к другу, а именно интерес к тому, чтобы говорите и что вы читаете, когда вы встаете.

2. Женщина имеет глубочайшую потребность вести беседу о своих заботах и интересах с человеком, который, в ее понимании, глубоко о ней заботится.

3. Мужчины, если ваша работа уводит вас из дома на долгое время, то вам лучше подумать о ее изменении. Если вы не можете поменять работу, ищите способы возобновить близость ваших супружеских отношений каждый раз, когда вы возвращаетесь домой после долгого отсутствия, так, чтобы ваша жена снова смогла чувствовать близость с вами (если в поездки уезжает ваша жена, то следует применить те же самые принципы).

4. Выработайте привычку проводить 15 час. каждую неделю вместе, предоставляя друг другу безраздельное внимание. Проводите большую часть этого времени в естественной, но необходимой беседе.

5. Помните, что большинство женщин испытывает чувство любви к мужчинам, которые оставляют все другие дела, чтобы побеседовать и проявить свою нежность. Они хранят свою любовь к мужчинам, которые продолжают удовлетворять эту потребность.

6. Финансовые вопросы не должны влиять на количество времени для бесед. Если у вас нет времени, чтобы поговорить наедине, то это значит, что ваша система ценностей неверна.

7. Никогда не используйте беседу как форму наказания (для высмеивания, для ругани или для критики). Беседа должна быть конструктивной, созидающей, а не разрушительной.

8. Никогда не используйте беседу для того, чтобы вынудить вашу супругу согласиться с вашим образом мышления. Уважайте чувства и мнения вашей супруги, особенно когда они отличаются от вашего собственного.

9. Никогда не используйте беседу для того, чтобы напоминать друг другу об ошибках. Точно так же избегайте упоминания не только прошлых, но и настоящих ошибок.

10. Выработайте интерес к любимым темам разговора друг друга.

11. Научитесь балансировать ваши беседы. Избегайте прерывать другого и пытайтесь предоставлять друг другу равное количество времени для разговора.

12. Используйте вашу беседу для того, чтобы проинформировать, изучить и понять друг друга.

Заботливая беседа неизмеримо способствует укреплению отношений. Она значительно влияет на выполнение всех остальных потребностей, которые мы уже обсудили. По мере того, как супруги беседуют, в глубине сердца они испытывают чувство нежности и большей совместности. По мере того, как каждая потребность

осознается и исполняется, она обогащает супружеские отношения как никогда раньше.

Вопросы для мужа

1. Провожу ли я время в беседах со своей женой? Достигает ли наше совместное время 15 час? Должны ли мы что-то менять?
2. Делюсь ли я своими интересами с моей женой? Как я могу это улучшить?
3. Удаляетлимяработаменяютмойжены? Как я могу это изменить?

Вопросы для жены

1. Считаю ли я, что во время свиданий до заключения брака все было лучше? По-прежнему мы общаемся так же?
2. Делаю ли я что-нибудь, что затрудняет общение? Требует ли моя работа долгих поездок? Не слишком ли много я говорю? Что я могу сделать, чтобы улучшить ситуацию?
3. Какие общие интересы? О чем мы вместе говорим? Существуют ли другие области жизни, которые должны быть у нас общими?

Вопросы для совместного обсуждения

1. Являются ли сферы наших интересов полностью различными или они в certains частично совпадают? Если они частично совпадают, то какие общие интересы у нас есть? Достаточно ли много мы говорим о них?
2. Как мы можем переустроить план нашей работы для того, чтобы достичь 15-часового общения в неделю?
3. Какие советы по улучшению общения, изложенные в этой главе, должны мы использовать, чтобы улучшить общение в нашем браке?

Глава 6

МУЖУ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК, С КОТОРЫМ МОЖНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ. СПУТНИК ПО ОТДЫХУ

— Синди, это звонит Алан.

— Добрый день, как хорошо, что ты позвонил, — ее голос звучал приветливо и радостно.

— У меня есть билеты на футбол в субботу. Хочешь поехать со мной?

— Великолепно. В какое время?

Они договорились о встрече, и Алан, радостный, повесил трубку. Он и Синди уже дважды встречались в течение четырех недель, с тех пор как познакомились. Это было их первое свидание на футболе, и ему было приятно, что ей захотелось туда пойти. У него было мало знакомых девушек, которые любили футбол.

Во время матча они чувствовали себя великолепно. Синди, казалось, понимала все, что происходит, и после матча в кафе они даже обсуждали некоторые моменты игры.

Осенью они ходили еще несколько раз на футбол, не считая походов в кино. Интерес Синди к фильмам также нравился Алану, и их отношения заметно

укреплялись. В середине зимы Аллан почувствовал, что он нашел именно ту девушку. Когда в воскресенье его машина поломалась, он позвонил Синди и объяснил ей ситуацию.

—Дорогая, мне очень неудобно, но машина сломалась. Мне нужно будет попытаться исправить ее днем, чтобы поехать на работу в понедельник.

—Хорошо, я попрошу, чтобы моя соседка подвезла меня, и я помогу тебе ремонтировать машину. Я привезу кофе и бутерброды.

Ремонт автомобиля был одним из самых приятных событий в их жизни. Синди подавала Аллану инструменты и старалась помочь ему разговорами и шуткой.

—Этадевушкаточнодляменя,— думал Аллан. Они объявили о помолвке в начале мая. В медовый

месяц они поехали в горы, чтобы немного заняться альпинизмом. Лето прошло великолепно. Они загорали на пляже, и все было хорошо до тех пор, пока не начался футбольный сезон. В последнюю минуту Синди попросила Алана не настаивать, чтобы она поехала на футбольный матч с «Аризоной». К концу сезона она посетила лишь две игры вместе с Алаком.

В итоге однажды вечером за ужином в начале декабря Аллан поделился с Синди своим мнением обо всем этом:

—Я думал, что тебе нравится футбол,— жаловался он.

—Дорогой, футбол мне действительно нравится. Мне кажется, что я наслаждаюсь им так же, как и ты, но, однако, двух-трех матчей за сезон мне вполне достаточно,— ответила она.

Аллан не знал, как относиться к этой новой и неожиданной информации.

—Я хотел тебе якое очем попросить,— продолжала Синди.— В музее сейчас проходит выставка художников испанского Возрождения. Ты не хочешь пойти туда со мной?

—Да, конечно, хочу,— ответил Аллан.

В течение следующего года Аллан обнаружил, что интересы его и Синди на самом деле не имели почти ничего общего. Ее интерес к ремонту автомобиля испарился, и он чувствовал себя счастливым от того, что Синди хотя бы иногда ходила с ним на футбол. В то же самое время Синди настаивала, чтобы он ходил с ней в музеи, на концерты и в оперу. Аллану совершенно не нравились все эти культурные мероприятия, и постепенно они пришли к тому, что практически не имели ничего общего, за исключением интереса к редким совместным ужинам.

Через два года их супружеской жизни они договорились, что Аллан будет проводить один вечер в неделю со своими друзьями, а она — со своими. Аллану хотелось проводить больше времени с Синди. Ей, по всей видимости, нравилось такое соглашение. Обиженный, Аллан очень часто спрашивал себя: «Интересно, что заставило ее так измениться?»

Насколько важны общие интересы по отдыху?

У себя в консультации я часто слышал самые разные вариации на тему взаимоотношений между Синди и Алланом. Синди, разумеется, нисколько не изменилась. Для женщин совершенно типично, когда они одиноки, присоединяться к мужчинам и проводить отдых так, как тем это интересно. Женщины ходят на охоту, на рыбалку, на футбольные игры и на фильмы, на которые они сами никогда бы не пошли. После вступления в брак жены часто пытаются заинтересовать мужей

теми видами отдыха, которые больше интересуют их. Если их попытки проваливаются, они могут в результате вдохновить мужей проводить отдых без них. Я считаю, что этот вариант очень опасен для брака, потому что мужчины придают удивительную важность тому, чтобы жены отдыхали совместно с ними. Хотя телевизионные стереотипы рисуют совершенно противоположную картину, показывая, как мужья ходят на рыбалку со своими детьми и говорят, что так они чувствуют себя как нельзя лучше, мой опыт показывает обратное. Фактически среди пяти основных потребностей мужчин совместный отдых с женой является второй по важности потребностью после половых отношений.

Люди очень часто не принимают это мое заявление, говоря, что они знают большое количество счастливых супружеских пар, интересы которых к разным видам отдыха полностью различны, но эти люди не обязательно видят отношения супружеских пар в момент, когда те выражают себя искренней всего. Я консультировал супружеские пары, которые поддерживали великолепную видимость своих отношений вплоть до момента развода. Они успешно скрывали свои глубочайшие потребности от самих себя и от других людей, покане не сталослишком поздно.

Иногда жажда развлечений заслоняет глубокие личные потребности. По природе мужчины и женщины очень часто, кажется, имеют различные вкусы, когда дело заходит об отдыхе. Мужчины, по всей видимости, предпочитают отдых, который включает больше риска, больше приключений и жестокости, чем отдых женщин.

Мужчины обычно любят футбол, бокс, охоту, рыбную ловлю, прыжки с парашютом и разные другие спортивные развлечения. Они предпочитают кино с интимными сценами, жестокостью и шутками о сексе и жестокости. Мужчины обычно не возражают, если в их развлечениях бывают пот, грязь, запах тела, а большинство женщин считает все это неприятным и безвкусным.

Опросив сотни женщин в течение многих лет работы, я пришел к выводу, что самым любимым их видом отдыха во все времена является совместный ужин. Они также любят пикники, прогулки, романтические фильмы, культурные мероприятия и походы по магазинам.

Что касается спорта, то женщины скорее предпочтут атлетику, чем командные игры. Гольф, теннис, аэробика, плавание очень высоко ценятся многими активными женщинами. Что касается зрелищных мероприятий, то положение меняется. Все больше и больше женщин любят сейчас футбол, баскетбол, бейсбол и некоторые другие известные игры.

Классический вариант борьбы женщин с мужчинами заключается в том, что женщины пытаются улучшить поведение своего мужа: заставить его бриться, более аккуратно одеваться, более красиво говорить и т.д. Когда женщина вмешивается в отдых мужчины, мужчина может заключить, что женщина хочет разрушить все удовольствие или, по меньшей мере, снизить радость от отдыха. Он по-прежнему любит ее, но она начинает покушаться на его развлечения. Чтобы избежать этого, он больше времени проводит в чисто мужской компании. Это позволяет ему сохранить свое мужское достоинство, но это также значит, что некоторые из видов его отдыха проходят вне присутствия жены.

В добавок семейные обязанности приводят к напряженности из-за того, что в распоряжении мужчины лишь определенное количество времени, и ему приходится

выбирать между своими друзьями и семьей. Например, когда приближается отпуск, ему нужно будет решать, проведет он его на охоте со своими друзьями или останется дома с семьей и будет ходить «культурно отдыхать» в парк.

Когда мужчина пытается разделить свое время между этими двумя вариантами, он очень часто обнаруживает, что его семья (особенно жена) не одобряет то время, которое он проводит со своими друзьями. Даже поездка на охоту натри дня один раз в годосенью — это дело, безкоторогоженапредпочлабы обойтись.

Она обычно думает: «Если он собирается как-то отдохнуть, то ему лучше провести время со мной и с детьми».

Что случилось с Синди и Аланом?

Мужчины очень часто вступают в брак, ожидая, что жены будут удовлетворять их сильную потребность в спутнике по отдыху. Очень часто они разочаровываются, как и случилось с Аланом.

Когда же начались проблемы у Аланы с Синди? Когда они пошли в разных направлениях? И с какого момента Алан почувствовал разочарование и стал интересоваться, почему Синди так изменилась? В некоторых браках мужчина, такой как Алан, просто замкнулся бы в компании своих друзей, ходя на футбольные матчи один, и пытался бы выжать из этого все лучшее. Но бывает еще и так, что он начинает ходить со своими друзьями куда-то на соревнования и встречает там, например, Барбару, которая также любит данный вид спорта. С ней он может выпить чашечку кофе, обсудить ход игры. И прежде чем успеет это осознать, они уже становятся добрыми друзьями.

Если Алан не следит за собой, то он просто влюбляется в Барбару, которая обещает удовлетворить все его потребности в отдыхе, удовлетворения которых Алан ожидал от Синди. Если такой сценарий разыгрывается дальше, то Алан разводится с Синди, женится на Барбаре и — как вы уже догадались — Барбара совершенно неожиданно начнет предпочитать концерты или, может быть, крокет намного больше, чем футбол. Я не раз встречался с такой иронией судьбы, когда мужчины, изменившие своей супруге, разводились и вступали в новый брак, считая, что они, якобы, разрешат так свои проблемы.

Снова я должен подчеркнуть, что люди, подобные Алану, не захотят изменять супруге из чувства гнева или мести. Алан обижался на изменения в поведении Синди, но он не захотел покушаться на ее право иметь свои собственные интересы. Опасность заключается в том, что эти двое все больше и больше отдаляются друг от друга. Этот обычный образец взаимоотношений в худшем случае приведет к измене и разводу. Мудрые пары попытаются исправить положение дел, как только они осознают, что произошло.

Время от времени, однако, я встречаю людей, таких как Хэнк, которые отвергли свою жену из-за того, что она отказалась быть после свадьбы спутником по отдыху. Однажды на беговой дорожке Хэнк встретил Джоанну, и они пробежали несколько миль вместе, лишь чтобы побывать в обществе друг друга. Способность Джоанны пробегать одну милю за 8 мин. поражала Ханка. Через неделю или около того он вдвойне поразился, когда встретил ее на теннисном корте и обратил внимание, что она в некоторых моментах играет лучше его. Вскоре они начали бегать вместе постоянно, а также стали смешанной парой в теннисном клубе. Как и следовало ожидать, они полюбили друг друга и заключили брак. После свадьбы

Джоанна перестала ежедневно бегать с Ханком. Она начала отказываться от теннисных игр по субботам, и всего лишь за несколько месяцев Джоанна, казалось, потеряла полностью интерес к физической культуре. Она предпочитала оставаться дома и смотреть телевизор.

Ханк не мог поверить своим глазам. Неудивительно, что он не захотел смириться с этим, и, в конце концов, они оказались у меня на консультации.

Выслушав их, я спросил Джоанну: «Раз вы решили вступить с ним в брак, то брак был, по всей видимости, обещанием продолжать дальше бегать с ним. Неужели вам сейчас стало это тяжело?»

«Я бегала с ним раньше,— объяснила Джоанна,— чтобы быть рядом с ним. Но я не могла и предположить, что совместный бег заставил его полюбить меня. Мы чисто случайно встретились, бегая, и я считала, что он полюбил меня такой, какая я есть. Когда мы поженились, я не думала, что совместный бег будет частью наших отношений. Мне не нужно больше бегать, и я не хочу больше этим заниматься».

Я был несколько озадачен, прежде всего, тем, что она не желает вести в этом отношении никаких переговоров, чтобы восстановить супружеские отношения. Позже, однако, она дала некоторые объяснения, которые помогли мне понять суть дела. В их споре по поводу совместного бега Ханк становился таким раздраженным, что Джоанна начала его видеть с такой неприятной стороны, которой она раньше и не предполагала. Она не могла и подумать, что он может быть таким. Когда Ханк вел себя так, в Банке любви Джоанны его счет заметно уменьшался. Когда Джоанна начала упорствовать, отказываясь от бега и игры в теннис, то ее счет в его Банке любви также упал. Кажется невероятно, но они отказались от помощи себе. И из-за того, что они не стали больше бегать вместе, их брак распался.

О чем говорят эти истории? У каждой пары есть выбор: или неудовлетворенные потребности затрудняют и даже полностью разрушают их взаимоотношения, или же усилием воли брак сохранится. Однако развод редко, если вообще когда-либо, является разрешением супружеских проблем. Если вы расходитесь в разочаровании и горечи, то это не ведет к лучшему. Совместное решение удовлетворять потребности друг друга является всегда наилучшим решением. Давайте посмотрим, каким образом это можно сделать, если мы имеем в виду потребность мужчины в спутнике по отдыху.

Еще раз рассмотрим сферы интересов

Вы помните те сферы интересов, которые я описывал в прошлой главе? Там я показывал важность совместных интересов и роль, которую они играют в общении. Когда Джойс и я в наших супружеских отношениях чуть-чуть разобщались, мы изменяли некоторые интересы и деятельность так, чтобы сферы наших интересов стали ближе друг к другу и, в конце концов, пересеклись. Как только это происходило, у нас появлялись общие интересы и улучшалось общение.

Правила, которые работают для общения, также работают и для отдыха. И Джойс, и я в этой области также испытали трудности. Например, когда я был моложе, я любил играть в шахматы. Я начал играть с 4 лет и, в конце концов, стал президентом университетского клуба, где играл за первой доской.

Вступив в брак, я отказался от шахматных турниров, поскольку Джойс не играла в шахматы и не хотела учиться играть. Шахматы — игра, на которую уходит поразительно много времени. И, несмотря на то, что я любил играть в шахматы, я

решил, что мы лучше будем проводить время в совместном отдыхе, делая то, что нравится нам обоим. Я считал, что нам обоим нравится теннис, поскольку мы много времени проводили на корте. Однако в первый же год нашей супружеской жизни Джойс сказала: «Билл, мне что-то разонравился теннис. Мне кажется, нам нужно проводить время как-то по-другому».

Отказ Джойс от тенниса был для меня полной неожиданностью. Прежде чем пожениться, мы встречались шесть лет, я полагал, что знаю ее довольно хорошо. Мы глубоко наслаждались теннисом, как и другими спортивными состязаниями. Я не осознавал, что наслаждался им гораздо больше, чем Джойс. Поскольку ей хотелось быть со мной, она приспособливалась, делая то, что нравилось мне. Проблема же заключалась в том, что Джойс почти всегда мне проигрывала. Независимо от того, во что мы играли — в теннис или во что-нибудь еще — она редко выигрывала. Поэтому уже в начале нашей супружеской жизни она сделала правильный поступок, дав мне понять, что это не доставляет ей удовольствия. С этого времени наш отдых стал менее состязательным. Мы перешли на групповые игры, такие как волейбол, где могли играть в одной команде, и также начали увлекаться кино, театром, концертами, совместными ужинами или просто выездами на природу.

Из-за того, что мы сохраняли единство в поисках отдыха, сегодня мы проводим почти весь отдых совместно. Результат мог бы быть полностью противоположным, если бы я настоял на игре в теннис и шахматы и позволил Джойс отдыхать отдельно. Мы начали бы разобщаться, получая удовольствие от отдыха порознь. Когда я консультирую пары, то пытаюсь как можно ярче показать, в чем ошибка, возникающая в подобных ситуациях. Вместо того, чтобы совместным отдыхом вносить вклады в Банки любви друг друга, пара начинает отдаляться и теряет великолепную возможность. Супруги начинают проводить самые приятные мгновения своей жизни в компании кого-то другого, и в результате появляется явная возможность того, что в Банке любви одного из супругов появится достаточно большой счет этого другого. Поскольку каждый знакомый заводит счет в вашем Банке, совершенно понятно, что человек, с которым вы совместно отдыхаете и получаете удовольствия, будет иметь самый большой счет.

Если вы хотите полноты супружеских отношений, то этим человеком должен быть ваш супруг.

Как определить, какой отдых является обьюдоинтересным

На консультациях, когда я объясняю важность совместного отдыха, некоторые супруги, не задумываясь, определяют, что им больше всего подходит. Другие, однако, бывают совершенно растерянными. Они говорят: «Муж просто не захочет отказаться от своего любимого футбола», или: «Жена все равно будет ходить играть в бридж вечером во вторник».

Я улыбаюсь и говорю: «В этом нет никакой проблемы. Представьте, что вокруг каждого из вас нарисован невидимый круг, в который заключены все ваши интересы в отдыхе и источники наслаждений. Внутри каждого из ваших кругов существуют определенные интересы, которые накладываются. Вы можете получать от них удовольствие не в равной степени, но до некоторой степени эти вещи приносят

удовольствие вам обоим. Как только вы обнаружили эти источники удовольствия, вы тем самым обнаружили тот интерес, которому нужно следовать вместе».

Затем я прошу супругов составить подробный список всех вещей, которые им нравятся. Говоря «нравится», я имею в виду какую-либо степень удовольствия, а не абсолютноенаслаждение иливосторг. Однако в этот список не нужно включать те вещи, к которым супруги безразличны.

Муж составляет свой список, а жена свой. Каждый список должен быть как можно длиннее и включать даже те виды отдыха, которые вы еще не испытали, но которые вам кажутся в перспективе привлекательными. Некоторые супруги составляют списки до 50 видов отдыха и даже больше. Вот некоторые виды совместного отдыха: акробатика, драматический кружок, аэробика, собирание предметов древности, стрельба из лука, коллекционирование картин, автолюбительство, бадминтон, балет, бейсбол, баскетбол, катание на велосипедах, настольные игры, катание на лодках, бокс, бридж, туризм, шахматы, собирание монет, компьютерное программирование, концерты, кулинария, крокет, разгадывание кроссвордов, танцы, настольный теннис, дизайн, ужин вне дома, рисование, рыбная ловля, футбол, садоводство, гольф, гандбол, хоккей, альпинизм, катание на лошадях, охота, катание на коньках, бег, дзюдо, карате, вязание, ухаживание за газоном, моделирование, кино, опера, изобразительное искусство, театр, поэзия, коллекционирование марок, головоломки, чтение, сафари, шитье, стрельба, пение, катание на лыжах, куклы, туризм, борьба, плавание, телевизор, теннис, резьба по дереву, сочинительство, катание на яхтах.

Очевидно, приведенный список не является полным. Например, я не включил сюда музеи или поездки в выходные дни. Но данный список разновидностей отдыха показывает, что каждый должен придумать, по меньшей мере, сорок — пятьдесят вещей, которыми он хотел бы (или, возможно, хотел бы) заняться.

Как только эти списки готовы, составляется общий, включающий 70—80 разновидностей отдыха. Потом я прошу мужа и жену оценить каждый их пунктов по восьмибалльной системе от —4 (абсолютно не нравится) до +4 (очень нравится).

Далее мы вычеркиваем из списка те виды деятельности, которые были оценены отрицательно мужем или женой. Оставшиеся занятия оба супруга оценивают положительно, то есть эти виды деятельности им обоим нравятся.

В результате составляется список из 9—15 занятий, при которых муж и жена могут быть вместе. В последующие недели я прошу их спланировать, как они могут этим заняться в свое свободное время. Некоторые из этих дел будут нравиться им больше, чем другие, и наоборот, но в каждом случае они оба будут получать удовольствие, когда свободное время используется вместе. Никто не может в жизни постоянно делать только то, что ему нравится. Отдых каждого человека заключается в том, что он предпочитает занятия, которые приносят ему удовольствие. Почему же тогда не выбрать общие виды отдыха. Это не причилило бы вам раздражений. Фактически, каждая пара должна найти совместные интересы во время отдыха.

Может ли муж стать лучшим другом своей жены?

Во многих случаях, когда супруги составляют свой основной список интересов, они включают туда виды деятельности, которыми никогда не занимались. Тем не менее, эти виды деятельности нравятся им. Фактически я обнаружил принцип совместного притяжения,

настолько важный, что разработал четко оформленную супружескую жизнь, на которой настаиваю вовремя консультаций. Мое **второе утверждение** гласит:

Если любой отдых, принося удовольствие одному супругу, раздражает другого или не может занять его, такого отдыха надо избегать.

С этим правилом возникает множество потенциальных проблем. Например, многим мужчинам, возможно, придется отказаться от просмотра футбола по телевизору. Естественно, в результате меня очень часто критикуют. Люди протестуют: «А как же быть с моей личностью? Вы поворачиваете дело так, что мне придется отказаться от вещей, которыми я живу как личность».

Снова я отвечаю, что вы можете делать все. Из тысяч возможных видов деятельности, вероятно, существуют лишь несколько сот, которые я и моя жена очень любим. Я, естественно, не имею времени на все занятия, которыми мы с женой наслаждались бы. Почему же тогда я должен терять свое время, занимаясь вещами, которые не доставляют удовольствие моей жене? Принцип вовлечения лишь в обоюдопрятательные занятия не является призывом отвергнуть свою личность. Он просто значит, что надо выбрать деятельность, которой я наслаждаюсь, но при учете чувств жены. Почему я должен за ее счет получать выгоду, когда мы можем получить выгоду вместе?

Хотя некоторые супружеские консультанты могут со мной не согласиться, я считаю, что муж и жена должны быть лучшими друзьями. Некоторые скажут, что такое положение нельзя навязать силой, но принцип, который я ввел в этой главе, по существу вынуждает мужа и жену быть лучшими друзьями через совместный отдых и наслаждение им. Мой принцип единства в обоюдных интересах говорит, что муж и жена не могут отдыхать иначе как вместе. Единственное исключение из этого правила, позволяющее мужу и жене заниматься какой-либо деятельностью, нравящейся только одному из них, если с помощью ее достигается важная обоюдозначимая цель.

Главный пример такого исключения — проведение времени с детьми. В нашей семье Джойс является горячим сторонником того, чтобы я отдыхал с нашим сыном. Стив и я учились играть в настольные игры. Мы также занимались охотой, катанием на лыжах и разными другими видами спорта. Джойс никогда не чувствовала себя отверженной, когда я так проводил время со Стивом и хотя Джойс и я не были физически вместе, мы достигали важной обоюдозначимой цели — хорошего отцовского воспитания. Поэтому она могла себя чувствовать истинно счастливой, когда я так проводил время.

То же самое касалось и Джойс, когда она помогала нашей дочери Дженифер, заинтересовавшейся конным спортом. Они проводили вместе сотни часов на выставках лошадей. И снова я полностью поддержал их усилия, поскольку через эти усилия жена достигала цели — хорошего воспитания детей.

Однако я считаю, что во всех других случаях, чтобы обеспечить взаимное накопление вкладов в Банк любви, пара должна придерживаться правила обоюдной привлекательности занятий. Давайте посмотрим, как это происходит.

Какие-то из моих лучших чувств я испытываю, когда занимаюсь любимым видом отдыха. Если я провожу это время еще и совместно с женой, я ассоциирую эти добрые чувства с ней, и по мере того, как растет моя любовь к ней, наши супружеские отношения укрепляются. Если я испытываю эти чувства рядом не с

женой, а с кем-то другим, то буду связывать их с другим человеком. Таким образом, я теряю возможность укрепить любовь к жене и даже могу подвергнуть опасности наш брак.

Если жена говорит, что ей не нравится деятельность, которой мы занимаемся вместе, я не должен принуждать ее к продолжению этой деятельности. Когда мы проводим время вместе, я чувствую ответственность за то, довольна ли она. По этой причине я всегда упорно стараюсь отказываться от деятельности, которой она не может заниматься с удовольствием. Нам нужно искать совместные занятия для отдыха, в которых мы оба будем получать наслаждение.

Многие супруги — особенно мужья — считают, что эти слова сложно претворить в жизнь. Сама мысль — отказаться от своего любимого отдыха, такого как охота или футбол, вызывает депрессию у многих мужчин. Я могу это понять, потому что мужчинам нужно, чтобы в их жизни обязательно был отдых. Они усердно работают весь день и стремятся дожить до тех нескольких часов наслаждения, которые они могут спланировать самостоятельно, а консультант по браку приходит и говорит, что они не могут делать то, что, как им кажется, помогает жить.

Но все-таки я побуждаю таких мужчин принять мой план хотя бы на несколько месяцев, напоминая, что я не призываю отказаться от всех удовольствий отдыха. Я просто советую им вовлечь жену в тот отдых, которым они занимаются. Это вовсе не значит, что нужно отказываться от всего и сидеть перед телевизором или на диване с женой. Вместо этого мужчине необходимо сменить свои прежние занятия на досуг, которым он может заниматься вместе с женой.

Жене необходимо помнить, что изменение привычек в отдыхе может очень отрицательно повлиять на удовольствие, которое муж получает от этого отдыха. Мужу будет чего-то не хватать, иногда очень сильно, но как только он изберет правильный путь, супруги смогут наслаждаться отдыхом вместе.

Что касается жены, то, возможно, ей придется пережить неприятные моменты, пока положение изменится. Она просит мужа неходить на футбол, а побыть с ней. Сначала жене может показаться, будто она делает ошибку, ведь она не хочет принуждать его силой, хотя и стремится провести вечер с ним. Примерно посередине вечера ей, возможно, захочется сказать, чтобы он все-таки шел на футбол, поскольку она чувствует свою вину за то, что оторвала его от отдыха, которым, как она знает, он глубоко наслаждается. Ей нужно все-таки настаивать на этом, и они будут совместно изучать свои общие интересы. А ее мужу необходимо быть терпеливым с ней, чтобы, наоборот, как-то приобщиться к одному из ее любимых видов отдыха.

Если для одного из них или для обоих эта деятельность не удается первые несколько раз, не отказывайтесь от нее. Уделите время, чтобы приобрести необходимые навыки. Предположим, жена хочет начать кататься на лыжах, чтобы угодить своему мужу. Ей нужно время, чтобы развить мускулатуру, требуемую для этого, и научиться технике катания на лыжах. Если муж будет вовлекать ее в это дело слишком быстро, вскоре жена почувствует отвращение к лыжам, совершенно отвернется от спорта и будет заниматься тем, что ей доставляет удовольствие. Однако если она продолжает кататься на лыжах и приобретает некоторый опыт, но это все еще не нравится ей, то жена все-таки должна быть вправе сказать своему

мужу: «Я устала от этого и мне лыжи совершенно не нравятся. Давай попробуем что-нибудь еще». Нужно время, чтобы привыкнуть к любому занятию или попробовать новое. Возможно, вам будет трудно приспособиться к изменениям, но вы увидите, что ваши супружеские отношения все-таки стоят затраченных усилий. Во время консультаций я обнаружил, что пары, которые серьезно пытаются укрепить свой брак, делают такие попытки без отвращения.

Сколько времени вы должны тратить на отдых?

Я заметил, что когда мужчина ухаживает за женщиной, они обычно проводят более 15 часов в неделю, отдыхая вместе. Я слышу, как некоторые читатели говорят: «Сейчас Харли захочет, чтобы я проводил 15 часов в неделю, общаясь с женой, и еще 15 часов, отдыхая с ней. Мне потребуется бросить работу, чтобы сохранить брак».

Я совершенно не утверждаю этого. Уделите эти 15 часов обоюдоинтересным занятиям и вы одновременно решите обе эти проблемы, то есть будете лучше общаться и лучше, с обоюдным интересом, проводить отдых. В моем собственном браке Джойс и я сохраняем 15-часовой план постоянно, и у нас сложились крепкие супружеские отношения. Мы совместно отдыхаем и интересуемся делами друг друга. Например, моя жена была моим постоянным советчиком (а иногда и критиком), когда я писал эту книгу.

Где найти ключ к решению? Мы пытаемся все делать совместно, и это становится нашей главной целью. Когда нас приглашают принять участие в деятельности, которая разлучит нас, мы отказываемся от приглашения. Если какие-то обязанности начинают разлучать нас, то мы отказываемся от этих обязанностей.

Разумеется, это не бывает легко и просто. У нас достаточно загруженный день и нам очень просто сказать: «У меня нет времени, чтобы побывать с тобой». Однако мы так друг другу не говорим и еще меньше в это верим, потому что это ложь. Хотя кажется, очень трудным выделить 15 часов для качественного общения и отдыха с женой, я все-таки стараюсь делать это. То же самое делает и она.

Многие пары говорят, что они просто не могут начать сразу же проводить эти 15 часов в неделю в общении и в отдыхе. Я рекомендовал бы, чтобы они в течение первого месяца проводили совместно 5 часов в неделю. В течение второго месяца эту цифру можно увеличить до 6 часов в неделю и затем увеличивать каждый месяц по одному часу, пока не будет достигнут уровень 15 часов. За год или менее того они обнаружат, что эти 15 часов — время их самого лучшего отдыха, дающее заряд на последующую неделю. Я знаю, что этот принцип работает. Я видел, как он работает во многих супружеских парах, и он, совершенно определенно, делает прочным и здоровым мой собственный брак.

Принцип, который понуждает нас делать нашего супруга (или супругу) самым главным спутником по отдыху, вовсе не мешает нам общаться с другими людьми. Вместо этого он приглашает обоих супругов вступать в какие-то новые знакомства и в то же время наслаждаться друг другом. Четвертый закон супружеских отношений можно сформулировать следующим образом:

Пары, которые вместе отдыхают, вместе живут.

Вопросы к жене

1. Действительно ли вашему мужу хочется, чтобы вы стали его спутником по отдыху, как сказано в этой главе? Если вы ответили нет, то подумайте, может быть, он вас приглашает к этому, но вы просто не воспринимаете его побуждений?

2. Какое из следующих предложений справедливо для вашего брака: а) Муж идет своим путем, а я своим; б) Мы, по всей видимости, проводим вместе столько же времени, что и большинство супружеских пар; в) Мы проводим все свободное время вместе и достигли 15-часового уровня.

3. Подумайте о виде вашего отдыха, от которого вы могли бы отказаться, чтобы проводить больше времени с мужем. Сможет ли он сделать то же самое?

Вопросы к мужу

1. Какое из следующих предложений описывает ваш брак: а) Она идет своим путем, а я своим; б) Мне очень сложно будет обойтись без встреч со мной и друзьями в мужской компании; в) Мы далеки от 15-часового уровня в неделю, но я постараюсь достичь его; г) Мы приближаемся к 15-часовой отметке.

2. Если ваш отдых будет ограничен общением с женой, то будет ли это, на ваш взгляд, вам чем-то угрожать? Если да, то попытайтесь набумаге изложить свои чувства, чтобы точно увидеть, что вас заботит.

3. От чего вы могли бы отказаться, чтобы больше отдыхать с женой? От чего, по вашему мнению, могла бы отказаться ваша жена?

Для совместного размышления

1. В этой главе было поставлено самое важное задание. Составьте ваши списки видов отдыха, затем отсортируйте, сравните их и подведите черту, посмотрев, что вам подходит больше для совместного отдыха. Особенно постарайтесь выделить принципиально новые виды отдыха, которыми никто из вас прежде не занимался, но которые кажутся вам обоим интересными.

2. Определив совместные интересы, обсудите вместе все указанные выше вопросы, которые могли бы оказать вам помощь.

Глава 7

ЖЕНЕ НЕОБХОДИМО ПОЛАГАТЬСЯ НА МУЖА ПОЛНОСТЬЮ.

ИСКРЕННОСТЬ И ОТКРЫТОСТЬ

Скрытность Франка озадачивала Дороти. Она никогда не встречала более скрытного человека, и он очень часто уклонялся от ответов на ее вопросы. Незадолго до конца свидания она могла спросить его, куда он собирается идти и что делать, но он лишь многозначительно улыбался и отвечал: «Я позвоню тебе завтра».

Поведение Франка казалось несколько странным, но Дороти убеждала себя, что каждый имеет право на личные интересы. И Франк, разумеется, имеет такое право скрывать что-то от других.

По правде говоря, у Франка было что скрывать, ведь он встречался с другими девушками и не хотел, чтобы Дороти об этом знала. Когда он не мог вежливо уклониться от ответа, то вводил Дороти в заблуждение и рассказывал о каких-то несуществующих планах. Насамом деле он планировал встречи с другими женщинами. Иногда Дороти начинала подозревать, что он встречался еще с кем-то, но Франк так настаивал на своем праве иметь личную жизнь, что она чувствовала себя виноватой, когда подвергаласьомнениюего честность.

Кроме того, у Франка было очень много качеств, которые нравились Дороти в мужчинах. Он был нежным и очаровательным. Женщины бросали завистливые взгляды, когда они приходили к кому-нибудь на вечеринку. Франк был высокого роста и приятно выглядел. Кроме всего прочего, он много зарабатывал и щедро тратился на Дороти. Когда Франк сделал ей предложение, все эти качества перевесили его право на личные

интересы.

— Он расскажет мне все, когда мы поженимся,—
думала Дороти.

Но, как выяснилось, поведение Франка после свадьбы не изменилось. Фактически оно породило еще большие проблемы, поскольку сейчас они жили вместе, и Франк стал еще больше потребностей быть скрытыми.

Что интересно, скрытность не значила, что Франк встречался с другими женщинами. Как только он вступил в брак, он отказался от всех своих бывших подружек, но сохранял за собой право приходить домой, когда ему заблагорассудится. Поскольку его служба не была связана с определенным временем работы, Дороти редко могла планировать что бы то ни было. Франк мог позвонить и сказать: «Я буду поздно, возможно, в полседьмого, но не уверен». И Дороти быстро поняла, что на ее долю остается лишь держать ужин на плите теплым. Франк приходил домой совершенно лишенный того обаяния, которым научился во время ухаживания. Он мало говорил, когда дело заходило о планах.

— Можнолипригласитького-нибудьнаужин в субботу вечером? — спешила Дороти.

— Я не уверен,— обычно отвечал Франк.— Давай решим позже, у меня напряженная неделя.

Так это все и происходило. Дороти приходила в отчаяние. Франк хранил верность, и ему нечего было скрывать. Однако по причинам, известным только ему, он не хотел делиться тем, что думал или делал.

— Пастор вовремя брачной церемонии сказал:

«В браке двое становятся одним», — жаловалась Дороти своей подруге Мардж. — Но Франк и я не можем быть одним, поскольку он со мной ничем не делится. Я просила его сходить со мной к нашему пастору, но он и слышать об этом не захотел и запретил мне ходить к нему одной. Он говорит, что церковь его не поймет и неправильно оценит.

Недоверие разрушает чувство безопасности жены

Дороти и Франк будут иметь еще больше неприятностей, если Франк не осознает, что ему следует измениться. Если Франк будет настаивать, чтобы все продолжалось по-прежнему, то ему удастся лишь медленно уменьшать свой счет в Банке любви. Когда его счет в Банке любви станет довольно маленьким, Дороти станет уязвимой целью для какого-либо другого мужчины, который знает, как оказать ей доверие и обеспечить чувство безопасности.

Чувство безопасности — это золотая нить, которая связывает все пять основных потребностей женщины. Если муж нечестен с ней и недостаточно открыто выражает себя, то он подрывает ее веру и, в конце концов, лишает ее чувства безопасности. Чтобы чувствовать себя в безопасности, жена должна полагаться на

то, что муж дает ей правильную информацию о своем прошлом, настоящем и будущем — что он сделал, о чем он думает, чем занимается сейчас, какие у него планы. Если она не может полагаться на то, что он ей говорит или (как в случае с Франком) если он отказывается говорить, то у жены нет основания строить прочные взаимоотношения. Вместо того, чтобы приспосабливаться к нему, ей все время приходится поддерживать равновесие и вместо того, чтобы расти с ним, она должна расти отдельно от него.

Жена, которая не может полагаться на то, что муж сообщает ей какие-то сведения, которые необходимы ей, не может начать с ним переговоры. А переговоры между мужем и женой являются важной частью супружеской жизни и успеха в супружестве. Без искренности и открытости пары не может разрешить своих проблем.

Предположим, жена хочет спланировать следующий отпуск семьи. Она спрашивает мужа: «Куда ты хочешь — в турпоход или на курорт?»(Ей не нравятся походы, но она спрашивает так, поскольку они нравятся мужу и двум сыновьям).

Муж отвечает: «Тебе же не нравятся походы, поэтому мы, наверно, поедем на курорт». — «Да, походы мне не нравятся, но я могу попробовать еще раз», — отвечает жена. — «Может быть, нам надо купить какую-нибудь палатку на прицепе, вместо того чтобы использовать обычную палатку». — «Нет, нет, все нормально. Мы поедем на курорт. Для меня это не имеет значения».

И они едут на курорт. В течение двух недель муж сердится и ворчит, что лучше было бы все-таки купить прицеп к машине, вместо того чтобы бездельничать здесь.

Вышеприведенный сценарий может лишь чуть-чуть развеселить, но в супружеских отношениях, в которых не хватает искренности и честности, роли приносят актерам намного меньше веселья.

Знает ли супруга вас лучше, чем кто-либо другой?

Парам, которые я консультирую, я говорю, что искренность — это одно из самых важных качеств для успеха в браке. Когда вы заключили брак, вы должны говорить друг другу правду и получать правдивые ответы. Один или оба супруга часто делают большую ошибку, когда испытывают одни чувства, а притворяются, будто испытывают другие. Когда вам не удается проявить то, что вы действительно чувствуете, ваш супруг или супруга будут приспосабливаться к вам, но ориентироваться на ложную цель. Мужья и жены очень часто, желая узнать о чувствах другого супруга, спрашивают: «Как ты себя чувствуешь?» И если вы говорите не то, что есть на самом деле, то ваш супруг ведет себя с вами не должным образом. В результате ему не удается достичь цели, и вы оба испытываете разочарование.

Простой пример. Элен спрашивает Гарри: «Ты уже лучше себя чувствуешь?» — Гарри сквозь зубы отвечает: «Да, великолепно». — «Тогда давай пойдем в кино». — «Неужели ты не можешь оставить меня в покое? Я и так весь день работаю, а сейчас ты еще хочешь, чтобы мы сходили в кино».

Где бы и когда бы супруг ни спрашивал, как вы себя чувствуете, говорите ему правду. Глупо лгать из страха, что вы доставите неприятность супругу(или, возможно, причините ущерб собственной гордости). Супруг имеет

право знать ваши самые сокровенные; мысли и должен знать вас лучше, чем кто-либо другой в мире, даже лучше, чем родители.

Знать супруга — значит знать его хорошие и плохие качества: что вызывает его гнев, каковы его проблемы, чего он боится — все, что есть у него в голове. Библия говорит, что двое должны стать одним. А мы, психологи, называем это — достичь хорошей супружеской совместимости.

Оба пола имеют проблемы с честностью, но чаще всего мужчина боится открыться своей жене, и сложно понять, почему это происходит. Я предполагаю, часть ответа заключается в том, что наше общество давит на маленьких мальчиков, заставляя их расти грубыми, сильными и «ответственными».

Мужчина может нечестно или двусмысленно отвечать своей жене по нескольким причинам:

1. Он может лгать в каких-то небольших вещах с детского возраста. Он лжет хронически.

2. Он боится открыть свои истинные чувства, поскольку не хочет показаться слабым, глупыми или каким-либо еще. Он хочет избежать проблем.

3. Он боится оскорбить чувства супруги, поэтому защищает ее, скрывая истину. Он считает, что знать истину для супруги — это уж слишком.

Такие подходы ведут к поражению. Во всех случаях гораздо лучше сказать правду. Когда жена слышит правду от своего мужа о том, что он думает, что он собирается делать и чем занимается, она может дать ему ответ с безопасностью и уверенностью. Она знает, что может повлиять на него, может заставить его учсть ее интересы и побудить его изменить свое решение. Когда муж честно разговаривает со своей женой, это позволяет ей обдумывать будущее более точно и в соответствии с этим строить планы — два очень важных фактора для большинства женщин.

Когда жена слышит ложь от мужа, это выбивает ее из колеи. Предположим, Барри лжет Барбаре, говоря, будто ему нравится ее прическа. Приблизительно через месяц Барбара тратит еще 65 долларов, чтобы сделать такую же прическу. Она приходит и говорит: «Я сделала прическу. Тебе нравится?» Муж отвечает: «Да, великолепно, конечно же, великолепно», — но Барбара ощущает, что он не особенно в восторге от прически, и неможет понять почему. А в действительности Барри не нравится эта прическа совершенно. Он сказал это для того, чтобы она чувствовала себя счастливой. Теперь же Барбара отнюдь не чувствует себя счастливой, поскольку она ощутила какие-то подспудные отрицательные оттенки в его голосе. Слова говорят одно, но чувствует он совсем другое. И Барбара смущена таким противоречием.

Три типа говорящих неправду мужей

За годы консультаций я обнаружил три основных типа лживого поведения мужей.

1. Врожденный лжец. С раннего возраста он постоянно лгал в малом по самым незначительным поводам. Такой лжец говорит, что он читал, хотя на самом деле он спал. Он придумывает истории о событиях в прошлом и постоянно извращает правду в каких-то мелочах, что на первый взгляд незаметно. Врожденного лгуня обычно легко поймать на лжи, задав ему несколько вопросов, но будьте настороже. Когда его уличают во лжи, он обычно ссылается на

то, что у него плохая память. Для хронического лжеца оказывается почти невозможным постоянно признавать правду о самом себе.

Такой человек имеет серьезные проблемы с характером, и его действия жестоко подрывают брак. Поскольку его поведение неупорядочено, оно, вероятно, и не изменится. Некоторые из таких людей начинают изменяться к зрелым годам и чувствуют некоторую вину за свою прошлую ложь. Но иные остаются лжецами до конца своих дней.

2. Лжец, избегающий неприятностей. Такой человек лжет не все время, а лишь тогда, когда сталкивается с давлением или со значительной проблемой.

Предположим, муж всю неделю занимался своими делами и забыл пригласить на субботний вечер няню для ухода за ребенком. В субботу утром жена спрашивает его:

—Дорогой, помнишь ли ты, что сегодня вечером нам понадобится няня?

—Все сделано, дорогая,— отвечает он. А про себя думает: «Нет необходимости будущий сейчасто, к чему я безответственно отнесся. Я могу позвонить и пригласить ее днем». Но утро проходит в заботах; потом он смотрит по телевизору футбол и совершенно забывает о необходимости позвонить. Приходит вечер, а няни нет.

—Что случилось? — спрашивает жена.

—Всебылодоговорено,— лжет он.— Наверно, она просто забыла.

Жена звонит няне, которая отрицает, что ей вообще кто-либо звонил. Жена бросает трубку и требует объяснений.

—Ничего не могу понять,— сноубаложет муж.— Почему она не сказала правду? Мне кажется, что нам лучше ее больше не приглашать.

Лгун, пытающийся избежать неприятностей, и врожденный лжец, имеют одно общее качество. Их ложь очень редко бывает обдуманной, чаще — импульсивной и плохо спланированной. Эти люди имеют привычку разрушать реальность без видимых угрызений совести до тех пор, пока их ложь не обнаружится. Затем они обычно говорят, что им стыдно, чтобы люди простили и забыли их ложь.

В отличие от врожденного лжеца, человек, который хочет избежать неприятностей, лжет лишь время от времени, когда чувствует, что на него оказывают давление. Иногда можно начать искреннее общение с такого рода лжецом, заставив его жену осознать способы, которыми она оказывает на него давление, вызывая его нечестную реакцию. Она может достичь более искреннего общения, когда оказывает меньшее давление на мужа.

3. Ложь во спасение. Такой человек считает, что правда слишком тяжела для жены. Он лжет, чтобы оградить ее от волнений.

Например, семья сталкивается с финансовыми затруднениями, но об этом знает лишь муж, поскольку чековая книжка у него в руках. Лжец-защитник может решить, что необходимо занять деньги, не сказав об этом жене. «Почему она должна не спать ночь из-за этого? — рассуждает он.— Эта проблема лишь временная, и я знаю, что я с ней справлюсь». И он продолжает лгать жене, говоря, что все идет хорошо, хотя фактически сам находится под громадным давлением. Усердными попытками он пытается вернуть долг, о котором его жена не знает, но какой ценой?

В отличие от двух первых типов лжецов, защитник не обязательно имеет плохой характер. Он становится нечестным не ради того, чтобы хорошо выглядеть

или чтобы жена уважала его. Обычно ложь беспокоит его, но он чувствует, что она стоит того. Он хочет сделать так, чтобы жена не беспокоилась, не разочаровывалась и не чувствовала неуверенности. Он сознает, что ей нужна безопасность и пытается создать эту безопасность, рисуя картину спокойного моря в то время, когда вода уже буквально затопляет корабль.

Проблема здесь в том, что жена не знает о давлении, которое испытывает муж. Когда давление жизни приводит его в гнев или в плохое настроение, жена не может этого понять. Что случается, если стратегия терпит провал и муж не может заплатить тот тайный долг — на что он так надеялся?

Тогда его жена вынуждена столкнуться с более сложными и волнующими проблемами неожиданно, без каких-либо предупреждений. Я консультировал женщин, мужья которых скрывали от них истину буквально до дня, когда полиция стучала в дверь и призывала человека в суд. Ложное чувство безопасности, созданное лжецом-защитником, который искажает факты, может быть развеяно за несколько секунд и наносит практически непоправимый ущерб доверительным супружеским отношениям.

Как небольшая ложь может опустошить счет в Банке любви

Если обнаружилось, что человек лгал о своих финансовых делах, это может на 4 единицы уменьшить его счет в Банке любви жены. Когда же человек высказывает просто малую ложь во имя своих чувств к жене, это может привести к уменьшению счета жены в его Банке любви.

Предположим, жену заботит то, что она полнеет. Ее мужа это заботит еще больше, но он решает, что нет никакого смысла говорить ей, насколько он разочарован. Вместо этого он говорит, что жена выглядит великолепно. «Ну, хорошо,— думает она,— возможно, несколько лишних килограммов несовершенно не повредят».

Она перестает «терять» вес, даже начинает его набирать. Мужа все больше и больше раздражает непривлекательность ее фигуры, но он сдерживает себя. В это время счет в Банке совершают совершенно противоположные изменения. Ежедневно счет жены в Банке любви мужа уменьшается, пока муж не перейдет через предел терпения и не скажет ей об этом, причем и его счет в ее Банке любви при этом значительно уменьшится.

Муж, который лжет, чтобы защитить свою жену, очень часто виновен в самой худшей разновидности шовинизма. Я консультировал многих мужей, которые считали, что их жены буквально будут вне себя, если им сказать правду. Эти мужья считали, что жена как хранилище эмоций не способна справиться с реальностью. Многие мужчины стремятся придерживаться этого общего мнения о женщинах иногда из-за того, что оно укрепляет их чувство собственного превосходства.

Когда мужчина лжет, чтобы защитить жену, он иногда также считает, что жена не умеет владеть собой и может легко менять свое поведение. Этот вид мышления отражает низкое мнение о характере женщины — еще одно типичное отношение мужчин к женщинам. Некоторые женщины в данном случае еще усиливают такие ложные представления тем, как они стремятся к достижению своих целей. Они рассуждают: «Коли я могу получить от Гарри то, что мне хочется, если я буду выглядеть беспомощной идиоткой, то почему бы мне этого не сделать?»

Почему бы не сделать? На этот вопрос очень легко ответить. Когда бы женщина ни использовала беспомощность или другое управленческое поведение, она не увеличивает свой счет в Банке любви, а медленно, но верно уменьшает его. Ее поведение может вызвать у мужа ложный стереотип о беспомощности женщин, но не может вызвать уважения к женщине.

Явное или неявное отношение к жене как эмоционально неуравновешенному человеку становится самоисполняющимся пророчеством. Это самый верный путь сделать жену и в самом деле глупой.

Но когда муж говорит жене правду, он созидает ее эмоциональную уравновешенность. Всегда говоря правду, муж сообщает ей о своей уверенности в том, что она может справиться с реальностью и верно отреагировать на обстоятельства, когда будет нужно. Истина разрушает ложные представления и иллюзии. Жизнь становится более предсказуемой и рациональной, поскольку теперь жена может понять поведение своего мужа. Иногда истина может быть болезненной (и муж должен пытаться благородно и мягко высказывать ее), но правда не должна приводить женщин в безумие. Наоборот, женщина чувствует свою власть, поскольку она знает, что ей нужно, чтобы изменить ситуацию, поставить новые цели и т. д. Муж не оказывает жене никаких почестей, когда лжет для ее защиты — чтобы она чувствовала безопасность и любовь к ней. В конечном счете, происходит прямо противоположное. Муж должен представить себя своей жене таким, каков он есть. Затем жена должна приспособиться, вступить с ним в переговоры и стать ближе к нему.

Нужна ли человеку личная жизнь?

Многие люди спрашивают меня: «Когда вы говорите, что нужно быть честным со своим супругом, не лишаете ли вы меня личной жизни?»

Если личной жизнью человек называет скрытие части себя, то я придерживаюсь твердого убеждения, что такая личная жизнь не должна существовать в отношениях между мужем и женой.. Многие коллеги и клиенты не соглашаются со мной, но я видел много супружеских трагедий, следовавших после того, как люди шли на компромисс с этим принципом. Хотя вы можете испугаться, что супруг или супруга получат право читать вашу почту или смотреть, что лежит у вас в сумке, я считаю этот вид открытости неотъемлемой частью здоровых супружеских отношений. Позвольте мне показать, как он работает.

Когда я защищаю свою личную жизнь, это делает меня открытым перед женой. Джойс — единственный человек, которому нужно знать меня наилучшим образом, и мне нужно выдать ей всю необходимую информацию до самых последних деталей. Я должен не только искренне отвечать на ее вопросы, но избегать лжи умолчания и с готовностью добровольно выдавать ей информацию. Другими словами, я должен делиться с нею всеми возможными способами.

В течение многих лет Джойс и я выработали небольшой сигнал, который мы подаем друг другу, если нам необходима полная искренность. Мы всегда любим дразнить друг друга, но бывают ситуации, когда нам нужно знать истину. И когда бывает такая потребность, мы просим друг друга: «Дай честное слово». Когда я слышу эту фразу от Джойс, я знаю, что ей необходима полная честность, а не какие-то игры или увертки.

Каждой супружеской паре необходимо выработать этот сигнал. Без уверенности, что супруг с вами честен, супружеские отношения будут хромать, и, в конце концов, в них наступит напряженность. Когда я беседую с супругами, то очень редко вижу, что они полностью честны друг перед другом. По этой причине я обычно встречаюсь с мужем и женой сначала отдельно. Супруг тогда более склонен быть честным со мной, чем когда он находится вместе с женой, по меньшей мере, по двум причинам. 1. Он или она чувствует внутреннее давление, которое подталкивает высказать истину кому-либо. 2. Они платят за то, что я даю им консультацию и хотят, чтобы я понял проблему как можно быстрее.

Когда супруг исповедуется передо мной, я очень часто получаю более четкую картину об их жизни, чем дают они сами друг другу. В течение ряда лет они путались в дымовой завесе, которую друг перед другом создали. Когда они говорят со мной, у них нет потребности в этой дымовой завесе, и начинает вырисовываться сама проблема.

У каждого из нас есть проблемы

Очень ценное средство для получения четкого представления о людях — тест Харвея и Мак-Кинли, опубликованный университетом в Миннесоте. Его использовали психологи в течение многих лет. В teste применяется система баллов, которая помогает обнаружить предрасположенность личности к определенным вещам. Большое количество баллов по любому из параметров не утверждает, что у вас есть проблема, но предполагает, что вы можете ее иметь. Психологу необходимы дальнейшие доказательства, чтобы подтвердить или отвергнуть существование проблемы. Например, человек, который очень высоко оценивается по первой шкале, по всей видимости, является ипохондриком. Я сам высоко оцениваю себя по первой шкале, но вы, возможно, не обнаружите моей склонности к ипохондрии, если будете видеть меня лишь во время отдыха. Когда я нахожусь под давлением, моя ипохондрия начинает проявляться, поскольку тогда я начинаю жаловаться на свое здоровье больше, чем многие другие люди в сходных обстоятельствах. Джойслюбит напоминать мне, что я паникер, когда я заболеваю или когда нахожусь под эмоциональным давлением. Она права. Обычно я хорошочуствую, что при давлении на меня появляется проблема. Значимость этого принципа давления для супружеских отношений очевидна. Основные черты характера, отраженные в этом teste (от 0 до 9) включают следующее:

0 — тенденция быть социальноинтровертным, избегать скопления народа, застенчивость;

1 — озабоченность своим здоровьем, страх смерти и ослабляющей или лишающей силы болезни или того, что меньшие симптомы могут, в конце концов, вылиться в какую-то значительную болезнь;

2 — депрессия, чувство безнадежности, тенденция к пессимизму;

3 — подавление чувств, тенденция не быть искренним с собой или с другими в том, как вы осознаете свое состояние;

4 — социальная отверженность, тенденция иметь проблемы с властью, неумение учесть интересы других, когда делается что-то будовлевое илиличных потребностей;

5 — мужественность и женственность, чувствительность к потребностям других и желание проявить заботу;

6 — чувствительность приблизких взаимоотношениях, тенденция идеализировать других, предопределенное мнение, как хорошее, так и плохое, о людях;

7 — беспокойство и страх, склонность быть нерешительным, несовершенным или чувствовать вину;

8 — неудовлетворенность собой, тенденция к возмущению и независимости под давлением;

9 — активность и энергичность, тенденция быть импульсивным и слишком увлекаться большим количеством занятий.

Я включил сюда этот миникурс тестирования, чтобы показать, что в браке мужчина или женщина могут иметь такой склад характера, который приводит к сложностям, когда пара вступает в какие-то определенные отношения. Если они хотят достичь счастливого брака, им придется приспосабливаться в этой ситуации.

В десяти параметрах, которые я описал, высокие баллы по третьей или четвертой шкале означают проблему с открытостью и честностью. Особенно в серьезном положении находится муж, у которого высокое количество баллов по четвертой шкале. Чего может ожидать его жена? Она, возможно, встретится с эгоистом, будет иметь сложности в разговорах с ним и быстро узнает, что он начинает сердиться по самым малым поводам. Вдобавок он лжет, говорит полуправду, что выявляет его тенденцию к эгоизму. Жена может обобщить его характер такими словами: «Он думает, что гораздо важнее жить своей жизнью, чем сказать мне правду». И в то же время этот человек может не быть врожденным лжецом. Он может входить в любую из трех категорий лжецов, которые я описал раньше.

Очевидно, если у жены высокие баллы по шестой шкале, что проявляет тенденцию к сверхчувствительности, а у мужа высокие баллы по четвертой шкале, то обычно это проявляется в супружеских разногласиях. Ей придется бороться со своей чувствительностью, когда ее обзывают, а ему придется компенсировать свою предрасположенность к неискреннему, эгоистическому поведению и нежеланию вступать в разговоры.

Предполагает ли все это, что вы должны сразу же поспешить на прием к психологу и протестироваться по этой системе? Я не полностью одобряю эту систему, но мне кажется, что результаты ее очень полезны. Вы можете многое не сделать, чтобы изменить свою личность, но вы узнаете, как приспособиться к личности вашего супруга. Тесты, подобные этому, лишь доказывают, что любая личность имеет слабости и склонности к различным проблемам. Поэтому мы должны быть как можно более открытыми и искренними друг с другом. Мы должны понимать проблемы своего супруга, чтобы приспосабливаться друг к другу. Даже если вы обнаружите, что у вашего супруга большие баллы по четвертой шкале, не впадайте в панику. Вместо этого попытайтесь понять природу этой слабости и научитесь компенсировать ее.

Как взаимная искренность может спасти брак?

Что происходит, когда браку не хватает искренности и это приводит к супружеской измене? Может ли исповедь вашего супруга помочь или она приведет к полному прекращению взаимоотношений?

Обычно происходит так: на консультации муж говорит мне прямо, что он изменяет жене. Он никогда не говорил жене об этом, но он чувствует вину из-за своей измены. Я предлагаю ему признаться во всем жене. С некоторым страхом и трепетом он признается, и жена отвечает ему явно предсказуемыми реакциями — гневом, беспокойством и депрессией. Со временем она, однако, постепенно избавляется от шока и боли. Затем их отношения могут вступить в период возрождения обоюдной искренности, возможно, в первый раз за все время совместной жизни.

Когда супруги пытаются пережить супружескую измену, я обучаю их, как стать намеренно честными друг с другом. Они не должны ничего скрывать из того, что думают или чувствуют. Искренние отношения могут возникнуть лишь через полную открытость. Если пойти на какой-либо компромисс, то это лишь подорвет процесс созидания.

Вы можете спросить: всегда ли разумно для изменившего супруга признавать свой грех перед женой? Что касается моего опыта, то я никогда не встречался со случаем, когда признание супругом измены послужило бы причиной развода. Некоторые супруги все-таки продолжают стремиться к разводу из-за супружеской измены, но не из-за того, что им, в конце концов, искренне признались. Обычно вместо этого супруг, которому изменили, выходит из начального шока с желанием осознать и рассмотреть те способы, которыми можно разрешить семейные проблемы. Многое зависит от благотворного окружения, создаваемого в паре. Консультант должен создать атмосферу, которая подталкивает пару к поискам решения своих проблем, после того как супружеская измена была открыта и объяснена.

Когда неискренность открывается, я делаю особые усилия, чтобы помочь паре четко представить всю картину. Супруги чувствуют потребность очиститься, которая дает единственную возможность достичь стабильных и прочных отношений, и я должен дать им руководящие указания по восстановлению доверия.

Муж, который лгал своей жене, может утверждать, что признание им своей неверности уже само по себе доказывает, что он преобразился. Он, возможно, захочет, чтобы жена начала сразу же доверять ему. Но здесь я убеждаю людей, что доверие нельзя включить, как лампочку в комнате. Скорее доверие создается многочисленными контактами, в которых человек показывает себя заслуживающим доверия. В такой ситуации, как признание измены, я очень рекомендую, чтобы муж ежедневно делился со своей женой сведениями о себе, которые она могла бы легко и просто проверить.

Я предлагаю мужу, который лгал жене, оставлять ей копию своего распорядка на весь день. Если этот план в течение дня изменяется, то в идеале муж должен сразу известить жену, чтобы она могла позвонить во все те места, где он будет находиться в соответствии с планом и проверить, там ли он. Обычно эту проверку можно сделать так, чтобы избежать неудовольствия мужа или жены.

Очень часто мужьям не нравится, что они должна составлять такой план. Муж часто жалуется, что законничество и такая детская дисциплина не нужны, и говорит: «Все эти проверки лишь докажут, что моя жена мне не верит».

Однако именно в этом и заключается проблема — жена ему не верит.

В ответ я говорю, что хорошо организованный человек в любом случае планирует свои действия. Почему бы ему в таком случае не делиться планом с женой. Она будет иметь возможность позвонить мужу в течение дня даже в тех случаях, когда взаимоотношения с ним не лишены взаимного доверия.

Процедура, которую я указал, иногда занимает многие годы. Постепенно, однако, жена через повторные постоянные проверки убеждается в том, что муж честен с ней. Тогда и только тогда она может полагаться на него в той степени, которая необходима, чтобы больше его не проверять.

Типичная женщина нуждается в возможности общаться со своим мужем в любое время дня и ночи для того, чтобы подкрепить свою уверенность в открытости и искренности. Большинство женщин не будет злоупотреблять этой привилегией, называя мужьям и вызывая их с важных совещаний или как-то прерывая их работу, однако жена в любом случае должна знать, что она может позвонить, если ей понадобится. И она уверена, что когда она позвонит, ее доверие к мужу оправдается.

За 20 лет консультационной деятельности я никогда еще не встречался с безупречным браком. Я никогда не находил кого-либо, кто вступил в брак с совершенным во всех отношениях супругом. Каждый партнер имеет недостатки и слабости в той или иной области: склонность к пессимизму или недостаток самоуважения, склонность поддаваться давлению или безответственность, склонность к ипохондрии, сверхчувствительность или эгоизм. Этот список можно продолжать, однако никакие супружеские отношения не могут пережить двух вещей — отсутствия искренности и сотрудничества.

Когда в браке есть искренность и сотрудничество, то, значит, пара желает делиться новостями друг с другом и совместно жить. И не нужно что-то скрывать или стремиться к независимой личной жизни. Ни один из супругов не желает лгать или скрывать истину, чтобы «защитить» другого супруга. Когда брак строится на доверии, вы ощущаете радостное желание делиться всеми личными чувствами с тем, кого выбрали в качестве спутника жизни. **Пятый закон супружеской жизни Харли гласит:**

Искренность — наилучшая страховка в любом браке

В заключение я хотел бы еще раз подчеркнуть, что женщине необходимо доверять своему мужу. Независимо от того, какие причины имеет человек на то, чтобы что-то скрывать или быть неискренним, он все-таки будет в выигрыше от ощущения женой безопасности и полноты супружеских отношений. Жена должна убедиться, что его действия предсказуемы, и их отношения должны быть настолько близки, чтобы жена была в состоянии даже «читать мысли». Когда женщина достигает этого уровня доверия, она бывает в состоянии любить в полную меру.

Вопросы к мужу

1. На шкале от 1 до 10 (10 — полная искренность) отметьте, насколько вы искренни с своей женой. Как она, на ваш взгляд, оценит вас по этой шкале?

2. В какой сфере для вас труднее всего быть полностью искренним со своей женой? Почему для вас это представляет трудность? Насколько отзывчива она к вам, когда вы делитесь с ней своими глубокими чувствами?

3. Согласны вы или нет с утверждением, что в супружестве не должно быть скрытой личной жизни (то есть ни один из вас не должен скрывать что-то от другого)? Попробуйте письменно изложить причины за и против в этом вопросе.

Вопросы к жене

1. Насколько важно для вас в вашей собственной личной иерархии потребностей полагаться на мужа? Согласны ли вы, что это одна из основных ваших потребностей в браке? Объясните почему.

2. Лгалли вам когда-либо ваш муж для того, чтобы оградить вас? Если да, то что вы при этом чувствовали?

3. В каких областях, если такие имеются, ваш муж должен быть более искренен с вами?

Для совместного обсуждения

1. Обсудите ваши ответы на выше поставленные вопросы. Это будет хорошей проверкой того, насколько вы искренни друг с другом.

2. Если вы еще не выработали сигнала типа «честное слово», то почему бы вам не сделать это именно сейчас? Что бы вы могли говорить друг другу, когда бы хотели, чтобы между вами была полная откровенность?

3. Проверьте себя под десятишкалам личностного теста Миннесоты вместе. Видите ли вы проблемы, которые у кого-либо из вас могут появиться в каких-то определенных обстоятельствах? Обсудите ценность совместных ответов на этот тест.

Глава 8

МУЖУ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ЕГО ЖЕНА ХОРОШО ВЫГЛЯДЕЛА

Нэнси в свои 26 лет весила 90 килограммов, и ее редко приглашали на свидания. В течение последних двух лет ее фактически не пригласили ни разу. Ее перспективы на замужество казались ничтожными. Хотя она была очаровательной личностью и у нее было много интересов, все равно очень мало мужчин хотело бы с ней встречаться.

Однажды Нэнси решила, что ей нужно измениться. Она уже устала от своей заботы о себе и хотела выйти замуж. «Если бы кто-либо обо мне заботился, — думала она, — я могла бы бросить работу и всю жизнь отдать дому. Мне это нравится». В качестве первого способа достижения цели Нэнси занялась физическими упражнениями, села на диету и сбросила 35 килограммов. Затем она купила новую одежду, которая шла ей и подчеркивала ее стройную теперь фигуру. Новая прическа и соответствующая косметика доверили преобразования, на которые потребовался год.

Сбросив лишний вес, Нэнси стала просто вне конкуренции. Теперь ее со всех сторон приглашали на свидания, но она не забывала о своей цели — о замужестве. Приблизительно через 8 месяцев Гарольд сделал ей предложение, и она ответила «да». Она достигла своей цели довольно быстро.

Когда я консультировал Нэнси и Гарольда примерно пятью годами позже, я начал с того, что поговорил с ними отдельно. Гарольд сказал мне: «Первое, что она сделала после того, как мы поженились,— бросила работу. Она оставалась дома и весь день постоянно ела. Она раздулась как резиновый шар, через год набрала 40 килограммов и весила приблизительно около 100 килограммов».

—Вы говорили с ней о ее весе? — спросил я.

—Да, говорил очень часто, и это больное место в наших отношениях. Но она отвечает: «Я хочу, чтобы ты любил меня такой, какая я есть. Если ты будешь любить меня и признавать, несмотря ни на что, тогда я смогу легко сбросить вес».

—Яужесытпогорло,— продолжал Гарольд.— Я не знаю, к кому обратиться. Я не верю, что развод будет разрешением проблемы, но и жить так дальше не могу. Что-то должно измениться.

По мере того как мы продолжали разговор, я увидел, что перед Гарольдом стояла действительно дилемма. Воспитанный в принципах консервативной церкви, он придерживался твердого убеждения, что брак заключается на всю жизнь. Но если раньше он взглядался в счастливое будущее со своей женой, которой все восхищаются, сейчас Нэнси казалась для него по существу тюремным приговором. Брак с этой женщиной не оправдывал его ожиданий. Где он сделал ошибку?

Затем я поговорил с Нэнси, чтобы узнать ее позицию. Я услышал, что программа самоусовершенствования была предпринята ею ради того чтобы вызвать интерес у мужчин и выйти замуж. Она никогда не говорила Гарольду, что так много весила раньше или что она будет равнодушна к своему весу после замужества. Для нее диета была мучением, и она просто не желала садиться на диету лишь для того, чтобы сохранить талию. Когда она вышла замуж за Гарольда, она рассчитывала на его религиозные убеждения (которые она разделяла) и на то, что их отношения будут прочными. Как только она почувствовала, что держит его, она поменяла тактику, говоря: «Он просто не принимает меня и не любит такой, какая я есть. Это нечестно».

Это не казалось честным и Гарольду, который женился на привлекательной женщине, предполагая, что она такой и останется.

Я еще раз поговорил с Гарольдом и сказал: «Мне кажется, я понимаю вашу ситуацию. Я согласен с вами, что развод — это не выход из создавшейся ситуации, но у вашей жены есть серьезная проблема. В некотором смысле Нэнси изменяет вам. Она ненавидела работу и видела, что лишь брак — разрешение ее проблем».

—Что я могу сделать? — спросил Гарольд. Я ответил:

—Яубежден,чторазводничегонерешаетдля большинства супругов,но в некоторых случаях я рекомендую временный разъезд, и я вам сейчас предлагаю его. Мне кажется, вы должны осудить такое неверное поведение Нэнси и подать заявление на развод. Скажите, что ваш разъезд будет всиле до тех пор, пока она не потеряет вес.

Гарольд был ошеломлен и даже испуган.

—Ачтоеслионанезахочеттерятьвесисогласится на развод?

—Поговорив с Нэнси, я выяснил, что развод для нее явно нежелателен. Ей точно так же нужен брак, как и вам, но, откровенно говоря, она лентяйка. Ей нужно какое-то потрясение, и им может стать разъезд. Поговорите с вашим пастором, удостоверьтесь, что он вас понимает, что вы не оставляете Нэнси и не

планирует развод для того, чтобы вступить в брак с другой женщиной. Объясните, чтобы лишь пытается привлечь внимание жены.

Гарольд последовал моему совету, и пастор согласился с этим планом, хотя и после некоторых колебаний. Через несколько дней Нэнси снова была у меня в консультации, совершив нонедовольная женой.

— Как вы смогли это сделать? — возмущалась она. — Неужели вы хотите разрушить наш брак?

— Наоборот, я хочу предохранить его от разрушения.

Нэнси открыла рот от удивления. Она внимательно слушала, пока я объяснял ей, что посвящение супругов значит удовлетворение потребностей друг друга. Она хотела, чтобы Гарольд зарабатывал достаточно денег, чтобы он ставил ее на первый план и т. д., но она не хотела выполнять в этом договоре свою роль.

— Что значит не хочу выполнять в этом договоре свою роль? — спросила она. — Я хорошо подготовлю, держу дом в чистоте, я нежна с мужем.

— Все это правильно, но у вас есть один большой недостаток — ваш вес. Вы должны понять, насколько важна для мужа физическая привлекательность. Это не какая-то причуда или каприз. Ваша привлекательность — то, что вам нужно. Ита красавая женщина, на которой он женился, скрыта сейчас вашим излишним весом. Когда вы заботитесь о своем теле, вы одновременно заботитесь о вашем муже. Это показывает ему, как сильно вы о нем заботитесь.

Сначала Нэнси не хотела меня слушать. Она начала спорить:

— Гарольд должен любить меня так, какая я есть. То, что вы говорите, — это шантаж.

Но я стоял на своем, и Нэнси, в конце концов, решила измениться. Жизнь без Гарольда не приносila ей удовольствия. И точно таким же образом, как она решила когда-то начать худеть еще до замужества, Нэнси снова почувствовала ту же самую мотивацию. Она села на диету и быстро, за несколько недель, потеряла 16 килограммов. Как только Гарольд увидел, что она идет на уступки, он решил снова вернуться к ней. Я испытывал некоторые сомнения насчет того, будет ли Нэнси худеть дальше (у нее еще было лишних 20 килограммов), но она продолжала сидеть на диете. Но что более важно, как только она похудела до нужного веса, она начала нравиться не только Гарольду, а еще и самой себе. С некоторыми трудностями ей удалось сохранить не только свою фигуру, но и свой брак.

Проблемы Нэнси могут показаться необычными, но они отчасти касаются многих женщин. Бывает так, что как только женщина выходит замуж, она начинает набирать все и одеваться все менее привлекательно, считая, что сейчас муж ее любит независимо от того, как она выглядит. Однако это совершенно не так.

Так ли уж нужна мужчине привлекательная женщина?

Иногда со мной спорят, когда я включаю привлекательность в список самых основных супружеских потребностей мужчины. «Наоборот, — говорят мне, — у мужчины есть более важные потребности, чем исполнение его фантазий или удовлетворение тщеславия. Кроме того, не ложится ли эта потребность непосильной ношей на плечи женщины, которая должна все время выглядеть, как Мисс Америка. Что, если у нее просто нет возможности сделать прическу? Ведь у мужчин точно так же есть различия во вкусах».

Я должен подчеркнуть, что жене вовсе не нужно выглядеть, как Мисс Америка, но, с другой стороны, муж должен ценить, что его жена не выглядит какой-то замарашкой. Призывая женщин быть привлекательными, я имею в виду, что женщина должна всеми силами пытаться выглядеть похожей на ту женщину, на которой ее муж женился. Ведь муж полюбил ее как женщину, а не как кинозвезду или свою фантазию.

Значит ли это, что женщина должна постоянно оставаться молодой? Конечно же, нет. Но возраст не является извинением для того, чтобы набирать лишний вес, как в случае с Нэнси, или не делать прическу, не одеваться должным образом. К счастью, при всем своем лишнем весе и лени Нэнси имела определенную цель и настойчивость в ее достижении. Она решила измениться, спасти свой брак, и ее судьба сложилась счастливо.

Но судьбы многих других женщин складываются иначе. Я консультировал женщин, которые отказались измениться. В лучшем случае супружество начинает хромать. Муж отворачивается от жены, не желает заниматься любовью и перестает проявлять нежность. Что еще хуже, он может начать смотреть по сторонам и попасться на удочку другой женщины.

Многие мужчины, фактически намного больше, чем вы можете подумать, имеют внебрачные отношения.

Они действительно живут с женами, но удовольствие и дружбу находят на стороне. Некоторые жены пытаются внушить мне: «Все мужчины одинаковы. Они врожденные изменники». Я отвечаю, что это совершенно не так. В большинстве случаев, когда мужчина начинает смотреть на сторону, у него есть потребность, которая не удовлетворяется в семье. Его потребность в привлекательной супруге — одна из самых основных, и женщине не нужно сбрасывать ее со счетов. Мужчина хочет, чтобы его жена была привлекательной, по меньшей мере, по двум причинам, и мы рассмотрим каждую из них.

Если вы плохо выглядите, ваш муж перестает вас замечать

В главе 4 мы говорили, что именно зрительное восприятие очень часто возбуждает мужчину. Если жена хорошо выглядит, то он будет часто смотреть на нее, и она будет ему нравиться. Если жена выглядит плохо или посредственно, он не будет на нее часто смотреть, а если и взглянет, то потом просто отвернется, иногда даже с возмущением.

Когда мужчина смотрит на свою жену и разочаровывается в том, что он видит, это склоняет его на плохой путь. Во-первых, он начинает думать, что физическая привлекательность, которая когда-то пробудила его чувства, вероятно, ушла уже навсегда. Во-вторых, он начинает смотреть на других женщин, особенно на тех, кто хорошо выглядит. И это заставляет его чувствовать себя виноватым. Может быть, такой муж никогда не изменит жене, но он уже уязвим.

Женщина может бороться с этими опасностями, предпринимая разумные попытки остаться привлекательной. Самая простая проверка привлекательности жены — насколько часто муж бывает с ней нежен. Мы уже обсудили потребность женщины в нежности и то, что мужу необходимо учиться выражать нежность, особенно когда жена моет тарелки или делает еще что-то по дому, то есть выполняет действие, которое не предполагает каких-то романтических отношений. Тем не менее, зрительная стимуляция, которую он получает, смотря на привлекательную

жену, возбуждает его. Даже самые нечувствительные мужья время от времени начинают ласкать своих жен в неподходящие моменты. Многие жены не возражают, поскольку они воспринимают это как свидетельство, что их мужья находят их физически привлекательными.

Другая проверка на привлекательность — когда вы вспоминаете, что муж говорит о вас. Мужья очень часто выражают свой неподдельный восторг по поводу внешности жены, когда та выглядит привлекательной. А если мужу нечего сказать о привлекательности, он и не будет ничего говорить.

Когда жена хорошо выглядит, это доставляет мужу удовольствие

Мужчина хочет, чтобы его жена была привлекательной и ради того, чтобы просто-напросто ею гордиться. Возможно, это для многих покажется банальным или низким мотивом, но для большинства мужчин это имеет значение.

Хотя это утверждение может показаться несколько наивным, но люди очень часто судят о способностях и успехе мужчины по привлекательности его жены. Раз у мужчины привлекательная жена, значит, у него есть талант и способности, которые заслуживают такой женщины. Когда жена позволяет себе быть непривлекательной, она тем самым передает тонко, но ясно такую информацию: муж не мог найти себе никого лучше и, возможно, именно ее и заслуживает. Люди решают, что такому мужу нечего дать своей жене и, соответственно, и он ничего не получает взамен.

Существует ли для женщин потребность иметь привлекательного мужа? Да. Однако большинство женщин не рассматривает привлекательность мужчины как важный фактор. Женщина может любить мужа, который слишком много весит, постоянно сидит дома и плохо одевается, приняв его по качествам личности, таким как отзывчивость, чуткость и т. д.

Я могу привести пример толстого лысеющего мужчины, у которого есть несколько бородавок на лице, вдобавок он на двадцать лет старше своей очень привлекательной жены. Тем не менее, она безумно любит его, и они во всей полноте наслаждаются любовью. Почему? Что она нашла в нем? Именно в этом и заключается дело. Вместо того чтобы смотреть на него, она смотрит внутрь его и находит теплого, отзывчивого, доброго, благородного и искренне заботливого человека. Его внешность не заботит ее. Фактически для нее он является привлекательным.

Это может показаться несколько эгоистичным, но большинство мужчин считает почти невозможным оценивать женщину только по ее внутренним качествам. Мужчина испытывает глубокую потребность в физической, а не во внутренней привлекательности.

Любая женщина может стать привлекательной для своего мужа. Современные магазины изобилуют книгами, видеокассетами, программами и другими разного рода средствами, которые помогают женщинам (и мужчинам) изменять фигуру, модно одеваться, делать нужную прическу и т. д. Проводя каждую неделю консультации для женщин, я сделал вывод о существовании пяти основных качеств, которые особенно важны для них, чтобы оставаться или стать привлекательными. Я не являюсь специалистом по путям достижения какого-нибудь из этих качеств, но давайте коротко их рассмотрим. Если вам необходимо больше информации, то найдите соответствующую литературу.

Секреты сохранения фигуры

Каждый год появляется несколько популярных книг, предлагающих самые последние, безотказные диеты и средства для похудения. Вот мой секрет, или **третий постулат Харли:**

Количество потребляемых калорий должно соответствовать количеству физической нагрузки.

К сожалению, я не могу предложить ничего более сенсационного, легкого и интригующего, но не существует другого секрета для сохранения веса. Требуется много усердия и упорства, и каждое из этих средств известно в течение веков.

Я консультирую многих женщин, которые мне просто не верят. Они продолжают надеяться на какое-то новое революционное средство, которое разрешит все проблемы лишнего веса совершенно без усилий с их стороны. Или они увлекаются диетами, но вскоре отказываются от них. Неудачи преследуют их, но диета без физической нагрузки — лишь пустая трата времени, которая даже может причинить вред организму.

Все тела, в том числе и женские, являются машинами, которые сжигают топливо. Поглощая слишком много топлива, тело не успевает его использовать, и оно перерабатывается в жир. Чтобы избавиться от жира, необходимы упражнения, особенно упражнения в виде аэробики — когда ваше сердце и легкие действуют в определенном темпе. Если вы хотите потерять вес, вы должны, по меньшей мере, по полчаса 4—5 раз в неделю заниматься аэробикой. Чтобы сохранить вес, требуется полчаса занятий аэробикой, по меньшей мере, 3 раза в неделю. Хорошой аэробикой являются бег, прогулки, плавание, катание на велосипеде (разумеется, не просто с горки, а когда вам необходимо изо всех сил жать на педали) и, конечно же, танцы как форма аэробики. Неважно, что вы желаете — заставить свое сердце работать на 60 или 70% от максимума. (Чтобы определить максимальный пульс, вычтите из числа 220 ваш возраст, затем определите наилучший пульс при занятиях аэробикой для вашего возраста, умножив максимальный пульс на 7/10).

Параллельно потере лишнего веса, женщина, занимаясь упражнениями, возвращает и даже усовершенствует фигуру, которую ей дал Бог. Некоторые женщины имеют такие широкие бедра, что никакими упражнениями от них не избавиться, но это неважно. Раз муж полюбил вас такой, он не будет недоволен вашей фигурой, если вы не набираете лишнего веса. Пытаться выглядеть, как Джейн Фонда, довольно глупо. Пытайтесь выглядеть так, как это доступно вам.

Контролируйте уровень калорий, хорошая диета должна обеспечивать и сбалансированное питание. Книжные магазины изобилуют книгами со здравыми советами по питанию.

Фигура, которая формируется в результате вашей диеты и физических упражнений, будет для вас оптимальной, и она будет представлять оптимальный интерес для вашего мужа.

Но все это требует дисциплины. Если по роду вашей работы вам приходится долго сидеть, значит, необходимо каким-то образом компенсировать этот вид деятельности. По возможности пытайтесь совместно с мужем разработать программу и проводить какое-то время из 15 совместных часов в неделю в физических упражнениях.

Джойс и я использовали в течение трех лет одну диету. Мы также вместе, когда это, возможно, занимаемся физкультурой. Раз в неделю играем в волейбол. Мы поддерживаем друг друга в заботе о собственном весе. Мы оба происходим из семей, представители которых с возрастом очень сильно полнели, и у нас есть договоренность попытаться избежать этого.

Если женщина садится на диету, муж, вероятно, должен избегать потребления продуктов, которые не входят в диету жены, чтобы не искушать ее. Поскольку похудание жены — в его же собственных интересах, ему необходимо помогать ей держать диету и делать упражнения, когда это возможно.

Используйте косметику наилучшим образом

Роза, вышедшая из моего кабинета, выглядела скорее как клоун, а не как приличная женщина. Хотя у нее привлекательные черты лица, они были погребены под маской крикливой косметики. Очевидно, она пыталась сделать себя привлекательной, но что-то получилось не так. Она не использовала косметику, чтобы показать свои преимущества.

Однако гораздо чаще я вижу женщин, подобных Мэгги. Она — хорошо выглядящая женщина, которой уже под 30. Первое, что вы замечаете в ней, это брови. Любая другая часть ее лица получает заботливый косметический уход, но эта часть, которую она игнорирует или забывает о ней, производит разрушающий эффект, и тем самым теряются все остатки ее привлекательности.

Косметику использовали еще в Древнем Египте, а с появлением мощнейшей косметической промышленности 80-х годов нашего века ни одна женщина не может оправдаться тем, что косметика ей недоступна. Поэтому я предполагаю, что в большинстве случаев женщинам просто не хватает знаний.

Некоторые женщины никогда не применяют косметику и не знают об основных способах ее нанесения. Как в случае с Розой, я иногда вторгаюсь в очень деликатные и тонкие сферы их личности и советую получить профессиональную консультацию по косметике. Некоторую помочь могут оказывать косметические кабинеты или специальные консультации при магазинах.

Я видел, как многие женщины очень усовершенствовали свою внешность. За этими изменениями всегда следует повышение внимания мужчин.

Когда женщина замужем, то муж оценивает и подкрепляет изменения, если они делаются ради него. Будьте уверены, вы не только станете больше похожи на себя, но и мужья вас одобрят. Помните, что вы хотите сделаться более привлекательной для своего мужа.

Носите прическу, которая нравится мужу

Прическа и цвет волос — это еще один большой вопрос для женщин. За год они тратят целое состояние на тушь, шампуни, завивку и стрижку, и я спрашиваю — почему и ради кого?

Если жена тратит время и деньги, чтобы угодить мужу и достичь того, чтобы самой чувствовать себя хорошо, то это правильно. Но если она позволяет своему парикмахеру сделать себе такую стрижку, которая наверняка мужу не понравится, то она начинает работать против себя самой и своего брака. Реклама красителей для волос оправдывает их большую цену, говоря: «Вы заслуживаете этого». Однако еще более верно, что такой цены заслуживает ваш муж. Если ему не нравится какая-либо

прическа или цвет волос, вы должны от них отказаться. Прежде чем их изменять, заручитесь его поддержкой. В конце концов, все это делается для того, чтобы привлечь его.

Однако некоторые женщины не согласны с таким мнением. Они настаивают на праве угодить самим себе и утверждают, будто угоджение таким образом мужу нечестно или даже оскорбительно для них.

Разумеется, я не считаю, что женщина должна покорно носить прическу, которая совершенно ей не идет. Разумеется, до некоторой степени ей нужно наслаждаться своей собственной внешностью и ощущать свою привлекательность. Если ее мужу нравится то, что она совершенно не выносит, то должны начаться переговоры. Среди множества возможных причесок должна быть найдена та, которая нравится обоим. Я хочу сказать, что прически, как и все остальное, могут способствовать повышению вашего счета в Банке любви мужа и наоборот. Если женщина понимает потребность своего мужа в привлекательной супруге, то она будет сотрудничать с ним для достижения этой цели. Очень может быть, что она обнаружит у мужа рассудительность и достаточно хороший вкус.

Гардероб женщины

Старинное изречение гласит: «Мужчину делает одежда». Но в нашем обществе справедливо другое: «Женщину видно по одежде». Эта одежда может стать ее достоинством, недостатком или утратить свое значение. Как с косметикой и прической, здесь применим тот же принцип: одеваться, чтобы быть привлекательной для мужа.

Мода приходит и уходит. В отдельные годы стили одежды изменяются от совершенно глупых до безумно дорогих. Несмотря на упорство некоторых модельеров быть постоянно оригинальными, одно правило сохраняет свою справедливость: когда одежда женщины перестает быть привлекательной для мужчины, она перестает пользоваться успехом.

Я не являюсь известным модельером, поэтому попридержу свое мнение о том, как женщина должна выглядеть на людях, однако хотел бы сказать кое-что о том, как она должна одеваться дома. Женщина должна уделять такое же, если не большее внимание тому, как она одета дома,— когда ее никто не видит, когда она не на работе и не в церкви. В это время она одевается исключительно для своего мужа. Поноженная или разорванная одежда совершенно не увеличивает ваш счет в его Банке любви. Вы, таким образом, забываете об очень важной вещи. Один человек все-таки продолжает вас видеть. Почему вы не хотите одеть что-либо привлекательное для него? Вашему мужу будет приятно, и он даже будет польщен.

Стоит ли пользоваться услугами косметической хирургии?

На моих консультациях женщины часто спрашивают о возможностях косметической хирургии. Они интересуются, нельзя ли как-то изменить свое лицо и улучшить внешность. Однако здесь справедливо совершенно четкое правило: не делайте ничего, чтобы изменить ваши природные формы. Используйте диету и упражнения, чтобы достичь той фигуры, которую хотите иметь, но не для того, чтобы изменить свое строение. Если вы считаете, что вам все-таки нужна косметическая операция, то прежде чем принять решение, заручитесь согласием мужа и получите достаточно профессиональную консультацию.

Я могу порекомендовать косметические операции для того, чтобы избавиться от морщин. Эта процедура достаточно эффективная и безопасная. Я также могу порекомендовать изменение формы носа. Иногда можно безопасно изменить форму подбородка — так можно значительно улучшить внешность, но это уже более сложная косметическая процедура.

Привлекательность может обернуться против женщины

Что происходит, когда женщина пытается изо всех сил стать привлекательной, а муж в результате лишается покоя, боясь, что не сможет ее удержать? В своей практике я очень часто сталкиваюсь с этой проблемой. Иногда такое беспокойство мужа достаточно обоснованно, поскольку его жена одевается не для него, а для того, чтобы флиртовать с другими мужчинами.

Каждая замужняя женщина должна спросить себя: «Наилучшим ли образом я выгляжу, когда встречаюсь со своим мужем, и как я выгляжу, когда выхожу из дома?» Почти любая женщина, у которой ревнивый муж, может снять проблему, одеваясь ради него. Если он возражает против блузки со слишком глубоким вырезом при выходе на публику, тогда женщина может надевать такие блузки, лишь когда находится наедине с ним, а на публику она должна надевать более скромную блузку, которая нравится мужу.

Быть привлекательной — это хорошо

Я консультировал многих женщин, у которых из-за их нежелания признать важность физической привлекательности для мужчин дело доходило до развода. В некоторых случаях эти женщины скатывались на путь самообмана, утверждая, что одни рождаются привлекательными, а другие нет. Вместо этого я предлагаю вам **четвертый постулат Харли:**

Привлекательность — результат вашей работы над тем, что у вас есть.

Некоторые из наиболее привлекательных женщин, которых я вообще когда-либо встречал, имели физические качества, которые, взятые сами по себе, не соответствовали нормам красоты. Но делая наилучшее из того, что у них есть, эти женщины становились внешне неотразимыми.

Очень наглядно Лидия, которая дошла до депрессии, показала затем, как женщина может извлечь пользу из улучшения внешности. Эта исключительно яркая и очаровательная женщина хотела встречаться с мужчинами своего возраста, но она очень рано состарилась. У нее были седые волосы и морщины, одежда не подчеркивала привлекательности ее фигуры, и мужчины не обращали на нее внимания.

—Мнекажется,— сказала она, когда мы встретились во второй или в третий раз,— мне нужно стать привлекательной для них. Вы — мужчина. Что вы мне можете предложить?

—А что вы хотите услышать? — спросил я, чтобы удостовериться, что он действительно хочет моего совета, а не напрашивается на комплименты какого-либо рода.

—Скажите, что мне нужно сделать, чтобы привлечь внимание того типа мужчин, о котором я сказала?

—Позвольте мне сказать, что вы очаровательная женщина с хорошей фигурой, у которой привлекательность была похищена преждевременными морщинами и сединой.

Она продолжала смотреть на меня, и я мог убедиться, что эти слова не сообщили ей чего-либо нового.

—Продолжайте,— сказала она.

—Пластическая операция может избавить вас от морщин, а хороший парикмахер может привести в порядок ваши волосы, чтобы вы действительно привлекали внимание тех мужчин, которых видите ежедневно. Затем вам нужно пройтись по магазинам и изменить свой гардероб, сделать его таким, чтобы он подчеркивал вашу фигуру.

—Мне кажется, я готова принять ваш рецепт, доктор, но не уверена, что я очень хороший судья в прическе и одежде, которую мужчины находят привлекательной. Я никогда не думала об этом.

—Хорошо. Я знаю людей, которые могут помочь вам принять правильное решение.

Лидия согласилась с моими предложениями и начала работать над своей внешностью. Я отоспал ее к известному косметическому хирургу, который избавил ее от морщин. Когда с этим было покончено, она сделала прическу и стала моложе и привлекательнее. Она стала носить более идущую ей одежду. На все эти преобразования потребовалось шесть месяцев, после чего Лидия стала поразительно привлекательной женщиной. Я сказал ей об этом, но ей и не требовалось моего свидетельства, ибо на выходные дни ей от сотрудников по работе было сделано три предложения провести время вместе. Ее депрессия мгновенно улетучилась, и ей не нужны были больше мои услуги. Она стала живым доказательством истинности **шестого закона Харли:**

Женщина не рождается, а становится привлекательной

Привлекательность женщины жизненно важна для ее успеха в браке, и любая женщина, которая по совершенно разным причинам игнорирует это, рискует попасть в бедственное положение. Я не прописываю слишком трудных средств для женщины, поскольку хорошая внешность влияет и на ее внутреннее состояние. Решение поддерживать привлекательность ради своего мужа лишь улучшит моральное состояние женщины.

Когда женщина видит, что муж отвечает на ее привлекательность, она чувствует полное удовлетворение, поскольку знает, что это удовлетворяет одну из его глубочайших и основных потребностей. Ее счет в его Банке любви растет каждый раз, когда муж ее видит.

Вопросы к жене

1. Серьезно ли вы воспринимаете потребность мужа иметь привлекательную жену? Если нет, почему?

2. Действительно ли вашему мужу нравится, как вы выглядите? А нравится ли это вам?

3. Сколько внимания вы уделяете тому, как выглядите? Какая у вас фигура? Используете ли вы косметику наилучшим образом? Изменяете ли вы прическу для того, чтобы понравиться мужу тем, что чуть-чуть меняете свою внешность?

Вопросы к мужу

1.Хотите ли вы включить эту потребность в одну из ваших основных потребностей в супружестве? Если нет, то почему?

2.Ухудшилась ли внешность вашей жены со времени свадьбы? Действительно ли вам нравится, как она выглядит? Или же вы просто говорите, что вам нравится, а на самом деле наоборот?

3.Если ваша жена сказала, что она хочет изменить что-нибудь в своей внешности, чтобы вы попросили ее изменить? Почему?

4.Каким образом ваша внешность влияет на жену? Нравится ли ей ваша внешность? Не слишком ли вы равнодушно относитесь к тому, как выглядите?

Для совместного обсуждения

1.Просмотрите ваш альбом с фотографиями, особенно с теми, которые сделаны до свадьбы и сразу после свадьбы. Сравните их с тем, как вы выглядите сегодня. Нужно ли вам изменить что-либо в вашей внешности и что именно?

2.Обсудите друг с другом свои ответы на вышеприведенные вопросы. Будьте уважительны друг к другу, но откровенны.

Глава 9

ЖЕНЕ НЕОБХОДИМО ДОСТАТОЧНО МНОГО ДЕНЕГ, ЧТОБЫ ХОРОШО ЖИТЬ.

ФИНАНСОВАЯ ПОДДЕРЖКА

Сандра выросла в семье, которая не испытывала финансовых затруднений. Она посещала университет, где обучалась искусству и истории, как и Джордж. Они поженились еще во время учебы.

Джордж закончил свою дипломную работу и получил звание магистра искусств. Но когда он окончил учебу, то не смог найти работу, которая соответствовала бы его образованию. Он попытался было работать в сфере коммерческого искусства, но там была жесткая конкуренция. Даже спустя два года он все еще не мог найти работу на полный день. Он много времени уделял рисованию, но его доход был невелик и непостоянен. В течение первых шести лет супружества он не работал более, чем по шесть месяцев в году.

Сандре пришлось работать секретарем, чтобы сводить концы с концами. Она хотела иметь детей, но финансовое положение не позволяло этого. Они жили довольно скромно, имея мало денег, и смогли купить лишь одну, бывшую в употреблении машину.

В учреждении, где работала Сандра, она встречалась с молодыми секретарями, которые уже твердо встали на первую ступень лестницы к успеху. Они с вожделением глядели на Сандру. Их костюмы стоили по 300 долларов. Их доход был в несколько раз выше, чем когда-либо смог бы быть доход Джорджа.

Особенно с Сандой подружился Аллан. В нескольких случаях она помогла ему заключить выгодные сделки с клиентами. Это сблизило их по работе. И время от времени он останавливался у ее стола или присаживался поговорить с ней.

Во время этих бесед Аллан очень часто слышал от Сандры жалобы типа: «Я очень беспокоюсь за Джорджа. Он очень хорошо делает все, чем занимается, но для него совершенно невозможно найти работу». А однажды она даже разрыдалась.

—Сандра,— в голосе Аллана было больше сострадания, чем тревоги.

—Я никогда не буду счастливой,— жаловалась она, поскольку Джордж не может заниматься ничем, кроме того, что ему нравится. А это значит, что у нас никогда ничего не будет.

—Возможно, ему будет больше везти,— предположил Аллан,— если он свяжет свою жизнь с кем-нибудь, кто не возражает против такого положения. Люди, как ты знаешь, бывают разные, и Джордж, вероятно, будет получать больше вознаграждения за свою работу, что сделает более сносной его жизнь. А то, что он получает сейчас, это не для тебя, ведь тебе приходится работать, чтобы заплатить по счетам, и у тебя нет возможности проявить свой талант художника.

Сандра задумалась. Возможно, она сделала ошибку, связав свою жизнь с Джорджем. Возможно, они просто не предназначены друг для друга. Аллан же, с другой стороны, казался именно тем, кто ей нужен. Он даже напоминал ей ее отца, солидного и состоятельного. Аллан жил один, но тем не менее имел свой собственный дом, две машины и яхту.

«Почему Джордж не может поддерживать меня?» — спрашивала себя Сандра. И нашла ответ: из-за своей цели. Он никогда не сможет содержать ее, и в результате они никогда не смогут позволить себе иметь детей.

По мере того как ее старые интересы к искусству сменялись интересами к бизнесу, Сандра и Аллан становились ближе и ближе друг другу. Она все чаще и чаще разговаривала с Алланом о финансах. Сначала за своим рабочим столом, затем за чашечкой кофе, а далее они уже обедали вместе. В результате в Банке любви Сандры образовался счет Аллана. По предсказуемым ступеням дружба Сандры с Алланом переросла в супружескую измену, а примерно через год она развелась с Джорджем и вышла замуж за Аллана.

Вступают ли женщины в брак ради денег?

Есть много анекдотов о женщинах, которые выходят замуж ради денег, но моя практика научила меня не рассматривать эту тенденцию как шутку. В действительности женщина нередко выходит замуж ради денег. По меньшей мере она хочет, чтобы муж зарабатывал столько же (или даже больше), сколько и ее отец, когда она жила дома.

Я могу вспомнить разговор с женщиной, проблема которой очень походила на проблему Сандры. Ее собственный брак был крайне несчастлив из-за низких доходов мужа, но она утверждала, что никогда не пойдет на развод лишь из-за этой проблемы.

—Джордж очень благороден и нежен. Я никогда не буду настолько эгоистична и себялюбива, чтобы позволить уйти от него из-за того, что у него не хватает денег.

—А вы всегда испытываете именно такие чувства?

—Конечно да. Оставить мужчину, который зарабатывает мало денег,— это очень низко и эгоистично.

Казалось, Алиса знала, чего она хочет, и убеждала меня, что будет стоять на своем. Двумя неделями позже она не пришла на встречу со мной, поскольку подала заявление на развод и очень стыдилась сказать мне об этом. После развода она вышла замуж за мужчину, который зарабатывал значительно больше денег, чем ее бывший муж.

Почему Алиса так громко выступала против развода, а после всего этого не имела достаточно сил, чтобы сохранить брак? В действительности ее поведение было типичным. Часто я консультирую людей, которые становятся очень твердыми в словах именно перед тем, как сломаться. Я считаю, что непоследовательные действия Алисы были следствием глубокой внутренней борьбы между ее ценностями и потребностью в финансовой поддержке. Невероятно сильная потребность иметь достаточно денег одержала верх над ее преданностью и благими намерениями.

Замужние женщины не желают, чтобы их вынуждали работать

Хотя публично женщина говорит о своем желании самой зарабатывать на жизнь, наедине я слышу полностью противоположное. Замужние женщины говорят мне, что они не хотят работать даже тогда, когда работа становится абсолютно необходимой. Даже неполный рабочий день иногда раздражает их, когда они работают лишь ради достижения какого-либо минимального прожиточного уровня.

Сегодня многие женщины провозглашают, что они хотят работать и иметь собственную карьеру. Я согласен с ними, но считаю, что они должны зарабатывать деньги, не входящие в необходимый для их семьи прожиточный минимум. Они хотят тратить свои деньги, как они считают нужным, в то время как необходимые для содержания семьи деньги должны зарабатывать их мужья. Когда муж не может обеспечить достаточный доход для содержания дома, на одежду, еду, транспорт и другие основные потребности,— это очень часто приводит к супружеской напряженности.

Женщины, с которыми я разговариваю, обычно хотят иметь свободный выбор между карьерой и занятиями домашним хозяйством. Или, возможно, они хотят сочетать эти занятия. В идеале они хотят быть домашними хозяйствами в молодые годы, когда дети еще маленькие, а позже, когда дети вырастут, они очень часто хотят сделать карьеру вне дома.

Обратите внимание, я сказал в идеале. Тяжелая реальность для многих женщин требует сегодня, чтобы они работали, иначе семье не свести концы с концами. Их мужья просто не могут оплачивать из своей зарплаты все счета.

Я крайне не согласен с материальными тенденциями, которые вынуждают женщин работать ради простого «равноправия», не говоря уж об ответственности за уплату счетов. Многие пары тратят намного больше, чем им нужно, чтобы быть счастливыми, но эта тенденция не основана на принципах экономической и психологической необходимости. Еще одна очевидная, но игнорируемая альтернатива требованию, чтобы муж зарабатывал больше денег или заставлял свою жену работать,— это снижение затрат до того уровня, когда семья может в достатке жить на одну заработную плату. Иногда эта небольшая перемена освобождает женщину от необходимости работать. Тогда она получает очень важную для себя возможность выбирать между карьерой и занятиями домашним хозяйством.

Пожалуйста, не подумайте, что я против женщин, которые хотят делать карьеру, и я не выступаю против женщин, которые делают карьеру с самого начала своей жизни (моя дочь желает получить степень доктора психологии, она уже год замужем и хочет закончить необходимую подготовку к карьере преподавателя, прежде чем начнет растить детей).

Скорее я хочу выдвинуть принцип, что женщины сами должны делать выбор: следует им работать или нет. Если они выбирают карьеру, то деньги, которые они зарабатывают, не должны идти на основные расходы семьи. Говоря проще, семье необходимо учиться, каким образом прожить на то, что может заработать муж на своей постоянной работе.

Если пара принимает вызов и снижает недостижимый в реальности уровень жизни, это дает мужу свободу ставить реальные экономические цели в основных финансовых потребностях семьи. Но когда его жена продолжает работу, чтобы вместе они могли содержать большой дом, иметь новые машины и удовлетворять все свои прихоти, то что может сделать муж?

Я сознаю, что мои слова не будут приняты многими супругами. Многие просто скажут, что я далек от реальности и не от мира сего. Разве я не знаю, что сегодня пары не может прожить на одну зарплату? Нет, я действительно этого не знаю и ниже объясню в этой главе почему. Но я знаю, что семья может жить на одну зарплату и покажу вам, как это сделать, а сейчас просто хочу подчеркнуть, что потребность женщины в финансовом обеспечении — потребность глубокая и серьезная. Большинство мужей не имеет такой потребности. Наоборот, муж редко чувствует себя хорошо, когда жена обеспечивает его деньгами. Если его зарплаты хватает на то, чтобы оплатить счета, то он обычно чувствует удовлетворение, когда жена зарабатывает мало или вообще не зарабатывает. В противовес этому я не встречал женщин, которые были бы искренне довольны мужем, зарабатывающим мало или вообще ничего не зарабатывающим.

Некоторые люди с благими намерениями, под личиной защитников прав женщин, вдохновляют всех женщин делать карьеру, считая работу правом и привилегией. Однако они забывают, что женщина имеет право и привилегию проводить день в домашних заботах и все время тратить на свои материнские обязанности. Те, кто считает, что женщине лучше делать карьеру, не понимают потребностей женщин. Я считаю, что женщинам нужно самим делать выбор между занятиями домашним хозяйством и карьерой. Когда этот выбор делают за них мужья, адвокаты женщин или кто-либо еще, то это лишает жен полноты супружеской жизни.

Как быть, если жена зарабатывает больше, чем муж?

Я консультировал много женщин, успешно продвигавшихся по служебной лестнице. Некоторые из них зарабатывали намного больше, чем их мужья, и почти каждая говорила, что она предпочла бы жить на то, что зарабатывает муж, даже если его доход намного ниже. Эти женщины хотели использовать свой собственный доход ради других целей. Например, делать вклады или обучать детей в частных школах.

Многие из этих женщин, сделавших карьеру, говорили мне, что они хотели бы иметь возможность оставаться дома и воспитывать детей, но они чувствуют, что попали в ловушку, желая повысить свой уровень жизни. Доходы мужей не могут поддержать уровень жизни, который выбрала себе семья, поэтому они обязаны приносить больший доход семье. Они хотят, чтобы их мужья зарабатывали достаточно, чтобы покрывать необходимую часть расходов.

Независимо от того, как успешна может быть карьера женщины, она обычно хочет, чтобы муж зарабатывал достаточно и позволял ей ощущать, что ее поддерживают и о ней заботятся.

Естественно, это чувство поддержки будет меняться в зависимости от того, как женщина жила в прошлом. Если ее отец зарабатывал 80.000 долларов в год, а муж получает великолепную зарплату в 40.000 долларов, женщина все равно будет испытывать беспокойство, не будучи уверена, что когда-либо семья достигнет уровня жизни, который был в доме ее отца.

С другой стороны, если человек зарабатывает 40.000 в год и женится на женщине, отец которой зарабатывал 20.000, то даже если он безрассудно тратит 10.000 долларов в год, женщина не будет волноваться, так как знает, что они легко могут прожить на оставшиеся деньги.

Нет ли другого выхода?

Давайте предположим, что муж не может заработать достаточно денег, чтобы покрыть основные расходы семьи. Мы уже рассмотрели три возможных варианта:

1. Он может больше работать — например, взять еще одну работу и практически не бывать дома.

2. Его жена может начать работу, что является палкой о двух концах.

3. Семья может снизить свой уровень жизни.

Я уже допустил, что снижение уровня жизни будет очень неприятным вариантом для многих семей. В частности, жены скорее предпочут пойти работать, чем снизить свой уровень жизни.

Я встречал бесчисленное множество пар, попавшихся в эту ловушку. Муж работает как можно больше, и каждый вечер приходит домой усталый, но зарабатываемых им денег все равно не хватает. Что касается жены, то она сталкивается со сложной ситуацией. Его счет в ее Банке любви начинает уменьшаться, и женщина спрашивает себя: «Как долго я могу с этим мириться?»

Я сочувствую мужчине в таком положении. Он делает все возможное, но все-таки не может удовлетворить эту насущную потребность своей жены в браке. Большинство жен не хочет, разумеется, достижения каких-то финансовых высот. Многие говорят мне, что если бы муж мог зарабатывать еще одну тысячу долларов в месяц, то они чувствовали бы себя намного счастливей.

Неужели пара не может найти никакого другого выхода, чтобы разрешить ситуацию? Я считаю, что может. Это хорошо иллюстрируется следующим рассказом.

Когда Син и Минди пришли ко мне на консультацию, карьера Сина достигла предела. Он исчерпал свои возможности на работе. Сначала я поговорил с Минди, и она разразилась слезами: «Я думала, что такого со мной никогда не может быть, но я начинаю терять уважение к Сину. Он не может заработать достаточно много, чтобы заплатить по счетам. А сейчас он хочет, чтобы я снова пошла работать, чтобы избавиться от долгов. Дети еще не выросли, и я не хочу работать».

—А если вы снизите свои расходы? — спросил я.

—Мы и так живем на самом минимуме. Мне кажется, мы не должны были покупать большой дом, но купили его. Мы не можем жить без второй машины. Мы живем очень далеко, чтобы я сидела дома без какого-либо транспорта.

Я видел, что разговор с Минди о снижении их уровня жизни совершенно безрезультатен, поэтому попробовал другой способ.

—Может быть, Син будет зарабатывать немного больше, если повысит своеобразование. Ведь вы говорите, что ему осталось учиться еще два года. Не хотели бы вы начать работу, чтобы помочь ему?

—Да, я думаю, могла бы, но только не постоянно,— ответила Минди.— Я поговорю с Сином и узнаю, что он об этом думает.

Несколько неделями позже Син и Минди разрешили эту проблему. Минди нашла работу на полный день, а компания Сина позволила ему работать неполный день, чтобы он мог посещать колледж и закончить образование.

Этот новый план спас их супружеские отношения. Минди было приятно видеть, как Син пытается увеличить свой доход, и она не возражала против жертв, зная, что они не будут постоянными. Ирония заключалась в том, что Минди понравилась ее работа настолько, что она продолжила работать и когда Син закончил учебу, став зарабатывать достаточно денег. В конце концов Минди обрела уважение к мужу, а для себя получила ценную карьеру.

При малых заработках муж может повысить свою квалификацию. На время учебы семья может временно снизить уровень жизни. Жена может начать работать или, возможно, могут быть предприняты изменения с обеих сторон. Я обнаружил, что женщины обычно с желанием снижают уровень жизни и идут работать, чтобы поддержать семью, если это разрешение финансового кризиса временное. Фактически этот тип временной жертвы очень часто сильно скрепляет семью и усиливает взаимность и нежность. Когда жена и муж работают вместе ради общей цели, сферы их интересов намного больше пересекаются, и их беседы друг с другом становятся более оживленными. Короче говоря, они достигают победы. А спортсмены, достигающие победы вместе, обычно любят и уважают друг друга.

Бюджет — это необходимое благо

Независимо от уровня доходов каждая семья должна четко знать, что она может себе позволить, а что нет. Некоторые пары считают, что бюджет является неизбежным злом, а мне бы хотелось назвать бюджет необходимым благом, и я рекомендую составлять бюджет парам, которые консультирую и которые имеют финансовые сложности. Я еще не встречался с супружеской парой, которая не хотела бы купить себе больше, чем она может себе позволить.

Я с энтузиазмом рекомендую составлять бюджет, поскольку он помогает обнаружить, во сколько в действительности обходится определенный уровень жизни. Фактически я рекомендую составлять два бюджета. Один — на то, что вам необходимо, а другой — на то, что вы хотите.

Бюджет необходимого должен покрывать вещи только действительно необходимые. В него не должны входить какие-то предметы роскоши или вещи, без которых вы можете обойтись. А бюджет желаемого может включать многие из тех вещей, которые доставляют вам удовольствие в жизни. Но даже здесь вы должны оставаться реалистами. Вы не должны включать в этот бюджет дачу или лимузин, если они не соответствуют уровню вашей жизни.

Когда я помогаю составить бюджет, я включаю туда ежемесячные и внemесечные расходы. Консультируя пары, я вижу, что они испытывают трудности в двух сферах. Они часто слишком много платят за дом (месячный расход) и очень часто отклоняются от нужного пути, когда дело заходит о внemесечных расходах, таких как ремонт автомашины и дома, одежда, подарки, проведение отпуска,

развлечения. У меня нет никаких секретов или тайн в ведении бюджета. Я следую консервативному пути, который говорит, что вы должны оценивать все эти вещи с точки зрения их среднемесячной стоимости.

Хороший бюджет предполагает, что вы платите за дом не больше 25% вашего чистого дохода, за пищу — не более 20%, за отопление, коммунальное обслуживание, транспорт, медицинское обслуживание — не более 30%. В результате вам остается 25% на подарки, благотворительность, развлечения, образование и ремонт дома. Насколько хорошо эти усредненные цифры действуют, во многом зависит от того, где вы живете, поскольку стоимость жизни меняется в зависимости от места проживания. Но это может дать вам представление о том, где вы допустили чрезмерные расходы.

Возможно, самая большая ошибка во всей нашей современной экономике — это стоимость жилья. Многие семьи по уши залезают в долги, чтобы купить свой первый дом или дом получше. Часто они конечно достигают желаемого, но в результате у них совсем не остается денег.

Когда бы я ни консультировал семьи с финансовыми проблемами, я выяснял, что для них требуется обычно полгода, чтобы определить этот правильный бюджет. Они склонны начать с бюджета желаемого, а не с бюджета необходимого. Однако вскоре оказывается, что расходы в действительности не соответствуют уровню их достатка. Когда они устраниют ненужные статьи расходов, они узнают, что, оказывается, тратят часть доходов на вещи, которые являются скорее привычными, чем необходимыми. В конце концов формируется бюджет, который соответствует их доходу и личным потребностям. Ведение бюджета требует более строгой дисциплины, чем это есть у многих пар. Иногда им необходима помощь финансового консультанта. Во многих городах вы можете получить такую консультацию.

Когда я работаю с парой по планированию бюджета, я испытываю особое удовлетворение, помогая вести дела, которые раньше казались супругам кошмарными. Во многих случаях я помог парам разрешить семейный кризис не тем, что они стали больше зарабатывать, но тем, что они стали меньше тратить. Как только они вновь разница между бюджетом необходимого и бюджетом желаемого, снижение уровня жизни уже не отвергается ими, как делалось раньше. Уважение друг к другу, особенно уважение жены к мужу, восстанавливается, причем без повышения его заработной платы даже на цент.

Как прожить на 500 долларов в месяц?

Чтобы разрешить финансовые проблемы, я одобряю сокращение уровня жизни до более-менее реального, от желаемого — к необходимому. Если это оказывается невозможным, то второй, самый удобный вариант — помочь мужу увеличить доходы, чтобы он мог в конечном счете зарабатывать больше денег. По моему мнению, два других варианта — когда жена работает полный день или когда муж работает дополнительно до поздней ночи — неприемлемы на длительный срок. Ни один из них не удовлетворяет основную потребность жены — необходимую поддержку со стороны мужа. Мне очень нравится рассказывать историю о молодой супружеской паре, которая доказала **седьмой закон супружеской жизни Харли**:

Счастливы супруги, которые тратят деньги на то, что им необходимо, а не на то, на что они хотят.

Когда не так давно я впервые встретил Сарпу и Джима, они испытывали финансовые трудности. Оба работали полный день, но вещи, которые они покупали на двойной доход, доставляли им мало удовольствия. Они скатились к потреблению наркотиков и алкоголя, лишились моральных ценностей и, казалось, были осуждены на саморазрушение.

Когда они пришли ко мне на консультацию, я убедил их, что им обоим необходимо новое направление в жизни, и учеба в колледже — хороший способ двигаться в этом направлении. У них была только одна проблема — они привыкли жить на их общий доход в 3000 долларов в месяц. И они никогда не смогли бы заработать столько денег еще и учась в колледже.

Я предложил радикальное разрешение:

— А жили ли вы когда-нибудь на 500 долларов в месяц? — спросил я.

Они переглянулись и засмеялись:

— Никто не может прожить на 500 долларов в месяц.

— Наоборот. Большинство людей в мире живет и на меньшие деньги. Вам, возможно, понравится проэкспериментировать и посмотреть, как живет на эти деньги весь мир.

Они оба ушли от меня, посмеиваясь, но я заронил зерно, и через несколько недель они все-таки приняли решение. Мы выработали следующий месячный бюджет. Расходы на содержание дома и квартирную плату — 200 долларов, продукты — 100 долларов, одежда — 50 долларов, покупки и внезапная необходимость — 150 долларов. Итого 500 долларов. Они сняли отдельную комнату, в которой было место для приготовления пищи, около университета, в котором учились. Они продали свои машины и стали ездить на автобусе и на велосипеде на учебу и обратно. Покупали дешевую, но питательную пищу. Одежду брали в комиссионных магазинах. Мебель у них уже была. Деньги, которые они выручили от продажи машин и вещей, которые не были им необходимы, тоже пошли в дело. Каждый из них работая лишь 15 часов в неделю, чтобы заработать 500 долларов. Они явно зарабатывали больше, но согласились не тратить больше, чем 500. Сейчас они уже не могли позволить себе наркотики или спиртное и вынуждены были преодолеть свои привычки. Когда они получили образование*, у них еще оставались деньги.

Я был свидетелем изменений в их жизни, поскольку счета в их Банках любви выросли, и они оба были бесспорно счастливыми. Их брак, которому уже грозил развод, когда я впервые встретил их, сейчас процветал. Это изменение произошло в то время, как они жили на 500 долларов месяц.

Я не пытаюсь вас убедить, что вам нужно жить на 500 долларов месяц. Конечно же, семьи с детьми столкнутся в данном случае с серьезными проблемами, но почти любая семья может благополучно жить на меньшие деньги, чем она тратит в настоящее время. Я просто хочу, чтобы вы уяснил идею: без многих вещей, которые люди считают необходимыми, вполне можно обойтись. Вещи иногда становятся злейшими врагами людей. Люди жертвуют полнотой своих супружеских отношений ради финансовых потребностей, поднимая уровень жизни до такой степени, которой

они просто не в состоянии обеспечить соответствующим заработком. Зачастую мужья буквально сводят себя в могилу, пытаясь обеспечить тот жизненный уровень, без которого их семьи не могут, якобы, обойтись. Иногда повышение своего уровня жизни достается потерей самых ценных богатств жизни. Сегодня вы можете доказать истинность **пятого постулата Харли**:

Когда в брак вмешиваются деньги, то их уменьшение может пойти на пользу.

Вопросы к жене

1. По шкале от —4 (крайняя неуверенность) до +4 (полная безопасность) оцените, насколько прочно вы ощущаете финансовую поддержку мужа.
2. Задумывались ли вы о том, как доходы мужа влияют на уровень вашей жизни? Если да, то как вы к ним относитесь?
3. Будет ли вам удобно поделиться с мужем отрицательным мнением о семейных доходах? Говорили ли вы ему о своем мнении ранее?
4. Хотите ли вы снизить свой уровень жизни так, чтобы жить лишь на доход мужа? Хотите ли вы иметь возможность выбирать между карьерой и полной занятостью в домашнем хозяйстве?

Вопросы к мужу

1. По шкале от —4 (очень плохо) до +4 (очень хорошо) оцените, насколько вы довольны вашей настоящей работой.
2. Когда вы только поженились, считали ли, что жена будет надеяться на вашу финансовую поддержку? Предполагали ли вы, что она будет работать?
3. Думаете ли вы, что жена довольна деньгами, которые вы в настоящем времени зарабатываете, работая нормальное количество времени?
4. Не рассматривали ли вы вопрос о повышении квалификации для работы, которая дает больше денег? Не приведет ли к достижению той же самой цели снижение расходов на домашнее хозяйство?
5. Насколько одобрительно ваша жена относится к снижению расходов? Будет ли она так же довольна, если вы снизите уровень ваших расходов.

Для совместного обсуждения

1. Каков ваш современный уровень жизни? Оба ли вы довольны им? Действительно ли вам хватает денег, чтобы сохранить этот уровень жизни?
2. Не нужно ли вам произвести какие-либо изменения? Если да, то какой путь наиболее удобен для ваших потребностей? Начните обдумывать вместе, каким образом провести в жизнь те изменения, которые вам необходимы?

Глава 10

МУЖУ НЕОБХОДИМЫ МИР И ПОКОЙ. ДОМАШНЯЯ ПОДДЕРЖКА

Фил был довольно состоятельным холостяком. Ему хорошо платили на работе. Он мало платил за машину, его квартира была удобна, обставлена хорошей мебелью и расположена в удобном месте. Он встречался со многими девушками, прежде чем

встретил Карлин, которая оказалась для него особенной. Они стали лучшими друзьями, и через восемь месяцев он сделал ей предложение.

Свадьба состоялась в октябре. Сначала они жили в его квартире, чтобы накопить деньги и купить дом. Поскольку у Карлин также была хорошая работа, у них не было проблем с покупкой дома. На следующее лето они нашли место, которое им подходило, и переехали туда в сентябре. Фил исполнял много обязанностей по уходу за домом, ухаживал за участком, делал ремонт и т. д.

Все шло хорошо до тех пор, когда появился их первый ребенок. Тогда Карлин решила работать лишь часть времени. Это снизило их доход, в то время как их расходы возросли. Единственное, что Фил мог сделать,— это устроиться на вторую работу, чтобы компенсировать уменьшение доходов Карлин. Он стал работать по 12 часов сначала менеджером в своем отделе, затем сотрудником в еще одной компании.

Через пять лет Фил и Карлин уже имели троих детей. Фил по-прежнему работал на двух работах, но, приходя домой со своей второй работы, он встречал требования, возросшие как никогда. Карлин по-прежнему было необходимо, чтобы он делал ремонт и помогал ей воспитывать детей. Газон по-прежнему было необходимо стричь, и Карлин начала жаловаться, что их дом с двумя спальнями уже не вмещает семью.

Жизнь, когда-то такая приятная для Фила, быстро стала невыносимой. В ответ на жалобы он начинал смотреть телевизор и читать газеты. Но это не срабатывало, поскольку Карлин все-таки докучала ему и заставляла оторваться от телевизора и помогать по дому. Затем он начал задерживаться на работе. Но это лишь усиливало гнев Карлин. Она сердилась, когда он приходил домой позже и по-прежнему не помогал в домашних делах.

Вскоре. Фил встретил Джанет, сотрудницу, с которой было приятно беседовать и отдохнуть. Примерно через год он начал изменять своей жене. От Фила я узнал, что Джанет одна воспитывала шестерых детей. Фил появлялся у нее дома около полуночи после того, как заканчивал свою вторую работу. Дети Джанет уже были в постели, а его ждал великолепный бифштекс. Джанет делала все, чтобы Фил хорошо отдохнул и был доволен.

Так продолжалось в течение нескольких месяцев. Фил не возвращался домой. Жена была в отчаянии и гневе, пытаясь вернуть его, приходила на работу, чтобы встретиться с ним, но ей ничего не удавалось изменить, поскольку она всегда была очень рассержена; не могло быть и речи о теплоте и нежности, которую он получал от Джанет. Вдобавок напряжение, которое она испытывала, было настолько сильным, что серьезно сказалось на ее здоровье.

Разговаривая с Филом, я сказал ему:

—Если бы вы были одни, то вы бы даже и не посмотрели в сторону своей любовницы, ведь она имеет лишний вес, слишком домашняя и у нее шестеро детей. Она вам вовсе не подходит.

—Но я люблю ее,— возразил он.— Я никогда не любил женщину так сильно.

—Хорошо,— ответил я.— Вы можете изменить свое решение, когда ваша жена разведется с вами. Может оказаться, что вы не любите Джанет так, как вы думаете.

—Нет,— возразил он,— вынепонимаетеменя.
Яникогданечувствовалраньшетого,чточувствуую сейчас. Это совершенно ново и великолепно.

В конце концов Карлин ушла от Фила, и, как я и предсказывал, позднее его отношения с Джанет тоже были разорваны. Я знал, что так случится, поскольку Джанет заботилась о Филе лишь ради состязания с Карлин. Когда это состязание закончилось, вместе с ним ушло то, что стимулировало Джанет. Кроме того, Джанет ухаживала за мужчиной так, как ни одна замужняя женщина не будет ухаживать за своим супругом.

Джанет думала, что Фил у нее в руках, и решила, что теперь она сама заслуживает того, чтобы с ней так обходились. Бифштексы по вечерам исчезли, Джанет начала предъявлять требования к Филу и выговаривала, что неплохо бы ему позаботиться о шести ее детях.

Фил отступил. Он перестал встречаться с Джанет и через несколько месяцев отсутствия в семье вернулся к Карлин, желая работать вместе, чтобы достичь воссоединения. Как только она смогла понять потребность Фила в том, что я называю «домашняя поддержка», их взаимоотношения улучшились коренным образом. Я беседовал с Филом и Карлин об их бюджете, помог им снизить расходы так, чтобы Фил мог работать только на одной работе. Нельзя сказать, что Фил не желал помогать по дому. Фактически когда он снова стал работать на одной работе, он взял на себя множество домашних обязанностей, которыми прежде пренебрегал. В то же самое время, Филу было крайне необходимо чувствовать, что жена работает по дому, успешно воспитывает детей. Карлин же не желала брать на себя дополнительные обязанности по дому и усиливала требования к Филу, чтобы снизить свою домашнюю нагрузку. Когда • Фил вынужден был работать дополнительно, то требования Карлин казались ему чрезмерными. Это и вынудило его в то время отдалиться от жены и вступить во взаимоотношения с Джанет.

Домашнее блаженство — фантазия любого мужчины

Потребность мужчины в домашней поддержке настолько глубока, что он часто строит фантазии — как жена будет с любовью приветствовать его и открывать ему дверь, а хорошо воспитанные дети будут точно также рады видеть и приветствовать его в уютном доме. Затем, в его фантазиях, жена приглашает сесть и отдохнуть перед тем, как вкусно поужинать. И запах этого ужина уже носится в воздухе.

За ужином они совершенно ни о чем не спорят. Позже семья идет на вечернюю прогулку и, возвращаясь, без всякой сумятицы и шума укладывает детей. Затем они отдыхают, беседуют, немного смотрят телевизор и в достаточно разумное время отправляются спать.

Множество жен, возможно, засмеется, когда прочитает этот сценарий, но я уверяю вас, что именно так происходит в фантазиях многих мужчин. Из сегодняшних средств массовой информации я узнаю о революции в отношении мужчин к домашней работе. Говорят, что мужчины освободились от предрассудков и желают принимать равное участие в домашних делах. Однако, судя по тому, что я слышу у себя на работе, эта революция произошла в каких-то ограниченных районах. Чаще фантазии мужчин подобны только что описанной. Мужчине необходимо, чтобы жена заботилась о доме, о нем, и эта необходимость широко

распространена, постоянна и глубока. Я не вижу, чтобы она радикально изменилась в нашем поколении.

Должны ли мы жалеть мужей, которые не жалуются?

Как правило, мужчины молчаливы. Они редко делятся своими проблемами друг с другом, но они очень часто бывают открыты с консультантами. Когда мужчина приходит за помощью, я призываю его поговорить о том, что его действительно волнует. И часто слышу многое, что бывает невысказанным этим мужчиной на работе, в клубе или дома за обеденным столом.

Большинство мужчин, с которыми я разговаривал, жаловались, что они устали от работы. Они считают, что делают очень много, чтобы обеспечить семью финансами и дать ей возможность жить так, как она того заслуживает. Они рассказывают, как много сил им приходится тратить для достижения этой цели.

Я узнаю об их многочисленных проблемах. Мужчины пытаются казаться храбрыми и имеющими самообладание. Они говорят об игре в теннис, об утреннем беге и действуют, как если бы все было в их руках. Однако за бодрой внешностью кроются попытки держать голову выше воды, чтобы не захлебнуться. Я встречаю и консультирую все больше и больше мужчин, которые в конце концов признаются, что они работают на пределе и не имеют резервов для каких-то крайних ситуаций или кризисов.

Бесчисленное количество мужчин средних лет приходило ко мне в период кризиса, когда они вынуждены были отказаться от всех вещей, которые были для них ценные, ради которых они так трудились всю жизнь. Грэг после многолетних жертв в конце концов стал президентом банка. Мой анализ его эмоционального состояния показал крайне высокий уровень беспокойства и депрессии. Мне было интересно, как Грэг справляется с этим в течение дня? На вид он совершенно не казался взволнованным. Он улыбался, безупречно одевался, был очень вежлив и, казалось, полностью владел собой. Но внутри все было совершенно не так.

Нэнси, своей жене, он казался довольным жизнью, счастливым водителем своего семейного автомобиля. Если бы он сказал ей о возможности сокращения доходов или о том, что не сможет больше работать в том же темпе, она была бы ошеломлена. Нэнси также не понимала, что если Грэг видит в ней помощницу в домашних делах и в воспитании детей, то не из-за лени или безразличия к борьбе Нэнси с жизнью: просто Грэг пытался ослабить напряженность.

Проще говоря, в большинстве браков существует молчаливый договор между мужем и женой. Муж ожидает, что жена облегчит его жизнь, готовя пищу, стирая и гладя белье, ведя домашнее хозяйство, приглашая, когда необходимо, рабочих для ремонта дома и воспитывая детей. Насколько успешно жена оказывает этот вид домашней поддержки, настолько и мужу приятно обеспечить семью доходом, который ей необходим.

Я сознаю, что, на взгляд многих защитников эмансипации женщин, я похож на человека, живущего в XIX веке или намного раньше. Разве я не понимаю, что большинство женщин сегодня должно работать, а очень многие из них хотят работать полный рабочий день? Конечно, понимаю, и в этом-то все и дело. Независимо от пустословия о мужском шовинизме истина заключается в следующем. В семье, где женщина работает полный рабочий день, муж все равно хочет, чтобы о нем заботились так, как мы только что описали. Он, возможно, будет

желать изменений. В некоторых браках он предпринимает героические усилия ради этих изменений. Но глубокие основные потребности женщины и мужчины все-таки не исчезают, а продолжают действовать, взываясь о своем удовлетворении.

Итак, что можно сделать, когда оба супруга работают, чтобы свести концы с концами? В этой ситуации жена сталкивается с серьезной проблемой. Она приходит домой безумно уставшая, а муж ожидает, что она приготовит ужин, вымоет посуду, выгладит белье и будет развлекать детей. Он ведет себя демонстративно, хотя логика и рассудок говорят ему, что все-таки жена не может делать это одновременно. Он по-мужски делает первый шаг и предлагает помочь в ведении домашнего хозяйства и в воспитании детей, но тем не менее не спешит с реализацией своей инициативы. Взрывы ярости и гнева могут затуманить их взаимоотношения. Все это может свидетельствовать о внутреннем неприятии и отчаянии, которое муж испытывает из-за того, что одна из его потребностей не удовлетворяется.

Разделение труда в семье

Хотя глубочайшая потребность мужа в домашней поддержке является источником трудностей для всех жен, и особенно для тех, кто работает еще вне дома, я вижу разрешение проблемы в том, что называю правильным разделением труда. Помните: потребность в домашней поддержке не означает, что мужу хочется быть отъявленным лентяем и ничего не делать по дому. В отношении многих мужчин это не соответствует истине. Часто мужчины говорят мне, что брак сделал их жизнь намного легче. До свадьбы им приходилось вести домашнее хозяйство, если они не жили с родителями. Холостяк, живущий один, знает, что такое уборка квартиры. Он должен мыть посуду, заправлять кровать и гладить белье. Поэтому, когда мужчина вступает в брак, он обычно продолжает делать это, чтобы разделить обязанности по домашнему хозяйству с женой. Новобрачные обычно моют посуду вместе, заправляют постель вместе и разделяют многочисленные обязанности по дому. Жених видит в невесте помощника, который сделает его жизнь легче.

Что же происходит потом? Почему потребность мужчины в домашней поддержке в конце концов выходит на первое место и вызывает такие напряжения? Обычный ответ — появление детей. Когда появляются дети, они обычно требуют больших домашних забот и одновременно больших доходов семьи. В этот момент мужчина начинает беспокоиться, как заработать больше денег и укрепиться на работе. Потому он и начинает уклоняться от своей роли в домашнем хозяйстве — ведь он весь рабочий день боролся за свое существование на работе. Если жена тоже работает, у нее такие же проявления. Если пара не может выстоять во всех этих проблемах открыто и искренне, то Банки любви начинают опустошаться, а супружеские узы — ослабевать.

Каждой паре необходимо усвоить то, что я называю справедливым разделением труда. Чтобы достичь его, вся работа в семье должна быть учтена теми, кто ее совершает. Когда я консультирую пары, я разделяю работу на следующие категории:

1. Деятельность, направленная на получение дохода. Вся работа, в результате которой зарабатываются деньги, используемые для жизненных интересов семьи, попадает под эту категорию. Сюда надо включать безвозмездный труд.

2. Забота о детях. Сюда включается все, что связано скормлением, одеванием, воспитанием, развлечением детей.

3. Обязанности подому. Сюда включается приготовление пищи, уборка, стирка, глажение одежды и работа по дому.

4. Ремонт дома, автомобиля и различных бытовых механизмов в семье. Сюда включается стрижка газонов, окраска дома, починка машины или исправление сломанных игрушек.

Теперь давайте посмотрим, как вы можете достичь справедливого разделения труда в семье. Прежде всего, позвольте представить вам Кена, служащего, и его жену Джуди — родителей троих детей в возрасте 6, 3 и 1 года. Эта пара будет составлять список работ и определять, каким должно быть разделение труда.

Шаг 1. Список работ. Прежде всего составьте список того, что вы делаете для семьи. Перечислите все виды работ и разделите все, что вы делаете, по каждой из приведенных категорий. Кен и Джуди составили следующий список.

Кен	Джуди
Заработка плата	
1. Служащий в конторе. 2. Финансовый консультант.	1. Работник торговли.
Забота о детях	
1. Развлечение детей.	1. Развлечение детей. 2. Кормление детей. 3. Одевание детей. 4. Купание детей.
Обязанности по дому	
1. Вынос мусора. 2. Мытье посуды.	1. Уборка дома. 2. Стирка. 3. Мытье посуды. 4. Приготовление пищи.
Починка и ремонт	
1. Мытье машины. 2. Стрижка газона. 3. Почкина машины. 4. Ремонт дома. 5. Ремонт вещей.	1. Почкина вещей

Как вы можете видеть, Кен и Джуди не перечислили все, что они делают, а вместо этого просто включили в список те виды работы, на которые уходит больше всего времени. Некоторые дела, такие как ремонт дома, включают в себя многие виды работ. Идея заключается не в том, чтобы перечислить здесь все, а дать представление об общей работе, на что вы тратите время в семье.

Шаг 2. Оценка сложившегося разделения труда. Во второй части этого упражнения вы пытаетесь вспомнить, сколько времени вы тратите на каждый вид работы. Большинство пар преувеличивает то время, которое они тратят, но поскольку это упражнение не требует научной точности, мы можем принять

некоторую погрешность в вычислениях. Кен и Джуди составили их списки следующим образом (в часах).

Кен	Джуди
1. Служба в конторе — 45.	1. Работа в торговле — 10.
2. Финансовый консультант — 15.	2. Развлечение детей — 10.
3. Развлечение детей — 5.	3. Кормление детей — 20.
4. Вынесение мусора — 1/4.	4. Одевание детей — 10.
5. Мытье посуды — 1/4.	5. Купание детей — 10.
6. Мытье машины — 1.	6. Уборка дома — 5.
7. Стрижка газона — 2.	7. Мытье посуды — 3.
8. Почкина машины — 1/4.	8. Стирка — 2.
9. Ремонт дома — 1/4.	9. Приготовление пищи — 10.
10. Почкина вещей — 1.	10. Почкина вещей — 2.
Итого: 70	Итого: 82

Когда Джуди закончила свой список, Кен сразу же поинтересовался, как это она умудряется тратить 10 часов на купание детей. Джуди предложила Кену один раз выкупать детей и умножить время, которое он затратил, на семь, то есть на количество дней, когда она купает детей. Когда Кен попробовал, оказалось, что он потратил 2 часа на то, чтобы выкупать каждого ребенка один раз, поэтому он решил, что 10 часов для Джуди — это довольно хорошо.

Джуди была не совсем уверена, тратит ли Кен 15 минут в неделю на мытье посуды, но он напомнил ей, что на прошлой неделе мыл посуду, и, чтобы как-то вдохновить его, Джуди сняла свое возражение.

Шаг 3. Достижение справедливого разделения труда. Третий и заключительный шаг — самый сложный. Сначала определите предпочтительное время для каждой категории труда, которую перечислил ваш супруг. Скажите супругу, сколько, на ваш взгляд, ему нужно заниматься той или иной работой. Второе — вы должны сделать так, чтобы совокупное количество часов в ваших списках было приемлемым для вас обоих.

Списки Кена и Джуди, когда они покончили с первой частью этого задания, выглядели следующим образом.

Кен	Джуди
1. Работа в конторе — 45—45.	1. Работа в торговле — 10—5.
2. Финансовый консультант 15—20.	2. Развлечение детей — 10—8.
3. Развлечение детей — 5—9.	3. Кормление детей — 20—20.
4. Вынос мусора — 1/4— 1/4.	4. Одевание детей — 10 — 10.
5. Мытье посуды — 1/4— 1/2.	5. Купание детей — 10— 10.
6. Мытье машины — 1 — 1.	6. Уборка дома — 5—0.
7. Стрижка газона — 2 — 2.	7. Стирка — 2 — 2.
8. Почкина машины — 1/4 — 1/4.	8. Мытье посуды — 3 — 3.
9. Ремонт дома — 1/4 — 1.	9. Приготовление пищи — 10 — 10.
10. Почкина предметов обихода — 1 — 1.	10. Почкина вещей — 2 — 2.
Итого: 70—70	Итого: 82—70

(Первая цифра — его оценка, вторая цифра — ее желание).	(Первая цифра — его оценка, вторая цифра — ее желание).
---	---

После того, как Кен узнал про все, что делает Джуди, он подумал, что она могла бы уменьшить время работы в торговле. Он также предложил нанять домработницу, чтобы не тратить 5 часов на уборку дома. Все эти изменения уменьшили рабочую неделю Джуди на 12 часов и уравняли ее с неделей Кена. Однако Джуди не хотела уменьшить время работы в торговле, она также не хотела, чтобы кто-то другой убирал дом. Но тогда ей пришлось бы либо сократить каким-то образом полное время, либо уговорить Кена увеличить свое рабочее время, чтобы распределение труда было справедливым.

Кен не хотел уменьшать общее количество времени, проводимого на работе, хотя и желал проводить больше времени с детьми. В то же самое время Кен и Джуди видели, что лучше сократить время совместной работы до 70 часов. Если он будет заботиться о детях, например, в течение 9 часов, то он уже превысит свой лимит на 4 часа.

После серьезных переговоров они достигли следующих компромиссов:

1. Джуди будет использовать деньги, которые она зарабатывает на работе, чтобы платить няне, которая пять часов будет сидеть с детьми, 3 часа убирать дом и 2 часа готовить пищу. Джуди хотела сохранить работу, которая доставляла ей удовольствие. Поскольку она расходует деньги на семью, это можно рассматривать как семейную обязанность. (Если бы работа делалась лишь для личного удовольствия и деньги тратились на личные нужды, это не следовало бы считать ее семейной обязанностью.)

2. Джуди не хотела уменьшать время своей работы ни на час, если в результате ответственность за работу в течение этого часа не ложилась на Кена. Она предложила, чтобы он на два часа больше занимался с детьми, а она сократила бы время занятий с детьми на два часа. Он также согласился сократить время своих финансовых консультаций на 2 часа. Их окончательный план выглядел следующим образом:

Кен	Джуди
1. Работа в кабинете — 45.	1. Работа в торговле — 10.
2. Финансовый консультант — 13.	2. Воспитание детей — 3.
3. Воспитание детей — 7	3. Кормление детей — 20.
4. Вынос мусора — 1/4.	4. Одевание детей — 10.
5. Мытье посуды — 1/4.	5. Купание детей — 10.
6. Мытье машины — 1.	6. Уборка дома — 2.
7. Стрижка газона — 2.	7. Стирка — 2.
8. Печинка машины — 1/4.	8. Мытье посуды — 3.
9. Ремонт дома — 1/4.	9. Приготовление пищи — 8.
10. Ремонт вещей — 1.	10. Печинка вещей — 2.
Итого: 70	Итого: 70

Особые проблемы

Пара — Кен и Джуди — имела относительно хорошие отношения, поэтому ей было нетрудно достичь справедливого распределения труда. Но для людей, браки которых относительно плохи, это дело может быть не таким простым. Вот некоторые специфические проблемы и мои предложения по их разрешению.

1. Вам не нравятся обязанности, которые вы уже выполняете в браке. Равное количество часов работы не принимает в расчет, получаете ли вы в это время удовольствие. Справедливое разделение труда должно предполагать, что вы не только работаете одинаковое количество часов, но и в равной степени наслаждаетесь своими обязанностями. Я рекомендую избегать обязанностей, которые вам не нравятся, но вы не должны навязывать эту неприятную обязанность супругу. Помните, чтобы прежде всего поддерживать чувство любви к вам вашего супруга, поэтому когда вы действуете вместе и пытаетесь разрешить проблемы разделения труда, вы должны заботиться о чувствах друг друга. Навязывая что-то супругу, вы можете освободить себя от неприятной работы, но ценой того, что он будет меньше вас любить. Помните о вавших Банках любви, когда занимаетесь распределением обязанностей.

2. Кому можно поручить неприятную работу? Почти в любом домашнем хозяйстве существует ряд неприятных работ. Кому нужно их делать? Прежде всего, не заставляйте своих детей выполнять неприятную работу. Некоторые родители пытаются оправдать это нечестное распределение обязанностей рассуждением, будто детям нужно учиться быть ответственными. Однако ребенок сразу же вступит в спор: «А почему вы всегда заставляете меня делать то, что не хотите делать сами?»

Выход здесь — передавать эту обязанность людям, которым нравится ее выполнять. Если работа никому не нравится, я обычно рекомендую использовать стимулы, такие, как, скажем, какая-то премия или подарок тому, кто захочет ее сделать. Даже самая ужасная работа приносит больше удовольствия, если вы знаете, что вы за ее исполнение что-то получите. Избегайте искушения переложить ответственность на кого-нибудь в семье, кто не хочет брать ее на себя. Этот человек в конце концов отвернется от вас, если вам удастся заставить его делать эту неприятную работу.

3. У меня больше сил, чем у моего супруга? Важный фактор, который нужно учесть при распределении труда — это количество работы, которое каждый из вас может выполнить за день. Я использую 10 часов как универсальное время. Большинство мужчин и женщин может выполнять задачи, которые мы называем трудом, примерно по 10 часов в день в течение всех 7 дней недели. (Помните, что 15 часов вы должны проводить наедине с супругом. Это время не подходит под категорию труда и является добавочным ко времени труда).

В некоторых браках, однако, между мужем и женой существуют различия в работоспособности. В этих ситуациях количество рабочих часов для одного супруга может быть больше, чем для другого.

У меня больше сил, чем у моей жены, и я могу меньше спать, чем она. Я редко чувствую себя усталым, даже когда отхожу ко сну. Я обычно ложусь спать именно потому, что пришло время, а не потому, что устал. Джойс должна отдыхать каждый

день после обеда, чтобы восстановить силы на остаток дня. В моем браке я не могу ожидать, что Джойс будет работать столько же часов в день, сколько и я.

Распределяя труд, будьте уверены, что вы все приняли во внимание, чтобы, закончив дело, обоим чувствовать себя удобно с тем грузом, который на вас возложен. В некоторых случаях общее число часов может быть неравным, но вы оба все-таки должны быть согласны с таким справедливым распределением труда. Как гласит **восьмой закон супружеской жизни Харли**:

Справедливо то, что вы оба считаете справедливым.

Взаимная поддержка

Процесс распределения труда, описанный в этой главе, спас многие браки. В этом процессе мужчина обычно получает домашнюю поддержку жены (в чем он нуждается), поскольку откровенно говорит о своей потребности, но не выставляет требований. Жена с желанием приспосабливается к нему. Я был свидетелем многих изменений в распределении обязанностей и времени, которое тратится на эти обязанности. После такого упражнения по разделению труда женщина обычно больше времени уделяет работе, которую лучше всего оценивает муж. Я также видел мужчин, которые берут на себя больше обязанностей и проявляют больший интерес к домашней работе обычно именно потому, что она им нравится. Эти мужчины также утрачивают чувство отверженности, которое заставило их думать, что их просто используют, когда они помогают по дому. А конечный результат — удовлетворенная потребность.

Вопросы к жене

1. Чувствуете ли вы, что муж понуждает вас удовлетворять свои домашние потребности?

2. Чувствуете ли вы, что он не замечает всей работы, которую вы делаете ежедневно?

3. Как вы можете сообщить ему не только о своем желании поддерживать его, но и о трудностях в исполнении всех ваших обязанностей?

Вопросы к мужу

1. Чувствуете ли вы, что жена не помогает вам дома так, как вы того заслуживаете?

2. Как вы пытались сообщить ей о потребности больше помогать вам? Как она вам отвечала?

Для совместного размышления

1. Во-первых, вы оба должны выполнить задание по разделению труда, описанное в этой главе. Чувствуете ли вы, что конечный результат справедлив для вас обоих?

2. Обсудите причины, по которым вы перегружаете себя в ваших отношениях:

а) уровень жизни, требующий проводить на работе больше времени, чем вам хочется,

- б) дети требуют к себе больше внимания, чем вы ожидали,
- в) церковь или добровольная работа отбирают время от домашних обязанностей,
- г) различные хобби и отдых вытесняют более важную деятельность.

Глава 11

ЖЕНЕ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ МУЖ БЫЛ ХОРОШИМ ОТЦОМ. ПОСВЯЩЕННОСТЬ СЕМЬЕ

Энн и Терри встретились, когда им было по тридцать с небольшим. Никто из них до этого не был в браке, и оба чувствовали готовность связать свою судьбу. Их отношения развивались очень хорошо, за одним исключением — Терри не нравились родители Энн. Энн была недовольна этим, но знала, что у других пар тоже есть проблемы, которые казались ей еще хуже. Она и Терри имели такие хорошие отношения во всех других сферах жизни, что она решила попытаться ужиться с этой проблемой. Энн надеялась, что, возможно, со временем положение изменится.

Желание Терри отдалиться от семьи Энн обеднило брак. Едва она успела принять поздравления всех родственников, как муж тут же увлек ее в свадебное путешествие. В течение первого года замужества Энн попыталась заинтересовать Терри семьей, но безрезультатно. Вскоре она узнала, что муж почти не имел отношений со своими родителями. С появлением двух детей проблема не только не разрешилась, как думала Энн, а еще более осложнилась. Когда дети были еще маленькими, Энн объясняла невнимание к ней Терри типичными свойствами мужчин. Она думала: «Он будет больше интересоваться детьми, когда они подрастут». Но Терри не стал интересоваться ими больше. У него не было на них времени. И когда дети пытались обращать на себя внимание, он раздражался. В конце концов Энн перестала надеяться и решила для себя, что она просто вышла замуж за недомашнего человека. Ее беспокоило, что станет с детьми, особенно с маленьким Томми, который нуждался в отце.

Энн совершенно не желала этого, но Дру, холостой двоюродный брат Терри, как бы становился для ее детей лучшим, чем Терри, отцом. Дру постоянно посещал их по праздникам, иногда по воскресеньям. Он был так добр с детьми, что они звали его дядя Дру. Дру в конце концов стал их любимой нянькой, особенно когда Терри и Энн уходили куда-то вечером. Популярность Дру у детей поставила Энн в двусмысленное положение. Она видела, что Дру становится постепенно в каком-то смысле отцом ее детей, и это беспокоило ее. Но она сохраняла спокойствие, зная, что дети получают мужское воспитание, в котором они так нуждались. Однажды днем, когда Энн ходила по магазинам, она увидела Дру. После нескольких минут беседы Дру сказал: «Пойдем, где-нибудь пообедаем». «Хорошо, пойдем», — ответила она. После того, как они сделали заказ официанту, Дру спросил: «Ну, как поживают мои дети?» От такой сердечной его заботы на глазах Энн появились слезы. «Я никогда не рассказывала тебе, как они меня беспокоят», — начала она. Через несколько минут она излила ему все свои страхи о том, что Терри не заботится о семье. Она заключила признанием:

— Иногда, Дру, мне кажется, что ты больше отец для моих детей, чем Терри.

Дру чуть-чуть покраснел, но улыбнулся:

— Я люблю этих маленьких ребятишек как если бы они были моими собственными.

Он протянул руку через стол и взял Энн за руку:

— Послушай, я хочу помочь. Нельзя ли мне почаще заходить к вам, чтобы их видеть. Непротив ляты, если я возьму, например, их погулять куда-нибудь в парк в субботу.

— Это было бы великолепно,— улыбнулась Энн.— И я могла бы присоединиться к вам.

Энн присоединилась к ним на прогулке в субботу, и Дру стал постоянно искренне пытаться как-то компенсировать отчужденность своего двоюродного брата к детям. Терри, казалось, не возражал. Он доверял Дру как старому другу, как члену семьи. Примерно через два года, последовавшие за совместным обедом, Энн и Дру начали встречаться чаще и чаще. Они нередко вместе обедали вдобавок к тому, что гуляли с детьми. Энн стала чувствовать, что ей в жизни необходим Дру. Он поддерживал ее в том, что казалось ей самой важной обязанностью отца: в заботе о воспитании детей. Медленно, в течение месяцев, их дружба переросла в любовь, ставшую изменой браку. Она отдалась ей с большей страстью, чем когда-либо раньше. Конфликт, который разгорелся в Энн, был невыносим. С одной стороны, она не хотела, чтобы ее дети пережили трагедию развода и забыли настоящего отца, а с другой, она уже не могла воспитывать детей без поддержки мужчины, которого любила.

Энн боролась со своими эмоциями, пока Терри не обнаружил измену. Он был оскорблен и раздражен. К счастью, примерно в то же самое время Дру получил назначение на очень привлекательную работу и переехал в другой, отдаленный штат. Теперь Энн чувствовала себя уже вдвойне опустошенной. Ее любимый муж ушел, точно также ушел и человек, который как отец заботился о ее детях. Куда ей было деваться дальше?

Жене необходима крепкая семья

Такие изменения, как у Энн, не особенно типичны, но они случаются. Я консультировал несколько пар, подобных Энн и Терри, и каждая ситуация постоянно говорила мне о сильной потребности женщины в семье. Несмотря на современную склонность некоторых молодых пар не иметь детей, я по-прежнему считаю, что подавляющее большинство женщин, вступающих в брак, влечет мощный инстинкт создать дом и иметь детей. Более всего женщины хотят, чтобы их мужья играли ведущую роль в семье и посвящали себя моральному и умственному воспитанию детей. Идеальный вариант для женщины — выйти замуж за человека, которого она может почитать и уважать и который затем сможет воспитывать ее детей.

В Библии иудейским родителям советовали: «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состареет» (Пр. 22; 6). Независимо от религиозных убеждений большинство жен, которых я консультировал, всегда готово признать мудрость этих слов. Они ожидают, что их мужья также будут играть ключевую роль в наставлении детей.

По всей видимости, женщины инстинктивно знают то, что мы, психологи, обнаруживаем в исследованиях и на практике: отец оказывает глубочайшее влияние

на своих детей. Мой собственный отец оказывал сильное влияние на мое образование и нравственное воспитание. Сам он мог не знать этого, потому что я очень часто не соглашался с ним по многим вопросам. Но когда я вырос, я обнаружил, что придерживаюсь его взглядов в большом количестве случаев. Такое развитие моих собственных моральных ценностей было крайне важно для моей матери. И я уверен, что она была очень благодарна отцу за то, что он воспитывал меня так, как она хотела.

В семьях, где отец не испытывает интереса к воспитанию детей, мать пытается всеми силами побудить его измениться. Она покупает ему книги по воспитанию детей и оставляет их в удобных местах. Она убеждает его посещать семинары или курсы по воспитанию. Она даже может попросить его поговорить с семейным консультантом, в надежде, что муж будет вдохновлен на больший интерес и посвященность. Но ее усилия приводят лишь к частичному успеху. Обычно муж извиняется, что «не успел», его «задержали на работе», и не проявляет энтузиазма в осуществлении ее предложений. Очень часто такая мать пытается найти другого человека в своей семье или в кругу друзей для удовлетворения этой потребности. Она считает, что у детей есть нужда, в действительности же нужда есть и у нее. Ей нужен человек, который оказывает благотворное влияние на ее детей. Иногда эту роль начинает выполнять дед. Иногда появляется такой человек, как Дру, и занимает для детей место отца. А для жены — место мужа.

Что женщина действительно имеет в виду, говоря, что ее детям нужен хороший отец? За этой фразой скрывается ожидание исполнения ответственности, которую она возлагает на мужа. Достаточно иронично, но эта ответственность очень часто противоречит его потребности в домашней поддержке, о которой мы говорили в прошлой главе. Чтобы справиться с этой ситуацией, пара должна, открыто и искренне общаться между собой в двух важных областях: в распределении времени и в обучении.

Воспитание требует времени, много времени

В добавок к 15 часам, которые муж проводит с женой, и приблизительно к 70 часам работы вне дома и по дому, человек должен посвящать время семье. Создавая то, что я называю «качественным временем в семье», когда семья находится вместе и вместе что-то делает, человек может укреплять как свою семью, так и свои связи с детьми.

В предыдущей главе упоминалась категория, которая называется «забота о детях». Обязанности, исполняемые в течение этого времени, не могут совмещаться со временем, проводимым с семьей, поскольку это время должно занимать всех членов вашей семьи. Забота о детях включает в себя часы, которые каждый супруг проводит индивидуально, воспитывая детей.

Снова я рекомендую 15 часов в неделю как цель для качественного общения с семьей. Сначала это время может показаться недостижимым. Возможно, за первую неделю вы уделите лишь 5 часов семье, но если вы будете увеличивать это время на один час в месяц, то через 10 месяцев вы с минимальными усилиями достигнете цели.

Какие действия и занятия могут входить в это время? Рассмотрите такую деятельность, как:

1. Совместная еда;

2. Прогулки и катание на велосипеде;
3. Посещение церкви;
4. Семейные собрания;
5. Настольные игры;
6. Посещение спортивных мероприятий;
7. Чтение книги детям перед сном;
8. Помощь детям в финансовом планировании;
9. Помощь детям по дому;
10. Семейные проекты (однако эти проекты должны доставлять радость детям).

Естественно, ваш список будет включать и другие дела, которые вам нравятся.

Каждая семья имеет свои приоритеты. Ваша цель — совместное проведение времени. В течение этого времени выдохновляйте других членов семьи поддерживать друг друга, показывая единство духа. Весело и радостно проводите это время с детьми, а не тратьте его на поучения. Когда ваши дети осознают, что отец или мать будут удалять им безраздельное внимание, они сами начнут желать так проводить время.

Если у вас есть дети младше 12 лет, то вы очень легко сможете подтолкнуть их на совместное проведение времени таким образом. Если они уже в подростковом возрасте, то начнут испытывать вашу изобретательность, поскольку в это время дети хотят побольше времени проводить со своими друзьями, и семья будет видеть их реже и реже. Чтобы компенсировать это, хорошо спланируйте мероприятия, предназначенные для подростков. В противном случае они будут выражать свое неудовольствие совершенно явно и с большой настойчивостью.

Если ваши дети воспитаны при вашем внимании, то будет нетрудно сделать так, чтобы они продолжали эту практику. Это не значит, что подростки не будут больше покушаться на ваши планы, однако, возможно, с большими усилиями вы можете устраивать что-то, в чем подростки согласятся участвовать.

Семьи, начинающие проводить совместное время с детьми подросткового возраста, обнаруживают, что молодежь совершенно не соглашается на такой вид времяпрепровождения. В случаях, когда возникают ожесточенные споры между родителями и детьми, эта борьба может принести только вред, поэтому я рекомендую такой семье забыть о совместном проведении времени, поскольку, к сожалению, она уже просто утратила эту возможность.

Большинство воспитателей осознает, что на детей гораздо легче влиять, когда они еще не достигли подросткового возраста. Заполните свою страницу в их книге жизни. И если ваши дети еще не выросли, попытайтесь выжать все лучшее из ваших способностей и воспитать детей с должными моральными качествами и жизненными принципами, которые могут принести им пользу в будущем. Помните о цели воспитания вашего ребенка и о его будущих потребностях. Если вы серьезно относитесь к совместному проведению времени в семье на ранних стадиях жизни детей, то позже у вас не будет проблем, связанных с тем, что вы игнорировали своих детей на этой ключевой стадии развития.

Матери необходима посвященность семье

Когда я был аспирантом, мы с Джойс решили завести детей, поскольку считали, что дети в начале нашего брака принесут большую пользу. Я собирался поддержать

семью финансами и продолжать учебу, в то время как Джойс будет полностью нести ответственность за воспитание детей.

Вначале Джойс выражала заботу о моем здоровье и благородстве:

—Не думаешь ли ты, что слишком много работаешь? Я не хочу, чтобы ты перетруждался.

—Нет, мы оба хотим этого,— отвечал я.

Я знал, что могу заработать достаточно, чтобы Джойс оставила работу, и она стремилась полностью отдаваться домашнему хозяйству и воспитанию детей.

Мы привели наши планы в действие. Насколько я мог видеть, все выглядело как будто бы хорошо до тех пор, пока однажды ночью Джойс не попросила меня перепеленать ребенка. Я сказал ей:

—Джойс, ты же знаешь, у меня завтра экзамен. Если я сегодня не высплюсь, я буду завтра усталым.

—Ты никогда не помогаешь мне и избегаешь работы. Я все вынуждена делать одна и одна заботиться о детях.

—Однако, Джойс, как я могу зарабатывать деньги и одновременно учиться, если ты не будешь заботиться о детях?

—Но ты не хочешь помочь мне воспитывать детей,— возмутилась она.— Твоя работа и учеба никак не связаны с детьми.

В то время я не хотел знать ничего, кроме того, что на следующий день у меня экзамен. Джойс перепеленала ребенка, а я быстро заснул. Но инцидент значил больше, чем вопрос перепеления ребенка. После того как появился второй ребенок, Джойс становилась все более неудовлетворенной нашим соглашением. Она все более начала осознавать, что я должен принимать участие в воспитании детей, и очень быстро отвергла мое нежелание этого. Хотя она знала, что мне очень тяжело работать над диссертацией и поддерживать семью из четырех человек, она все-таки испытывала эту потребность. Ее волновал на самом деле не сам факт перепеления ребенка.

Ей необходимо было ощущение того, что я посвящаю себя детям и их воспитанию так же, как она. Вместо этого я неосознанно говорил, что у меня нет интереса к ним и времени для них. Это ее крайне возмущало.

Я сам загнал себя в угол, поскольку мои планы не принимали во внимание ее потребность в том, что я буду участвовать в жизни семьи. Когда я уверил Джойс, что буду проводить время с детьми после того, как закончу учебу, Джойс все равно не успокоилась.

—Им нужно, чтобы ты занимался с ними сейчас,— потребовала она,— иначе они выйдут из этого возраста, и будет слишком поздно.

Через год я завершил диссертацию и уже мог посвятить свое время семье. Результаты, однако, до сих пор видны в том, что Джойс помнит об отверженности, которую испытывала в течение нескольких лет, пока я не принимал участия в воспитании детей.

Я вдохновляю вас уделять своей семье не менее 15 часов в неделю, поскольку для хорошего воспитания необходимо время. Независимо от того, сколько детей вы можете позволить себе в финансовом отношении, если вы проводите с ними мало времени или совсем не проводите,— то вы не стоите того, чтобы называться хорошим отцом.

Чтоб воспитывать, надо учиться, много учиться

Если вы хотите хорошо воспитать детей, то вам следует осознать необходимость хорошего образования в этой области. Никто не может автоматически знать, каким образом заботиться о ребенке, независимо от того, что он об этом думает.

Хотя как мужчины, так и женщины выносят пользу от занятий, мой опыт говорит, что мужчина, по всей видимости, должен обучаться больше. По ошибке многие думают о воспитании как об инстинкте, полагая, что человек рождается хорошим или плохим родителем и что он не может контролировать все связанные с этим факты. Поскольку люди так считают, они выступают против обучения, которое я рекомендую.

Терри, муж Энн, не считал, что учеба принесет ему пользу. Поскольку он осознавал свои плохие привычки, которые сделали его ужасным отцом, он избегал проводить время с детьми. Друг, по всей видимости, лучше, чем Терри, знал, что нужно делать. Поэтому Терри позволил ему взять дело в свои руки. Но независимо от того, что случилось, лишь Терри мог быть настоящим отцом. Если бы только Терри осознал, что он может научиться этому искусству, которое ему нужно! Он мог усовершенствовать чтением хороших книг по воспитанию и какими-либо курсами. Если бы он стал более опытным, дети в большей степени наслаждались бы его присутствием. Терри чувствовал бы себя более удобно с ними, и что самое главное, он удовлетворил бы одну из основных потребностей своей жены.

Каждый год на полках книжных магазинов и библиотек появляются сотни книг по воспитанию. Поиските среди них книги, в которых, на ваш взгляд, изложены полезные советы по усовершенствованию ваших отношений с детьми и в которых вас не призывают управлять ими. С течением времени вы найдете эти идеи еще более эффективными.

Бесчисленные семинары пытаются объяснить, как воспитывать детей. Если эти семинары делают упор на уважение родителей к ребенку и показывают родителям, как улучшить общение, они также могут принести пользу. Я считаю, что обоюдное уважение и понимание формирует основу эффективной системы обучения.

Учебники, книги и курсы по воспитанию изобилуют информацией обо всем — как учить детей ходить в туалет и как приучать их вовремя отходить ко сну, но в отношении потребности женщины в хорошем отце для детей они оставляют желать еще много лучшего. Что еще более важно — отца необходимо научить работать со своей женой по воспитанию детей. Вот некоторые советы отцам:

1. Научитесь быть последовательными. Многие отцы совершают ошибки, бывая непоследовательными, а дети не заставляют долго ждать, обнаруживая, что правила и требования могут зависеть от настроения отца. Когда отец в хорошем настроении, им разрешается делать почти все: бегать по дому, бросаться вещами, прыгать на постелях, драться друг с другом и шалить. Когда отец приходит домой суровым, надо быть настороже. Любые действия могут привести к спышке ярости.

Дети должны понять различие в приемлемом и неприемлемом поведении. Воспитывая детей непоследовательно, родители не всегда считают одно и то же поведение неверным, например, ребенку не разрешается кричать что есть силы лишь в то время, когда отцу необходимо сосредоточиться на чем-нибудь или когда у отца

нет настроения. Отцы должны выработать правила, придерживаясь которых и последовательно наставлять своих детей.

2. Научитесь правильно наказывать. Когда я выступаю против жестокости, я не возражаю против того, чтобы шлепать ребенка. Дети, которых никогда не бьют, становятся очень часто необузданными. Вместе с тем нужно использовать телесные наказания мудро, зная, когда они приемлемы и в каком возрасте. (Обычно я рекомендую, чтобы родители постепенно исключали телесное наказание ко времени, когда ребенок достигает 7—8 лет).

Нетелесные наказания часто оказываются эффективными, но используйте их так, чтобы они помогали ребенку, а не наносили ему оскорбление. Обычно наказывают, лишая детей прав, но это необходимо делать с осторожностью. Некоторые благонамеренные родители отнимают столько прав у уже выросших детей, что подростки убегают из дома или совершают самоубийства.

Не забывайте — самый эффективный для некоторых случаев метод наставления — поощрение. Используйте поощрение правильно и постарайтесь быть уверенными, что вы не даете ребенку взятку, а именно награждаете его. Дети не должны расти, ожидая, что за всякое хорошее поведение они получат компенсацию. С другой стороны, мудро расточаемые поощрения могут часто вдохновлять ребенка на изменение своего поведения, особенно в случае, когда в ребенке уже укоренилась какая-то плохая привычка.

3. Научитесь достигать соглашения со своей женой. Мужчина должен воспитывать ребенка лишь совместно с женой. Если это не получается, ребенок будет договариваться с матерью в обход отца. Когда ребенок просит что-то, отец и мать должны посоветоваться наедине, чтобы выдать согласованный ответ.

Достигайте соглашения также по вопросу, каким образом вы хотите воспитывать ваших детей. Совместная точка зрения вызывает большее уважение у детей и является для них более убедительной. Когда дети знают, что вы оба их воспитываете, они менее склонны бросать вызов вашим решениям.

Во многих семьях я видел детей, которые успешно манипулируют одним из родителей, который расположен к ним. Предположим, отец расположен к Мэри, а мать к Джоанне, поэтому когда Мэри необходимы деньги, она обращается к отцу и пытается сделать это так, чтобы мама об этом не знала. Когда Джоанна узнает об этом, она требует того же самого. Мама пытается заставить отца дать ту же самую сумму денег, но это приводит к распри между ними. Все решения должны быть следствием обоюдного соглашения. Если вы не можете согласиться, то не предпринимайте никаких действий.

То, как муж воспитывает детей, в большей степени влияет на его счет в Банке любви жены. Женщины очень чувствительны к неправильному или слишком грубому воспитанию. Часто они реагируют так, как если бы наказание мужа по отношению к ребенку было направлено на них лично. И счет мужа в Банке любви уменьшается. Поэтому мужчине необходимо достигать соглашения с женой прежде, чем вынести какое-либо дисциплинарное решение. Если его план причинит жене боль, ей необходимо иметь возможность как-то изменить этот план. Жене также необходимо вдохновлять мужа на принятие решения, которое укрепит ее любовь к нему. Когда ее Банк любви получает новые поступления, в этом отражается забота, которую муж проявляет к чувствам жены.

4. Научитесь правильно интерпретировать правила. Детям необходимо понять, почему они должны поступать так или иначе. Особенно мужчина должен научиться ясно и терпеливо объяснять свои правила. Иногда разговор проходит по такому пути:

—Джонни, отправляйся наверх из заправь свою кровать.

—Но почему?

—Потому что мы хотим, чтобы ты знал, как нужно заботиться о себе и быть аккуратным и опрятным.

—Но почему?

— Потому что от чистоты и опрятности люди, с которыми ты живешь, чувствуют себя хорошо, и им нравится с тобой жить.

—А почему?

—Сейчас же отправляйся наверх и заправь кровать, потому что я тебе так сказал!

—Хорошо!

Можно легко понять реакцию отца на эти кажущиеся бесконечными вопросы, но просто слова «потому что я так сказал» приносят ребенку не очень много пользы. Когда вы раздражаетесь, возможно, ваши родительские мускулы сработают и вы заставите ребенка совершить необходимые действия, но вы также можете потерять удобную возможность объяснить, почему необходимо поступать так или иначе. В ситуациях, подобных этой, вы можете легко, но ясно сообщить ребенку о своих моральных, этических и личных ценностях, если будете терпеливо отвечать на его «почему».

5. Научитесь справляться со своим гневом. Когда мужчина испытывает неудовольствие, он часто впадает в соблазн сообщить о своем неудовольствии посредством выражения гнева, а некоторые иногда прибегают даже к жестокости и избиению ребенка. Такие печальные реакции родителей не приводят к положительному результату. И ни один из специалистов по детской психологии, книги которых я читал, не рекомендовал гнев в той или иной форме как средство воспитания ребенка. Сдержите свой гнев прежде, чем начать воспитывать любого ребенка. Отделяя свои эмоции от воспитательных действий, вы будете более эффективным как родитель.

Отцовство требует посвященности

Многие мужчины смотрят на потребность в посвященности семье как на излишнюю. Они уже и так должны быть нежными, разговаривать с женами, проявлять честность, поддерживать деньгами, а теперь, оказывается, нужно быть еще и хорошими отцами и тратить время на воспитание. Поскольку мужья боятся, что это слишком затруднит их, они могут умолять роль отца, передавая все воспитание в руки жены.

Пренебрегая ролью отца, мужчина лишается восхищения жены, и его счет в Банке любви уменьшается, как уменьшается и ее уважение к нему.

С другой стороны, мужчины, которые принимают вызов и пытаются быть добрыми отцами, свидетельствуют, что вследствие этого прочность их брака укрепляется. Их усилия с лихвой окупаются восхищением жен. **Девятый закон супружеских отношений Харли** говорит:

**Чтобы быть хорошим мужем, надо быть хорошим отцом.
Попытайтесь найти книги о том, как стать хорошим отцом. Проводите время с
детьми, и вы получите от этого наслаждение.**

Вопросы к мужу

1. Уделяете ли вы время семье? Что такое качественное время с семьей?
2. Есть ли у вас проблемы выражения гнева, проблемы с наказаниями, с их последовательностью, есть ли единство с женой в воспитании ребенка?
3. Не слишком ли вы загружены обязанностями? Как вы пытались сообщить о своей загруженности жене? Поняла ли она вас?
4. Есть ли у вас план, который вы разработали совместно с женой по проблемам посвященности семьи, вследствие которого вопросы воспитания будут разрешены в последующие несколько месяцев? Если нет, то не пытаетесь ли вы получить от жены какую-то помощь, чтобы разрешить эту проблему?

Вопросы к жене

1. Перечислите некоторые из умений, которыми ваш муж овладел при воспитании детей. Составьте список умений, которыми, по вашему мнению, он должен овладеть, чтобы научиться воспитывать детей.
3. Сколько времени вы тратите каждую неделю на качественное проведение времени с семьей?
4. Как вы пытались убедить вашего мужа, что вам необходима его посвященность семье? Можете ли вы выработать какой-либо более эффективный метод убеждения?
5. Как вы пытались вдохновить мужа еженедельно уделять какое-то время семье? Какой метод будет здесь более эффективным?
6. Пытались ли вы вдохновить мужа совершенствовать свои знания по воспитанию детей? Как это можно сделать более эффективно?

Для совместного обсуждения

1. Есть ли у вас согласие в том, как нужно воспитывать детей? Если нет, уделите время обсуждению этого вопроса. Придите к решению, которое вы оба считаете справедливым.
2. Изложите друг другу свою систему моральных ценностей. Это поможет вам объяснить их вашим детям.

Глава 12

МУЖУ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ЖЕНА ГОРДИЛАСЬ ИМ. ВОСХИЩЕНИЕ

— О, Чарльз, большое спасибо,— глаза Луизы светились восхищением.— Какая великолепная картина! Никогда прежде не дарили мне такую чудесной работы. У тебя большой талант.

— В этом городе очень много талантливых людей, Луиза. Я очень рад, что могу делать то, что мне нравится, к тому же мне за это платят.

—Ты недооцениваешь себя, дорогой. Ты великолепен. Я достаточно хорошо разбираюсь в искусстве, чтобы сделать такой вывод. Ты великолепно рисуешь, ты отличный художник, я горжусь тобой.

В дни, когда Чарльз и Луиза ходили на свидания друг с другом, это был типичный пример их беседы. Луиза постоянно хвалила его, и это выглядело великолепно. Никто прежде не делал ему столько комплиментов.

После свадьбы речь Луизы постепенно начала изменяться. Чарльз, довольный своей работой по коммерческому дизайну, казалось, полностью пренебрегал своей карьерой, а Луиза хотела, чтобы он стал известным художником. Но она стала чувствовать, что муж никогда не разовьет своих способностей. Ее восхищение уменьшилось и в конце концов полностью исчезло.

В это время в своей студии Чарльз стал встречаться с Линдой. Линда очень хорошо разбиралась в графике, и вместе они сделали несколько совместных выставок. Однажды, когда они обедали, Чарльз начал делиться своими огорчениями с Линдой:

—Знаешь, Линда, мне кажется, что моя жена права. Я не слишком пытаюсь стать большим художником. Я очень ленив.

— Вовсе нет,— запротестовала Линда.— Как только она могла так сказать! Знает ли она, какое это сложное дело? Я не могу и представить никого в твоем возрасте, кто как художник продвинул бы дальше чем ты. Твоя жена просто не понимает, чего это стоит. Кроме того, ты один из самых приятных мужчин, с которыми я только встречалась. Она должна быть счастлива, что вышла замуж за такого прекрасного человека, как ты.

Чарльз не знал, что и сказать.

—Спасибо, Линда,— в конце концов, удалось ему выжать из себя.— Ты действительно очень добра.

—Это недоброта. Я действительно так считаю.

Чарльз весь день ходил под впечатлением комплимента. Наконец его хоть кто-то оценил за то, чем он является именно сейчас, а не за то, чем он мог когда-либо стать. И ему захотелось достичь еще большего.

Вскоре после этого Чарльз начал изменять жене. Когда об этом узнал президент их компании, он отоспал Чарльза и Луизу ко мне для консультации. Они решили попытаться восстановить брак. В конце концов Линда ушла из компании на лучшую работу в другом штате. Луиза научилась выражать восхищение, вместо того чтобы понуждать его к еще большим достижениям.

Зачем мужчинам нужно восхищение?

Вот один из принципов, которым я научил Луизу: искреннее восхищение — большой стимул для большинства мужчин. Когда женщина говорит мужчине, что она прекрасного мнения о его работе, это вдохновляет его на достижение еще большего. Он видит себя способным справиться с новыми обязанностями и совершенствовать свои умения выше достигнутого уровня. Вдохновение помогает ему быть готовым к новым достижениям в жизни.

Восхищение не только стимулирует мужа, но и вознаграждает за уже достигнутое. Когда жена говорит, как она его ценит за то, что он сделал, это дает ему больше удовлетворения, чем денежный чек. Женщине необходимо оценивать

своего мужа за то, чем он уже является, а не за то, чем он мог бы стать, если бы жил так, как она хочет.

Некоторым мужчинам — тем, у кого низкая самооценка,— восхищение помогает поверить в себя. Без этого они инстинктивно пытаются не обсуждать свои недостатки. Часто им не нравится идти на консультацию, потому что они не хотят, чтобы кто-то их критиковал. Они очень часто приходят ко мне лишь затем, чтобы я «помог их женам справиться с эмоциональными проблемами».

Критика вынуждает мужчин защищаться, а восхищением стимулирует. Мужчина ожидает — и это ему необходимо,— чтобы жена была самым ярым его ценителем. Он получает уверенность от ее поддержки и может достичь многое больше, когда она его вдохновляет.

Самооценка обычно начинается дома

Низкая самооценка — одна из самых частых проблем, которые я помогаю преодолеть моим клиентам,— начинается в раннем детстве еще в доме родителей. Наиболее часто человек с низкой самооценкой имеет друзей и семью, критикующих его недостатки, и он ожидает, что другие будут придерживаться того же мнения. В частности, он ожидает, что жена просто станет на место родителей и будет напоминать ему о его недостатках и неудачах.

В таких случаях я советую клиентам не замечать отрицательные оценки и побуждать их окружать себя друзьями и родственниками, которые ценят их и одобряют. Часто такие изменения делают чудеса, и в течение недель самооценка резко возрастает. Окружение же людьми, которые придираются к вам и критикуют вас, опасно для вашей психики. Те, кто поддерживает и вдохновляет вас, вызывают к жизни ваш истинный потенциал и искру вашего гения.

В моей собственной жизни я испытал мощный эффект восхищения через благовение моей бабушки. Я очень хорошо помню, как она говорила мне, когда я был маленьким, что я гениален и более талантлив, чем кто-либо в целом мире. Хотя это иногда приводило к тому, что я превозносил себя в детском садике, ее отношение заронило во мне зерна уверенности.

После того как я прошел тест на определение коэффициента умственного развития, консультант заключил, что я не смогу закончить колледж и вряд ли должен серьезно относиться к дальнейшему обучению. Но поскольку моя бабушка говорила противоположное, я все-таки пошел учиться и закончил колледж намного лучше, чем ожидал консультант, а в конце концов получил степень бакалавра. Без оценки моей бабушки я мог бы согласиться с консультантом и потерять возможность учиться дальше.

Возможно, вы слышали поговорку: «Рядом с каждым великим человеком есть великая женщина». Я хотел бы сделать это шестым постулатом Харли:

Каждый мужчина должен иметь восхищающуюся им жену.

Биографии великих людей доказывают это, и то же показывает опыт: мужчина быстро растет от восхищения женщины. В огромной степени мужчины обязаны своим женам этой эмоциональной поддержкой, поскольку без нее их уверенность в себе — основная причина успеха — сходила бы на нет и лишала бы их будущего.

Как искренне выражать восхищение?

Прежде чем вы начнете изливать слова одобрения на вашего супруга, я хочу высказать вам некоторые предостережения. Никогда не лгите, когда восхищаетесь. Если вы просто льстите мужу, то можете принести больше вреда, чем пользы. Чтобы ваши слова имели цену, хвалите его, когда они наиболее искренни. Например, когда моя бабушка говорила мне, что она считает меня великолепным ребенком, она совершенно искренне считала так. Ее убеждение убеждало и меня.

Я слышу, как многие жены говорят сами себе: «Все это, конечно, хорошо, доктор Харли, но если мой муж постоянно раздражает меня, если он постоянно приводит дом в беспорядок, как я могу восхищаться таким человеком?»

Эти очень важные вопросы требуют мудрых ответов.

Первый шаг в обучении тому, как выражать восхищение,— научиться испытывать это восхищение. Тогда вы сможете выражать и свои чувства.

Как испытывать восхищение?

Вам необходим план, чтобы научиться выражать чувство восхищения — не словесные игры, не что-то ложное, только искренние и честные чувства.

Вы видели, как работает Банк любви и как умение удовлетворять супружеские потребности друг друга формируют чувство любви. Процесс создания чувства уважения в женщине происходит примерно таким же образом. Когда муж научится удовлетворять пять самых важных потребностей жены, она начинает отвечать ему большим уважением. И наоборот, если мужчина не удовлетворяет эти потребности, жена не может искренне выразить восхищение, в котором нуждается муж. Поэтому ее восхищениезависит от его способности удовлетворять ее основные супружеские потребности.

То есть план должен помочь женщине увидеть, что ее супружеские потребности удовлетворены.

Шаг 1. Выясните качества, на которых строится восхищение и которые разрушают его.

Жена должна составить два списка. В первом — описать качества, которые вызывают ее восхищение мужем, а во втором — те, которые его разрушают. В обоих списках она приводит данные по пяти своим основным потребностям, о которых говорилось выше. Там, где качество не касается этих сфер, жена должна попытаться охарактеризовать эту потребность наилучшим способом.

Давайте рассмотрим список, который составила Рашель, оценивая своего мужа Джона.

Качества, которыми я восхищаюсь	Качества, которые мешают мне восхищаться
Нежность	
1. Держит мою руку, когда мы гуляем вместе. 2. Обнимает меня, когда приходит с работы. 3. Посыпает мне открытки, поздравления и цветы.	
Общение	

4. Разговаривает со мной о том, как прошел день, и спрашивает, как у меня дела.	1. Когда я разочарована, он полностью уходит в работу и не хочет со мной разговаривать.
5. Интересуется тем, что я делала днем и обсуждает со мной мою деятельность.	
Финансовая поддержка	
6. Имеет хороший доход и обеспечивает меня и наших детей.	
Искренность и открытость	
7. Он всегда говорит мне, где бывает, и оставляет телефоны, по которым я могу позвонить ему в случае необходимости.	2. Когда что-то ему надоедает, он совершенно не хочет этим заниматься, даже если я говорю ему, что он просто не в настроении.
Посвященность семье	
	3. Он мало времени проводит со мной и с нашими детьми. 4. Он не воспитывает детей, оставляя их воспитание целиком мне. 5. Он никогда не проявляет интереса к жизни наших детей и не ходит на родительские собрания.

Приведенный пример показывает, что прежде чем жена сможет восхищаться им полностью, Джон должен удовлетворить ее потребность в посвященности семье. Их трудность в общении можно прямо соотнести с его неумением посвятить себя семье: Рашиль недовольна тем, что он не проявляет интереса к детям и не говорит с ней о них. Поскольку Джон после работы чувствует себя усталым и не имеет времени заняться детьми, он решает, что не нужно даже говорить о них. Когда он сможет удовлетворить ее потребность в посвященности семье, их проблемы в общении, скорее всего, исчезнут.

По справедливости и по практическим соображениям я предлагаю составить такие же два списка и мужу.

Муж должен написать, что ему нравится и что нет, группируя все по пяти своим супружеским потребностям.

Шаг 2. Достижение соглашения.

Иногда бывает легче разрешить супружескую проблему, когда и мужу, и жене необходимо усовершенствовать свои способности заботиться друг о друге. Вас будет подбадривать сознание того, что вы не единственный, кому необходимо измениться, и что ваш супруг или супруга должны измениться тоже. С практической точки зрения вы наиболее успешным образом побудите свою супругу или супруга к изменениям в поведении, если готовы как-то измениться сами. Кроме того, приготовьтесь к тому, что супруг, прочитав ваш список, будет защищаться. С мягкостью и терпением вы можете убедить мужчину, который хочет доставить вам радость, что он добьется успеха. Докажите, что все его страхи напрасны.

Как только вы сделали первый шаг и перечислили ваши сильные и слабые места, договоритесь, как устраниТЬ качества, которые мешают восхищению с вашей

стороны. В идеале ваше соглашение должно учесть все качества, которые вы перечислили.

Несколько лет назад Бен и Шарлотта пришли ко мне на консультацию, и я помог им составить такие списки. Шарлотта вручила мне список качеств, которые мешали ей восхищаться мужем, написанный на 24 страницах. А Бен перечислил лишь одну причину недовольства: жена почти не восхищалась им. Оба супруга делали многое, чтобы удовлетворить потребности друг друга, но из-за того, что Бену это не удалось, Шарлотта не могла восхищаться мужем. Я попал в очень затруднительное положение, поскольку не мог представить, как можно договориться. В конце концов, когда я просто объяснил Бену, что он может потерять жену, Бен взял инициативу в свои руки. Примерно год он работал над ее жалобами, пока не вычеркнул из списка все. И тогда Шарлотта начала восхищаться им, а в конце концов, он сказал мне, что она им гордится.

Если жена попадает в такую ситуацию, как у Бена с Шарлоттой, и договор невозможен, потому что вы уже удовлетворяете все потребности мужа, объясните ему, что вам осталось лишь начать восхищаться им. Если ваш муж не захочет работать с вами на этой основе, вам, возможно, понадобится помочь консультанта, чтобы вдохновить его на эту работу.

Как только вы заключили договор (если это возможно) и захотели работать над жалобами вашей супруги, переходите к следующему шагу.

Шаг 3. Вы не можете изменить качества, данные вам от рождения, но можете изменить привычки.

Теперь вам необходимо изменить то, каким образом вы думаете о людях, и в частности, о вашем супруге. Мы склонны классифицировать людей по их качествам и характеристикам. Что-то является приятным, а что-то нет. Одно умным, а другое глупым. Психологи, занимающиеся поведением людей, не любят работать с врожденными качествами. Они предпочитают работать с привычками. Психолог скажет вам: «Я не могу научить вас быть более приятным, поскольку быть приятным — это не привычка, а врожденное качество. Но я могу научить вас чаще улыбаться и меньше критиковать людей, поскольку это привычки. А мы можем изменить привычки».

Если вы говорите такому психологу: «Я хочу похудеть», то он вам ответит: «Я не могу научить вас, как похудеть, поскольку склонность к полноте — врожденное качество, но я могу научить вас меньше есть, поскольку много есть — привычка».

До тех пор, пока вы не забудете о врожденных качествах и не сфокусируете внимание на привычках, вы не сможете изменить поведение супруга. Очень часто, когда мы жалуемся на своих супругов, мы смотрим на их Качества, а не на привычки. В то же самое время мы имеем в виду именно привычки, а привычки можно изменять. Поэтому самое легкое решение — определить недовольство с точки зрения привычек, и тогда вы оба будете иметь то, что можно измерить и оценить.

Например, вы хотите, чтобы ваш супруг больше времени уделял семье. Перечислите следующие привычки, которыми ему необходимо овладеть: 1) посещать родительские собрания, 2) проводить 15 часов в семье, 3) читать детям книжку перед сном.

У вашего мужа будет цель, к которой следует стремиться, чтобы сформировать эти привычки, которые он может иметь и использовать как меру для изменений. Вы оба увидите различия в его действиях.

Но будьте осторожны. Если ваш супруг формирует привычку, то его отношение к ней может не соответствовать новому поведению. Возможно, он не будет чувствовать, что изменение правильное. В большинстве случаев, однако, как только он выработал привычку, его отношение к ней начинает как-то улучшаться, и вы достигнете того, чего добивались.

Давайте теперь посмотрим, как психолог поможет вам выработать эти новые привычки.

Шаг 4. Формирование новых привычек.

Большинство психологов использует достаточно простую методику для того, чтобы помочь людям выработать новые привычки:

- 1) определите привычку, которую вы хотите выработать,
- 2) составьте план, по которому вы будете достигать эту цель,
- 3) следуйте этому плану,
- 4) оцените эффективность плана, проверив, изменилось ли ваше поведение.

А теперь давайте посмотрим, как это произошло с Джоном и Рашиль. Когда они составили свои списки, Рашиль сказала, что у Джона отсутствует интерес к жизни детей, и это не дает ей возможности восхищаться им. После долгого размышления Рашиль предложила превратить это качество — интерес к жизни детей — в привычку: проводить 5 часов в неделю с детьми. И Джон принял это предложение.

Как только они обозначили привычку, появилась возможность составить план для того, чтобы ее сформировать. Они решили, что план будет из трех частей:

- 1) По воскресеньям в 7 часов вечера Джон будет спрашивать детей о том, что они собираются делать на следующей неделе.
- 2) Он выберет какое-либо дело, которым мог бы заниматься вместе с каждым ребенком.
- 3) Он будет оставлять 5 часов в неделю на эту деятельность.

Любая стратегия должна здесь предполагать поощрение для следования новой привычке (отсутствие поощрения вернет человека к старым привычкам). Джон и Рашиль согласились, что Рашиль в понедельник вечером будет смотреть вместе с Джоном футбол, если он провел в течение предыдущей недели 5 часов с детьми, а если он этого не сделал, то всю следующую неделю он не будет смотреть по телевизору никаких спортивных передач.

Одна из причин, по которой люди не могут выработать новые привычки, та, что они просто не уделяют этому достаточно времени. Джон и Рашиль задумали привести эту стратегию в действие в течение 5 месяцев: с августа по декабрь. Как только они объявили об этом плане детям, начался отсчет времени. В течение 8 недель Джон проводил оговоренное время с детьми. На девятой неделе он этого не сделал. У него было достаточно много уважительных причин. Он болел и был чересчур загружен работой. Ему пришлось чинить входную дверь. К тому же на два дня к Рашиль приехала сестра. Несмотря на все эти уважительные причины, Джон не смог посмотреть спортивные передачи в течение всей следующей недели, и Рашиль не пришлось смотреть с ним футбол.

Заключительная часть программы проходила, как было спланировано, и в конце декабря супруги оценили эту новую привычку, увидев, что их стратегия сработала. Джон не только проводил сейчас 5 часов с детьми, занимаясь с ними, но начал также планировать с ними новые дела, в которых он мог бы участвовать с ними еще дальше. Ему больше понравилось быть с детьми, чем смотреть по понедельникам футбол.

Будьте готовы к препятствиям

Когда я работаю с парами, формирующими новые привычки, я предупреждаю, что они поначалу могут быть разочарованы в своих первых попытках. Исходный план, вероятно, потребует некоторых корректировок, прежде чем супруги достигнут цели — новой привычки. Естественно, если проблему легко разрешить, это не потребует профессиональной помощи, но некоторые проблемы могут показаться трудными даже с точки зрения профессионала, хотя в конце концов мы вместе всегда в состоянии их разрешить.

Вам необходимо терпение и оптимизм в попытках совершенствовать привычки друг друга. Однако вы обнаружите, что даже сам процесс может улучшить ваши супружеские отношения, и вы начнете чувствовать, как в вас зарождается восхищение.

Что я делаю, когда восхищаюсь мужем

Во-первых, мужу нужно об этом сказать. Однако это очевидное действие не всегда так просто, как кажется. Возможно, вы не знаете, как сказать мужу, что вы им восхищаетесь, ведь сказать нужно словами, а вы переживаете чувствами. Научитесь говорить ему слова похвалы так же, как вы учились любой другой привычке. И всегда помните, что нельзя говорить что-либо неискреннее или глупое. Выражайте себя искренне, говорите, что вы чувствуете. Поначалу это может показаться странным, но по мере того, как ваша привычка развивается, она станет все естественнее и произвольнее. Тогда ваша цель будет достигнута. Муж получит то восхищение, которого от вас желает.

Иногда женщина боится выражать похвалу слишком быстро, поскольку муж может посчитать достигнутым то, что еще не стало привычным. Я советую ей хвалить его сразу же, как только он ощутит минимальное восхищение не как награду за произошедшие изменения (для этого можно использовать и другие методы), но как безусловную одобрительную оценку.

Помните, что мужчине действительно необходимо одобрение. Он растет на нем. Многие мужчины, которые приходят ко мне из-за сложностей в семье, подчеркивают, что восхищение других женщин, с которыми они знакомы, является теплым дуновением ветерка по сравнению с ледяным холодом критики жены. Как этому можно противостоять? Не заставляйте вашего мужа • искать разрешения проблемы вне рамок супружеской жизни. Ему необходима перспектива, которую дает ваше одобрение. Это не значит, что вы должны подделяться под него, говорить, что вы любите его, что на самом деле приводит вас в ярость. Работайте с ним над потребностью, которую вы оба должны удовлетворять. Разрабатывайте стратегию, в результате которой появится восхищение. Вам необходимо восхищаться им настолько, насколько он нуждается в вашей похвале. Мягко и

терпеливо вдохновляйте мужа на удовлетворение ваших потребностей, говоря ему, как сильно вам нравятся те изменения, которые вы в нем видите.

Вопросы к жене

1. Сложно ли вам выражать свое восхищение мужем? Просил ли он вас когда-нибудь высказывать меньше критики и не побуждал ли вас больше хвалить его?

2. Что вам нужно вырабатывать — само чувство восхищения или просто привычку выражать восхищение?

3. Составьте список изменений, которых вы желали бы добиться от мужа. Затем отделите личные качества и преобразуйте их в привычки. Теперь разделите список на необходимые и второстепенные изменения. Сможете ли вы проявлять к мужу то восхищение, в котором он нуждается, если он изменится так, как вам хотелось бы?

Вопросы к мужу

1. Осознаете ли вы свою потребность в восхищении? Некоторые мужчины никогда об этом не задумывались и не считают, что они нуждаются в нем. Что в вашей жизни свидетельствует о глубокой потребности в восхищении и похвалах жены?

2. Как вы пытались сообщить жене о своей потребности в восхищении? Что она ответила?

3. Что вы думаете о плане, предложенном в этой главе? Как вы можете изменить его для того, чтобы сделать более приемлемым в вашей супружеской жизни?

4. Составьте список изменений, которых вы хотели бы добиться от жены. Выделите в нем личные качества и замените их привычками. Теперь разделите список на необходимые и второстепенные изменения. Захотите ли вы совершить изменения, которые предложила вам жена, если она изменится так, как этого желаете вы?

Для совместного обсуждения

1. Выработайте стратегию для изменения тех своих привычек, которые вы выбрали. Выделите для этого время и будьте готовы пересмотреть стратегию, если она не будет работать.

2. Обсудите отрицательные моменты вашего критического отношения друг к другу. Как вы можете вдохновить друг друга на изменения без того, чтобы критиковать?

Глава 13

КАК СОХРАНИТЬ СУПРУЖЕСКУЮ ЖИЗНЬ В СЛУЧАЕ ИЗМЕНЫ?

Меня очень часто спрашивают: «Как вы помогаете людям сохранить брак, когда один из супругов изменяет? Что вы говорите супругам, когда это случается в жизни?» Мой подход к рассмотрению супружеских измен опирается на два слова: будьте мягки, но тверды. Люди, пойманные в паутину супружеской измены, нуждаются в любящей заботе, особенно супруги, которым изменяют. В то же самое время, если вы обнаружите, что вам изменяют, не прибегайте к истерике или выламыванию рук. Если вы хотите спасти свой брак, то нужно начать действовать.

Шаг первый. Хотите ли вы сохранить брак?

Прежде всего спросите себя, искренне ли вы хотите выдержать семейную бурю. Вполне возможно, что ваши супружеские отношения уже давно находились под угрозой, а вы этого не осознавали. Один из вас или вы оба имеете неудовлетворенные основные потребности, которые создают условия для супружеской измены. Супруг, которому изменяют, чувствует искушение обвинить во всем другую сторону и (всегда преждевременно и довольно глупо) просто потребовать развода. Тем, кто приходит ко мне на консультацию, я пытаюсь указать, что изменивший супруг не один во всем виноват. Измена начинается с того, что счет в Банке любви медленно уменьшается. Хотя это довольно неприятно, но жертва супружеской измены вынуждена спросить: «Каким это образом мой счет в Банке любви упал настолько, что произошла измена? И какую потребность мне не удалось удовлетворить?»

Шаг второй. Не откладывайте действия

Во-вторых, не откладывайте все на будущее, если вы узнали об измене. Возможно, вам не удалось удовлетворить определенные потребности вашего супруга, но это не значит, что вы должны сложить руки и смириться: «Ну и хорошо, что он удовлетворяет эту потребность где-то на стороне». Как я уже сказал в главе 1, брак — это исключительные взаимоотношения, в которых двое становятся одним и должны одним и оставаться, а трое — это уже толпа.

Мои записи в консультации включают удивительно большое количество случаев, где женщины просто смиряются с изменой своих мужей для того, чтобы остаться замужем. Часто люди, которые имеют сильные религиозные убеждения, говорят мне: «Моя церковь не позволяет развода. Бог желает, чтобы мы остались в супружестве. И Библия ясно учит, что разводиться — грех».

Я согласен со всеми этими высказываниями, потому что они соответствуют моим собственным убеждениям. В то же время, как только произошла измена, супружеские отношения подрываются. То, что Бог соединил вместе, кто-то из супругов, мужчина или женщина, уже разорвал. Если вы хотите соединиться снова, вам необходимо предпринять определенные действия. Я призываю жену занять особо твердую, независимую позицию и высказываться в пользу отделения на время от мужа до тех пор, пока они не смогут разрешить это дело вместе. Что бы жена ни делала, она должна ясно показать изменившему супругу, что она не собирается мириться с изменой.

Шаг третий. Найдите хорошего консультанта по браку

Когда я предлагаю это, то не полагаю, что разработал наилучшую новую методику, которая решит все. Скорее, я советую вам найти хорошего семейного консультанта по той же самой причине, по которой человеку необходим хороший хирург, когда у него начинается аппендицит. Вероятнее всего вы не сможете покончить с изменой сами. И вы не сможете разрешить проблему в две или три недели. Когда я начинаю консультировать пару в такой ситуации, я предупреждаю, что впереди у нас по меньшей мере годовая программа. Мне необходимо видеть человека, изменяющего супругу, не реже двух раз в неделю в течение определенного периода.

Я предъявляю свое жесткое требование, чтобы изменяющий супруг никогда не встречался с человеком, с которым он изменяет. Объясняю это, я сравниваю супруга с алкоголиком. Алкоголик может надеяться на излечение лишь в случае, когда он полностью перестает потреблять алкоголь раз и навсегда. Примерно тем же самым образом единственная надежда для человека, вовлеченного во внебрачную связь,— создать как можно большую дистанцию между ним и его любовницей или любовником.

Снова и снова я убеждаюсь, что людям, вовлеченным в измену, не удается полностью и решительно порвать со своими любовниками. Они пытаются хоть на минутку снова встретиться. Но неизбежно все завершается еще одним актом измены. Кажется, что когда они встречаются, какая-то совершенно непреодолимая сила связывает их.

Когда дело заходит об измене, я пытаюсь объяснить супругу, которому изменяют, что когда появляется любовная связь за пределами брака, то постоянное влияние брака все равно нельзя игнорировать. Изменяющий супруг никогда не перестанет чувствовать любовь к другому супругу, счет которого в Банке любви остается постоянным, поскольку существует очень мало причин для его уменьшения. А чтобы уменьшился счет человека, с которым супруг изменяет, этот человек должен предпринять какие-то неприятные или болезненные действия, но в большинстве случаев такие отрицательные действия очень сложно создать, и они не происходят самовольно.

Анатомия супружеской измены

Чтобы проиллюстрировать мощную тягу к измене, давайте рассмотрим анатомию типичной супружеской измены на примере Алекса, Элен и Гарриет.

Алекс вздохнул, когда подошел к выключателю и выключил свет. Затем он поцеловал Элен в щеку и сказал: «Спокойной ночи, дорогая». Элен не ответила. Она уже спала. Это его не удивило. Он знал, как она будет раздражена, если он разбудит ее, чтобы заняться любовью. Он лег и укрылся одеялом с головой. Уже давно Алекс перестал чувствовать вину за то, что она отказывается с ним спать. Он стал принимать это как само собой разумеющееся, хотя когда-то, еще до того, как появились дети, Элен вела себя совсем по-другому.

На следующее утро Алекс успел к поезду на 7.30 и в вагоне встретился с Гарриет и Фредом, с которыми работал в одной фирме. Открыв утреннюю газету, Алекс вспомнил, что во время обеда ему нечего делать, и спросил, не хочет ли кто-нибудь с ним пообедать. Фред извинился и сказал, что ему необходимо будет уехать из города, а Гарриет, высокая стройная женщина, старательная и прилежная, ответила: «Давай, я с тобой пообедаю». — «Давно я ее не видел», — подумал Алекс. Они вместе учились в колледже, но потом на несколько лет потеряли друг друга из виду, пока не начали работать в одной компании. Их дружба возродилась несколько месяцев назад, когда они начали работать в одном отделе. А затем они опять стали работать в разных отделах — Алекс на пятом этаже, она — на седьмом.

— Знаешь, — сказал ей Алекс за обедом. — Я рад, что Чарли уехал сегодня из города.

— Я тоже рада, — согласилась она, улыбнувшись. — Мненехваталотебястех пор, как тысталработать двумя этажами ниже. Возможно, нам надо было встретиться раньше.

—Да, работать по той теме было интересно.

Когда они прощались, то договорились снова встретиться на следующей неделе. Вскоре обед стал регулярной частью их распорядка дня. Когда Гарриет подарила Алексу книгу по компьютерному программированию, он через несколько недель подарил ей скромный, но симпатичный браслет. Когда он за обедом подарил ей браслет, ее лицо просияло. Наклонившись над столом, она поцеловала его в щеку.

—Гарриет, я буду стойчестным, — сказал он прямо. — Ты все больше и больше мне нужна, и это больше, чем дружба.

—Алекс, — ответила она тихим голосом, — со мной происходит то же самое.

—Я никогда не делился со мной проблемами.

—Тебе и не нужно ими делиться, — ответила она.

—Но я хочу поделиться. Раньше я никогда не был в состоянии говорить с кем-нибудь об этом, и хочу сделать это сейчас.

—Тогда поделись со мной, хорошо?

—Когда я женился на Елене, я не осознавал, на что я решил. Я думал, что мы имеем общие интересы и будем проводить много времени вместе, но все это улетучилось примерно через год. Сейчас она занимается своими делами, а я своими. Она хочет, чтобы я разговаривал с ней о работе, и жалуется, что я зарабатываю мало денег. Примерно половина времени после того, как я прихожу домой вечером, проходит, как в сумасшедшем доме.

Гарриет слушала с внимательным молчанием. Затем Алекс зашел к ней домой, чтобы «поговорить».

Утром, когда Алекс проснулся в кровати Гарриет, он подумал о том, как прекрасно она выглядит. Он поцеловал ее в плечо, и она улыбнулась, открыв глаза. После этой ночи Алекс и Гарриет стали буквально одержимы друг другом. Никогда в своей жизни прежде Алекс не чувствовал такого энтузиазма в любви.

Сначала Элен имела лишь какие-то слабые предположения, но вскоре, когда он стал чаще отлучаться, ее сомнения вылились в подозрительность. Сначала он стал задерживаться в городе по вечерам, а затем перестал бывать по выходным дням. В конце концов однажды она решила проверить свои подозрения и позвонила Джеку, с которым, как сказал Алекс, он планировал провести этот вечер. Джек попытался убедить Элен, что ее муж еще не приехал к нему, но это не убедило Элен. Когда она позвонила позже, никто не подошел к телефону.

Элен вспомнила, что она слышала, как Алекс очень ласково говорил по телефону с Гарриет о каком-то компьютерном проекте. Она также знала, что Гарриет живет неподалеку и решила, что Алекс, вероятно, у нее. Однажды в субботу, когда Алекс ушел, Элен попросила соседского мальчика присмотреть за детьми и поехала домой к Гарриет. Когда она подъехала к ее дому, на углу заметила машину Алекса.

Элен остановила машину, нашла квартиру Гарриет и, собравшись в духом, позвонила в дверь. Ей открыла Гарриет, на которой был ночной халат. Там же Элен нашла и Алекса. Выбежав из квартиры, уже в машине Элен разрыдалась. Она автоматически приехала домой. Единственным возможным вариантом для нее был развод.

Когда Алекс вернулся, он заметил, что машина Элен стоит с работающим двигателем на дорожке. Он выключил зажигание, положил ключ в карман и пошел домой. Он услышал, что дети плачут. Алекс поднялся наверх, обнаружил комнату Элен запертой изнутри и решил, что сначала нужно успокоить детей. Он на скорую руку подготовил им поесть и уложил в постель. Затем снова постучал к Элен. Ему не ответили.

— Элен, пожалуйста,— мягко попросил он.

Замок в двери щелкнул, и он увидел Элен, сидящую на постели с набухшими от слез глазами. Он подошел к ней.

— Мне так стыдно, дорогая.

— Несмей называть меня дорогой,— прошипела она.

— Но, Элен, я люблю тебя и детей. Ты значишь все в моей жизни. Я не понимаю, как я мог так тебя обидеть.

Снова Элен начала плакать, и Алекс инстинктивно пытался успокоить ее.

— Не трогай меня! — отшатнулась она и оттолкнула его.— Как ты мог так поступить? Я не хочу тебя видеть!

Элен, пожалуйста, это никогда больше не повторится. Я просто с ума сошел, пожалуйста, дай мне еще один шанс.

— Ты лжец! Ты лгал мне все эти вечера, которые ты якобы проводил с Джеком! И не лги больше, ты только сделаешь еще хуже!

— Ты права, я не буду тебе больше лгать. Я могу только пообещать, что это никогда не повторится. Ты идтизначите для меня очень много. Всепрошло, Элен, честное слово.

Так они разговаривали приблизительно до трех часов утра. Алекс просил Элен о прощении и о том, чтобы она его поняла, а Элен чувствовала гнев и ярость. В конце концов, истощенная и усталая, она снизошла до временного перемирия и позволила Алексу лечь в постель.

В течение нескольких следующих дней Алекс показывал, что он виноват, и пытался до некоторой степени успокоить Элен. К концу недели он убедил ее, что это было просто временное умопомрачение, которое заставило его изменить с Гарриет, и что это никогда не повторится.

Алекс перестал обедать с Гарриет, но он позвонил ей при первой же удобной возможности:

— Мне нужно тебя видеть, но я не могу сделать это сейчас. Я тебя очень люблю, но я не знаю, что делать.

— Алекс, я тебя тоже люблю, в этом неможет быть и сомнения, но я хочу, чтобы ты сохранил брак. Я не хочу быть причиной развода.

— Гарриет, ты золото. Не беспокойся. Даже если это окончится разводом, это не будет твоей виной.

Алекс держался две недели, но потом встретился с Гарриет за обедом и сказал:

— Я не могу перестать думать о тебе. Я никогда не имел ничего подобного в своей жизни. И знаю, что такого никогда больше не будет.

Гарриет могла лишь взять Алекса за руку и вздохнуть. На следующей неделе они встретились на квартире Джека, и их отношения продолжились с новой силой. Казалось, они даже приобрели еще больше энергии, запасенной за неделю разлуки. Потом они стали встречаться за обедом каждый раз, когда это было возможно. Не

могло быть и речи, чтобы Алекс остался в городе на ночь, потому что Элен снова начала бы подозревать, но однажды в субботу днем Алексу удалось уйти из дома и приехать к Гарриет. Он не предполагал, что Элен видела его и шла за ним. Повторилась та же самая сцена ревности, и Элен совершенно отчаялась. Она выгнала Алекса из дома и подала на развод.

Алекс подумывал о том, чтобы переехать к Гарриет, но решил, что этого делать не нужно. Вместо этого он снял комнату и понял, что ему не только не хватает Элен и детей, но что ему нужно подумать и о многих других вещах, ведь его отвергнут семья и друзья. Ему необходимо будет заплатить много денег юристам, платить алименты. Он также подумал и о своей работе. Компания, где он работал, не благоволила супружеским изменам и стремилась сохранять семью. Он мог потерять работу или, по меньшей мере, перестать продвигаться по службе.

Однажды вечером, примерно через неделю после того, как он ушел из дома, Алекс позвонил Элен:

—Пожалуйста, дай мне еще одну возможность. Мне кажется, что наш брак был под угрозой задолго до того, как все это случилось. Я знаю, что какие-то вещи я пытался не замечать, и это было неправильно. Мне кажется, надо было открыто поделиться с тобой и с консультантом. Элен, я действительно хочу спасти наш брак и нашу семью.

Сначала Элен не знала, что и ответить. Может быть, Алекс действительно прав? Может быть, и она в чем-то виновата? И Алекс тоже хотел обратиться за помощью к консультанту.

—Хорошо,— в конце концов ответила она.— Давай попробуем.

Еще до конца недели Алекс вернулся домой. Перед этим ему удалось накоротко поговорить с Гарриет, сказать ей, что он по-прежнему любит ее, но не может согласиться на развод, по крайней мере пока.

Во время консультации Алекс пытался объяснить, почему считал брак неправильным и почему ему разонравилась Элен.

—Алекс,— сказал консультант,— тебе необходимо четко объяснить, что, по вашему мнению, неправильно. Давай рассмотрим все подробно.

Алекс рассказал о безразличии Элен к занятиям любовью, об отсутствии интереса к его карьере и нежелании отдыхать вместе с ним. Затем он поведал о бесконечных ссорах, о домашних проблемах, хотя никогда не вынуждал Элен начать работать.

Пока Элен слушала, она задумалась, не является ли большинство проблем действительно ее виной.

Тогда консультант попросил Алекса быть полностью искренним и спросил, любит ли он до сих пор Гарриет.

—Да,— ответил Алекс с некоторым смущением. Алекс, однако, не сказал, что они до сих пор встречаются с Гарриет и обедают у Джека. А консультант об этом не стал спрашивать.

В последующие месяцы Алексу удалось одновременно бывать на консультациях и встречаться с Гарриет. Он обманывал Элен и консультанта, заверяя их, что полностью верен жене. Он научился быть более осторожным при встречах с Гарриет.

Насколько вечен «любовный треугольник»?

Алекс, Элен и Гарриет, казалось, попали в вечный треугольник, и нетрудно увидеть, как это произошло. Когда Алекс и Элен поженились, их счет в Банке любви был на обычном уровне, но когда их ожидания не стали сбываться, а потребности удовлетворяться, счет Элен в Банке любви Алекса значительно упал. После первого обеда счет Гарриет в Банке любви Алекса значительно вырос. Алекс изменил жене и стал любить двух женщин вместо одной. Так он поймал сам себя в ловушку. Он не мог обходиться без любой из них.

Итак, к чему же придут в такой ситуации Алекс, Элен и Гарриет? В начале моей практики человек, подобный Алексу, мог обмануть меня, но помогая парам, таким как Алекс и Элен, я вскоре обнаружил у них четкий образ действий. Изменяющий супруг не мог отказаться от своих внебрачных связей. Я прибегал к различным тактикам и подходам, но ничего не действовало. Я заставлял заблудших супругов какое-то время подумать. Я сводил их с пасторами, когда это было возможно, для морального наставления. Я работал, исходя из посылки, что новая посвященность изменит поведение людей, подобных Алексу. А опыт доказал мне обратное.

В конце концов я стал прибегать к практике полного воздержания, используемой при лечении алкоголиков. Если бы Алекс и Элен пришли ко мне сегодня, я предъявил бы Алексу требование никогда больше не встречаться с Гарриет. Чтобы удостовериться, что он хранит обещание, я бы настоял на том, чтобы Алекс сообщал Элен, где он будет находиться. Если бы Алекс стал возмущаться и кричать, что это нечестно, я бы ответил ему:

— Я знаю, что это звучит по-детски несправедливо, но у вас очень серьезная проблема. Вы говорите, что не встречаетесь больше с Гарриет. Если вы занимаетесь своими делами, то у вас нет причин не рассказывать Элен о своих планах. Пусть она будет уверена, что может связаться с вами в любое время. Более того, вы должны сами время от времени звонить ей, чтобы узнать, чем она занята.

Действительно ли работает эта 24-часовая отчетность? Уверяю вас, что она работает лучше, чем просто уверенность в Алексе. Существует один серьезный недостаток такого вида проверки людей, подобных Алексу. Счет Элен в Банке любви будет расти медленно, когда она будет проверять его все время и когда ему необходимо будет время от времени звонить ей: в начале такие действия приводят к уменьшению счета в Банке любви, потому что они раздражают Алекса.

Очевидно, мы не должны оставлять Алекса наедине с его чувствами, а стать больше чем простыми собеседниками. Обычно изменяющий супруг, столкнувшись с такими обстоятельствами, реагирует на них полной депрессией. Он пытается спасти свой брак, но чувствует себя совершенно угнетенным. Сейчас, разделенный с Гарриет, с человеком, которого, по его мнению, Алекс очень любит и с которым достигает полноты жизни, он чувствует себя в ловушке.

Шаг четвертый. Начните удовлетворять потребности друг друга

Четвертый шаг в моей программе - сохранения супружеских отношений обеспечивает выход из этой ловушки. Оба супруга должны предпринять искренние усилия, чтобы изменить свое поведение к лучшему и удовлетворять потребности другого. В случае с Алексом и Элен дело было за ней. Я понимаю, что Алекс ей

изменял, но Элен должна согласиться с его потребностями и понять, что они не удовлетворялись.

Если все пойдет хорошо, то Элен сделает себя более доступной Алексу в смысле любви и начнет присоединяться к нему, когда он хочет отдохнуть. Идеальный сценарий предполагает, что она будет читать книги о компьютерах и по программированию для того, чтобы лучше понять, чем он зарабатывает на жизнь. Будет, чтобы достигнуть в этом смысле полного совершенства, оказывать ему домашнюю поддержку и перестанет жаловаться на то, что он мало зарабатывает.

Все это может занять многие недели и месяцы. Вероятно, Алекс не проявлял к Элен достаточно нежности, и именно поэтому она отвергала его в смысле любви. Вдобавок Алексу необходимо будет получить кое-какие навыки и научиться разговаривать с Элен. Вместо того, чтобы просто осуждать Элен за отсутствие интереса к компьютерам, ему следовало бы лучше научиться говорить с ней о ее интересах и чувствах. Элен очень не хватает того общения, которое имел Алекс с Гарриет.

Очевидно, основная женская потребность Элен в искренности и открытости в данном случае нуждается в серьезном внимании. Алексу придется усердно работать, чтобы восстановить доверие к себе, и он может это сделать.

Шаг пятый. Осознайте, что это будет нелегко

Если бы я был консультантом Алекса и Элен, я обратил бы особое внимание Элен на то, что она начала длинный и тяжелый путь. Вначале она может ожидать небольших перемен к лучшему вследствие своих усилий, но она не должна ожидать, что в результате всех ее изменений в поведении Алекс внезапно станет более любящим, заботливым и верным. Фактически, как я сказал, Алекс вначале ответит депрессией. Если бы он искренне описал свои мысли, то он сказал бы Элен, что проводит много времени в размышлениях о Гарриет. Элен может даже ожидать, что Алекс будет ей лгать некоторое время. Она должна будет привести программу контроля в действие, иначе перемен никогда не произойдет. Если она откажется контролировать его, то вскоре Алекс может почувствовать искушение попытаться снова встретиться с Гарриет.

Элен должна абсолютно полностью понимать и признавать, что независимо от того, каким образом она начинает удовлетворять потребности Алекса, он всегда до некоторой степени будет любить Гарриет. Алекс и Элен могут возобновить свои супружеские отношения. Начав удовлетворять пять основных потребностей друг друга, они могут вновь разжечь пламя своей угасающей любви, но все их усилия не устроят любви между Алексом и Гарриет. Она будет слабо тлеть, но никогда не потухнет. Как алкоголик остается привязанным к алкоголю до конца своей жизни и все-таки никогда не осмеливается снова попробовать его на вкус, так и Алекс будет любить Гарриет до конца жизни, хотя никогда больше не осмелится увидеть ее.

Когда я говорю жене, что ее изменивший муж будет всегда любить свою любовницу, типичная реакция в этом случае — отнюдь не радость и облегчение.

— А зачем же я тогда будущий сним? — отвечают мне обычно.

— Потому что вы любите его и хотите спасти брак, пережив супоровье дни, — отвечаю я. Я видел все это много раз. Вы должны понять тот факт, что ваш муж будет всегда любить эту другую женщину, но это не значит, что вы с ним не сможете иметь более сильной любви между собой. Я хочу сказать, что сохранить

супружеские отношения

трудная задача. Это невероятно сложная проблема, и она не имеет простых решений.

Обычно разрыв мужчины с любовницей проходит сложнее, чем разрыв женщины с любовником. Я не знаю, почему так происходит. Возможно, женщины чувствуют себя более неудобно, когда они любят двух мужчин, в то время как мужчины лучше приспосабливаются к этим двойственным отношениям. Входе истории в типичной системе полигамии мужчины содержали женщин, но большинство обществ не разрешало то же самое делать женщинам. Обычно социологи признают, что эта дискриминация имеет экономические обоснования (мужчины могут поддерживать женщин, а женщины обычно нет). Но причина может быть еще и эмоционального характера: мужчинам нравится иметь нескольких жен, в то время как женщинам не нравится иметь несколько мужей.

Когда мужчина вновь обретает жену после супружеской измены, узнав, каким образом удовлетворять ее потребности, ему почти что не о чем заботиться. Мой опыт консультанта показал: когда изменявшая жена возвращается к мужу и видит, что ее потребности удовлетворяются, бывший любовник более не искушает ее.

Однако в случае с изменяющими мужьями мы сталкиваемся с более серьезными проблемами. Я видел как мужья строят новые и прекрасные взаимоотношения со своими женами, но затем возвращаются к любовницам через 5—6 лет после того, что казалось верхом супружеской жизни. Когда я спрашиваю их: «Почему?» — они неизбежно говорят мне, что им страшно не хватает этой женщины. В то же самое время они упорно утверждают, что любят свою жену и не хотят оставлять ее.

Я считаю, что такой мужчина говорит правду. Он в безнадежной ловушке, и ему требуется всевозможная помощь для того, чтобы он находился вдалеке от любовницы и сохранял верность жене. Я часто рекомендую как самый лучший подход, чтобы любой мужчина, хотя бы раз изменявший жене, приходил ко мне на консультацию раз в 3—6 месяцев, чтобы просто поговорить о том, как идут дела и рассказать насколько ему удается быть вдалеке от любовницы. Он должен обречь себя на проведение всей оставшейся жизни без нее, полностью осознавая, что ему будет не хватать ее всю жизнь. Его желание никогда не исчезнет, и потому он никогда не должен видеть любовницу. Он определенно не должен работать с ней вместе, они должны, вероятно, жить в разных городах или штатах. И даже с этими ограничениями сохраняется его желание встретиться с ней.

Шаг шестой. Ваш брак может стать крепче, чем когда бы то ни было

В заключение я говорю тем, кто желает сохранить супружеские отношения после измены, что когда они станут полностью контролировать себя, их любовь и брак могут стать крепче, чем когда бы то ни было. Моя самая большая проблема — убедить людей, что такое состояние стоит любых усилий. Человек, который обнаруживает, что супруг или супруга изменяет, переносит один из самых жестоких ударов по самолюбию, который он только может выдержать. Начинается постоянная борьба, которая делает обоих супругов эмоциональными соперниками. Но как только они выдержали самое худшее, они обнаруживают, что любят друг друга как никогда. Многие пары говорят мне, что они создали лучшие любовные взаимоотношения, чем те, которые у них были бы, если бы измена одного из них не принудила их к этим конструктивным переменам. Они чувствуют, что измена в

конечном счете не разрушила их взаимоотношений, а, наоборот, улучшила их. Разумеется, измена является травмой-усилителем, которая в конечном счете заставляет супругов работать над удовлетворением основных потребностей друг друга. Как только вы начали удовлетворять эти потребности, ваш брак становится именно тем, чем ему и надлежит быть.

Практически в каждом случае, который я консультировал, когда пара верно следует программе, предложенной мной, она развивает лучшие взаимоотношения, чем когда бы то ни было раньше. Люди говорят мне, что они никогда не смогут любить или верить своему супругу снова после того, как им изменили. А я знаю, что это неправда. Это долгий и трудный процесс по восстановлению взаимоотношений, но он возможен.

Глава 14

ОТ НЕСОВМЕСТИМОСТИ К НЕОТРАЗИМОСТИ

В заключение нам следует изучить смысл двух важных слов: несовместимость и неотразимость.

В определениях этих слов находится ключ к пониманию и использованию моей книги в ваших собственных супружеских отношениях. В соответствии со словарем, несовместимый значит негармоничный, антагонистический. Определение неотразимости — «непреодолимая привлекательность».

Когда муж и жена не могут жить вместе, мы можем выразить это словом несовместимость. Но когда-то раньше мы называли бы тех же самых двух людей неотразимыми друг для друга, потому что именно это заставило их заключить брачный союз. Супружество начинается с того, что каждый из супругов чувствует неотразимость другого, а закончится тем, что супруги станут несовместимыми, если не будут удовлетворять потребности друг друга. Когда кто-либо вне брачного союза предлагает удовлетворить эти потребности, происходит измена. И тогда неотразимым становится уже любовник.

Однако назвать любовника неотразимым значило бы ввести вас в заблуждение. Любовник очень редко бывает полностью неотразим. В большинстве случаев измены третий человек удовлетворяет только некоторые, обычно одну или две из основных потребностей изменяющего супруга. Супруг, которому изменяют, по-прежнему исполняет остальные три или четыре потребности. Я неоднократно пытался показать, что изменяющий супруг (он или она), попадающий в паутину измены, чувствует сильную нужду в обоих людях: в супруге, которого он оставил дома, и в другом человеке. Мысль о потере любого из них кажется ему невыносимой.

Некоторые супруги, которых я консультирую, бывают в состоянии сделать выбор между этими двумя людьми. Одни выбирают супруга, а другие любовника. В обоих случаях они двигаются от греха, вины и стыда к горю и боли. Они чувствуют и ведут себя как в депрессии, поскольку потребности, когда-то удовлетворявшиеся человеком, которого они выбрали спутником жизни, теперь остаются неудовлетворенными.

Например, когда изменяющий муж решает возвратиться к своей жене, он часто чувствует, что приносит большую жертву ради своей семьи. В большинстве случаев его принуждают отказаться от желанных половых связей, возможно, приносящих ему удовольствие первый раз в жизни. И даже если

он будет считать, что он «поступил правильно», то это не облегчит и не уменьшит его страданий, не охладит его отчаяния от потери и не устранит нежелание терять то, что он получал во время измены.

Если тот же самый изменяющий муж решает уйти к своей любовнице, он испытывает чувство вины и стыда за то, что оставляет жену, которая любила и во многих отношениях заботилась о нем. Если сюда вмешиваются еще и дети, то вина и стыд быстро прогрессируют.

Еще одна ложь, которую распространяют телевизионные программы, популярные книги и статьи,— это то, что развод не обязательноносит вред детям. В некоторых исключительных случаях развод может быть меньшим из зол, например, когда супружеские отношения приводят к алкоголизму, жестокости к детям или жене, к безумию и т. д. Но в большинстве случаев в семьях, которые я консультировал, развод опустошает детей. И мыслить любыми другими способами не только глупо, но и жестоко. В моем опыте супруг, затянутый в ловушку измены, выходит из нее относительно здоровым, когда решает возвратиться всеми. Те, кто я консультировал, покинул свою семью, не предпринимая попыток восстановить семейную жизнь, ощущают сильную вину и теряют удобную возможность научиться укреплять брак. Многие из этих людей приходят ко мне годами позже стеми же самыми проблемами, которые основа проникают в их супружеские отношения с бывшими любовницами или любовниками. Но когда они пытаются все-таки решить проблемы во второй раз, они осознают, что могли бы применить те же самые принципы, чтобы спасти первый брак.

Чтобы избавиться от несовместимости, нужно все свое время посвящать удовлетворению потребностей друг друга

Самое быстрое излечение от несовместимости и самая быстрая дорога к тому, чтобы стать неотразимыми, пролегает через удовлетворение супружеских потребностей. Супружеские пары, которые живут счастливо, уже знакомы с этим принципом и научились считать свое супружество первостепенным делом. Но эти пары не просто прикладывают усилия, но делают это в нужное время.

Я видел, как этот принцип работал во многих разнообразных ситуациях. Например, я однажды давал консультации по добрачным отношениям. Предполагалось, что эти консультации помогут людям ближе сойтись друг с другом, развивая общие интересы и цели. Вскоре после того, как я начал эту работу, я увидел одну настоящую проблему. Те, кто участвовал в занятиях,— около 500 человек, нуждались не просто в возможности встретиться друг с другом. Почти все без исключения они нуждались в получении навыков того, как удовлетворять потребности других. И в то же самое время каждый из них страстно пытался найти человека, который был бы в высшей степени обучен удовлетворять его собственные потребности и заботился бы о нем. Они жаловались, что им встречаются лишь эгоистические и бесчувственные люди. Разумеется, они не могли видеть своего собственного эгоизма и бесчувственности.

Поэтому я реорганизовал свои консультации. Вместо того, чтобы пытаться помочь моим клиентам встретить подходящих им людей, я нацеливался на то, чтобы помочь им стать тем подходящим человеком, которого хочет встретить кто-то

другой. Я помог им научиться анализировать свою личность, затем мы развивали умения и другие качества, которые делали бы их привлекательными для противоположного пола.

Большое количество людей, посещавших консультацию, был увлечен моим новым предложением и затратило необходимые силы, чтобы научиться удовлетворять потребности других. Для этих мужчин и женщин мои консультации были отличной помощью. Фактически они обнаружили, что им не нужны консультации по тому, как встречаться с другим человеком. Ведь эти новые приобретенные качества делали их привлекательными для противоположного пола везде, куда бы они ни пошли. И многие из них в течение последующих двух лет вступили в брак.

Мне кажется, что неудача нашего общества в обучении людей удовлетворять потребности других — особенно потребности своих супругов — является причиной высокого количества разводов. Супружество — это не просто социальный институт, к которому присоединяется человек в конце концов после того, как он влюбляется и начинает счастливую супружескую жизнь. Пока мы не увидим, что супружество — это сложные взаимоотношения, требующие специального обучения и способности удовлетворять потребности людей противоположного пола, мы будем иметь высокий, разочаровывающий и разрушающий уровень разводов.

Детей с самого раннего детства необходимо учить удовлетворять потребности и ожидания, которые будут наложены на них, когда они вступят в брак. Нет причин, по которым люди обязаны плохо жить вместе или разводиться.

Большая часть этой книги касается того, что люди называют плохими супружескими отношениями — отношениями, которые приводят к измене и разводу. Я пытался дать советы, как избегать изменения или пережить ее. Но вы также можете использовать эти советы, чтобы улучшить средние или даже хорошие браки и создать абсолютно выдающиеся отношения, в которых каждый супруг будет неотразим для другого. Конечно, вы не должны надеяться, что это произойдет, если только вы станете использовать какой-то новый шампунь, дезодорант или духи. Давайте составим короткое обобщение всего необходимого для того, чтобы мужчина или женщина стали неотразимыми.

Неотразимый мужчина

Любой муж может стать неотразимым для своей жены, научившись удовлетворять пять ее основных потребностей:

1. Он удовлетворяет потребность в нежности, обнимая и целуя ее при каждом удобном случае. Говорит ей, как он заботится о ней, постоянно подчеркивая это в словах, письмах, цветах, подарках проявляя рыцарство. Я скажу еще раз: нежность — это атмосфера, в которой созидаются прекрасные браки.

2. Муж удовлетворяет потребность жены в личных беседах, разговаривая с ней об их общих ощущениях. Он прислушивается к ее впечатлениям о событиях, происшедших с ней вчера, с чувством интересом и заботой. Все эти беседы с ней являются проявлением его желания понять, но не изменить ее.

3. Муж удовлетворяет потребность жены в искренности и открытости. Онсмотрит ей прямо в глаза и говорит ей то, что он в действительности думает. Он делится своими планами и рассказывает о действиях

ясно и полностью, поскольку признает, что должен быть понятным ей. Он хочет, чтобы она полагалась на него и чувствовала безопасность.

4. Муж удовлетворяет потребность жены в финансовой поддержке, заботясь о жилище, пищи и одежде для своей семьи. Если его доход недостаточен для того, чтобы должным образом содержать жену, он не должен чувствовать своей вины. Вместо этого нужно пытаться найти конкретные пути увеличения дохода, повышая образование или обсуждая с женой, как лучше использовать имеющийся доход, как снизить расходы, если это необходимо для того, чтобы добиться большей безопасности и полноты брака.

5. Муж удовлетворяет потребность жены, посвящая себя семье, ставя семью на первое место. Он посвящает время и силы нравственному и умственному развитию детей. Например, он читает снимки книжки, занимается с ними спортом, ездит на природу. Он не проводит на работе все время, пытаясь как-то продвинуться по службе, чтобы и жена, и дети не считали себя попросту покинутыми.

Когда жена находит мужа, который обладает всеми этими пятью качествами, она считает его неотразимым. Но не надо обольщаться. Если муж проявляет лишь четыре из этих качеств, то жена будет испытывать какую-то нехватку, которая будет постоянно мучить ее и без конца взвывать об удовлетворении. Когда речь идет об удовлетворении пяти основных потребностей, 80% их удовлетворения — это недостаточно. Каждый муж должен пытаться достичь 100%.

Неотразимая женщина

Жена становится неотразимой для мужа, если научится удовлетворять пять его основных потребностей:

1. Она удовлетворяет половую потребность мужа. Жена изучает себя в этих ситуациях и старается проявить себя в них наилучшим образом. Она делится своими знаниями с мужем, и вместе они пытаются так построить свои половые отношения, чтобы они приносили им обоим удовлетворение и радость.

2. Жена удовлетворяет потребность мужа в спутнике по отдыху, развивая общие с ним интересы. Она должна знать, чем интересуется муж больше всего и пытаться стать знатоком в этой области. Если ей удается получать удовольствие от этих занятий, она присоединяется к ним к мужу. Если это не приносит ей радости, то она пытается убедить мужа учесть и другие возможности отдыха, во время которого они оба получали бы удовольствие. Жена становится постоянным спутником мужа в отдыхе, так что он все время находится с ней, занимаясь тем, что ему больше всего нравится.

3. Жена удовлетворяет потребность мужа в привлекательной спутнице жизни. Она следит за собой, старается не полнеть, придерживается диеты и занимается физкультурой. Она делает прическу, использует косметику и носит одежду во вкусе мужа и дает ему возможность гордиться ею, когда они находятся на людях или даже вдвоем.

4. Жена удовлетворяет потребность мужа в домашней поддержке, ведя домашнее хозяйство и предлагая ему атмосферу мира и спокойствия. Она направляет хозяйством и заботится о детях. Это дает ей возможность проводить вечера и выходные с ней и с детьми, воспитывая их и отдыхая с ними.

5. Жена удовлетворяет потребность мужа в восхищении и уважении, помогает ему осознать его значимость и достижения больше, чем кто-либо другой. Жена напоминает мужу о его способностях, помогает ему, поддерживает его уверенность в себе. Она гордится своим мужем не по обязанности, но проявляя искреннее восхищение мужчиной, с которым связала свою жизнь.

Когда мужчина находит женщину, которая проявляет все пять качеств, он считает ее неотразимой. Но снова нужно сделать предостережение: если жена удовлетворяет лишь четыре из пяти основных потребностей мужа, он будет ощущать недостаток, который может привести к проблемам. Как и муж, жена должна пытаться достичь 100% удовлетворения основных супружеских потребностей, но если она ограничивается тремя или четырьмя потребностями, она не будет полностью неотразимой.

Изучайте основные супружеские потребности у себя и у супруга

Вы, возможно, до сих пор не уверены, являются ли те потребности, которые я описал, вашими основными для вас и для вашего супруга. Честно говоря, и я не могу сказать, что именно они являются вашими основными потребностями, хотя они являются основными для большинства супружеских, которых я консультировал. Чтобы решить этот вопрос для себя, я включил в приложение две анкеты по анализу супружеских потребностей, которые помогут вам определить самые основные потребности для супружеского счастья. В этих анкетах я касаюсь десяти основных супружеских потребностей, рассматривая их с двух сторон. Первая — степень вашей потребности и ваши чувства, когда она не удовлетворяется. Вторая — оценка того, как ваш супруг (супруга) удовлетворяет эту потребность.

На последней странице анкеты вам дается возможность перечислить все эти десять потребностей в порядке их важности для вас. Их расположение поможет вашему супругу увидеть эти потребности в перспективе. Если вы искренне напишете о степени важности ваших потребностей, он или она будут знать, к чему следует прилагать самые большие усилия для достижения супружеского счастья.

Избегайте искушения первыми в этом списке поставить те потребности, которые у вас не удовлетворены. Возможно, некоторые из ваших самых основных потребностей уже удовлетворены. Не используйте этот список просто для того, чтобы привлечь к нему внимание жены. Используйте его, чтобы точно описать ваши потребности.

На протяжении всей книги я пытался сказать, что хотя мужчины и женщины имеют все десять основных потребностей, порядок их важности обычно различен. Основные пять потребностей мужчин могут быть для женщин второстепенными, как и то, что главные пять потребностей женщин могут быть второстепенными потребностями для мужчин. Когда вы ясно укажете супругу важность своих потребностей, он или она смогут приложить энергию и внимание туда, где они принесут наибольшую пользу.

Полюбить друг друга можно всего за несколько встреч. Но многим парам не удается это осознать, что любовь необходимо постоянно питать и заботиться о ней. Я пытался дать вам основные советы, как проявлять эту заботу и строить супружеские отношения, чтобы они улучшались и улучшались. Вам требуется упорно работать, и необходимо желание учиться новому. Но когда вы пройдете через это, вы изучите один из самых ценных уроков жизни.

Вы и ваш супруг должны заполнить соответствующие части анкеты, чтобы сообщить друг другу об имеющихся потребностях и о том, как эти потребности удовлетворяются. Я надеюсь, что поделившись между собой этими сведениями, вы лучше поймете друг друга и достигнете прочного и успешного брака.

ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТА ПО АНАЛИЗУ СУПРУЖЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Эти две анкеты разработаны для того, чтобы помочь вам обоим определить степень ваших супружеских потребностей и оценить эффективность того, как они удовлетворяются в семье. Анкеты идентичны, но первая должна быть заполнена женой, а вторая мужем. Попытайтесь как можно искренне ответить на вопросы. Не пытайтесь приуменьшить роль потребности, которая у вас не удовлетворяется.

Когда вы заполните анкету, просмотрите ее еще раз, чтобы убедиться, что ваши ответы точно отражают ваши чувства. Но не надо что-то стирать или зачеркивать, когда вы вносите изменения. Оставьте первый ответ, чтобы другой супруг мог увидеть варианты и обсудить их с вами.

При ответе люди часто бывают непоследовательными. Обычно это отражает недостаточное осознание потребности или чувства. Не чувствуйте себя глупо, если то место, на которое вы ставите потребность (вопрос 1) не соответствует месту этой потребности, которое вы отвели ей в конце анкеты, однако обдумайте эту непоследовательность и выявите свои главные нужды.

При ответах на вопросы обведите кружком цифру или букву пункта, соответствующего вашей потребности, если только вопрос не требует развернутого ответа.

Анкета по анализу супружеских потребностей женщины

НЕЖНОСТЬ

Потребность в нежности

1. Насколько вы нуждаетесь в нежности?

0 123456

Отсутствие Умеренная Большая
потребности потребность потребность

2. Насколько, по вашему мнению, муж должен проявлять к вам нежность:

- а)... раз в день;
- б)... раз в неделю;
- в)... раз в месяц.

3. Если муж не проявляет к вам нежности так часто, как указано в ответе на второй вопрос, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) безразличны к этому;
- г) счастливы, что к вам не проявляют нежности.

4. Хотите ли вы, чтобы к вам проявлял нежность кто-либо другой, кроме вашего мужа? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка нежности мужа

1. Покажите, насколько вы удовлетворены проявлением к вам нежности мужа.

— 3 — 2 — 1 0 123

Крайняя Безразличное Большая

неудовлетворенностьотношениедовлетворенность

2. Супруг проявляет к вам:

а)столько нежности, сколько вы хотите, и так, как вам нравится;

б)недостаточно нежности, но когда проявляет ее, то делает это так, как вам хочется;

в)столько, сколько вы хотите, но не так, как вам нравится;

г)недостаточно нежности, а когда он ее проявляет, то не так, как вам хотелось бы.

3. Каким образом можно было бы лучше удовлетворять вашу потребность в нежности в вашем браке?

ПОЛОВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Потребность в половых взаимоотношениях

1. Насколько вам необходимы половые взаимоотношения?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая

потребности потребность потребность

2. Как часто вы бы хотели вступать в эти отношения с мужем:

а)...раз в день;

б)...раз в неделю;

в)... раз в месяц.

3. Если это происходит реже, чем в ответе на второй вопрос, то вы:

а) очень несчастны;

б) несчастны;

в) безразличны к этому;

г) счастливы, что вашей жизни эти отношения отсутствуют.

4. Хотели бы вы вступить в эти отношения с кем-нибудь, кроме вашего мужа?

Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка половых отношений супругов

1. Насколько вы удовлетворены половыми отношениями с мужем?

— 3— 2— 1 0 1 23

Крайняя Нейтральное Большая

Неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Муж дает вам:

а) полностью, что вам в этом плане нужно, и вам нравится, как он это делает;

б) недостаточно, но когда это происходит, то вам это нравится;

в) полностью, что вам нужно, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно и не так, как вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше удовлетворять эту потребность?

ОБЩЕНИЕ

Потребность в общении

1. Насколько вам необходимо общение?

0 123456

Потребность Умеренная Большая
отсутствует потребность потребность

2. Как часто, по вашему мнению, муж должен с вами разговаривать?

- а)... раз в день;
- б)... раз в неделю;
- в)... раз в месяц.

3. Если вы не разговариваете супругом сколько вам хочется, то вы:

- а) очень несчастливы;
- б) умеренно несчастливы;
- в) безразличны к этому;
- г) счастливы, что вы не разговариваете с мужем.

4. Хотелось бы вам поговорить с кем-либо, кроме мужа? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка общения с супругом

1. Насколько вы удовлетворены общением с супругом?

— 3 — 2 — 10 123

Крайняя Нейтральное Большая

Неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Муж:

- а) общается с вами, сколько вам нужно, и вам нравится, как он это делает;
- б) недостаточно общается, новым нравится, как он это делает;
- в) достаточно общается, но нетак, как вам хотелось бы;
- г) недостаточно общается, ни нетак, как вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше удовлетворить вашу потребность в общении?

СПУТНИК ПО ОТДЫХУ

Потребность в спутнике по отдыху

1. Покажите, насколько вам нужен спутник по отдыху.

0123456

Отсутствие Умеренная Большая

Потребность потребность потребность

2. Как часто муж следует присоединяться к вам в отъезде:

- а)... раз в день;
- б)... раз в неделю;
- в)... раз в месяц.

3. Если ваш муж не присоединяется к вам в отъезде так часто, как вам хотелось бы, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) безразличны;
- г) счастливы, что супруг не присоединяется к вам в отъезде.

4. Хотелось бы вам, чтобы еще кто-то, кроме супруга, присоединился к вам в отъезде? Если да, то, пожалуйста, объясните, почему.

Оценка мужа как спутника по отдыху

1. Насколько вы удовлетворены мужем как спутником по отдыху?

— 3 — 2 — 1 0 1 2 3

Крайняя Нейтральное Большая

Неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Ваш муж отдыхает вместе с вами:

а) всегда, когда вам нужно, и вам нравится, как он это делает;

б) не всегда, когда вам хотелось бы, но когда он присоединяется, то вам это нравится;

в) всегда, когда вам хотелось бы, но не так, как вам нравится;

г) недостаточно, а когда вы отдыхаете вместе, то проводите время не так, как вам хотелось бы.

3. Как можно улучшить удовлетворение потребности в спутнике по отдыху в вашем браке?

ФИНАНСОВАЯ ПОДДЕРЖКА

Потребность в финансовой поддержке

1. Насколько вам необходима финансовая поддержка?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая

потребности потребность потребность

2. Сколько денег вам необходимо получать от мужа, чтобы содержать себя и ваших детей?

3. Если ваш муж зарабатывает недостаточно денег, как вам хотелось бы, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) безразлично к этому относитесь;

г) счастливы, что муж вообще не зарабатывает денег.

4. Хотели бы вы, чтобы вас поддерживал в финансовом отношении кто-нибудь, кроме мужа? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка финансовой поддержки мужа

1. Насколько вы удовлетворены финансовой поддержкой мужа?

— 3 — 2 — 1 0 1 2 3

Крайнее Нейтральное Большое

неудовлетворение отношение удовлетворение

2. Ваш супруг:

а) зарабатывает достаточно денег и вам нравится, как он их зарабатывает;

б) зарабатывает недостаточно, но вам нравится, как он их зарабатывает;

в) зарабатывает достаточно, но вам не нравится, как он их зарабатывает;

г) зарабатывает недостаточно денег и вам не нравится, как он их зарабатывает.

3. Как можно лучше удовлетворить вашу потребность в финансовой поддержке?

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ СУПРУГА

Потребность в привлекательности супруга

2. Насколько вам необходим привлекательный супруг?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая
потребности потребность потребность

2. Какие из следующих характеристик привлекательности вы хотели бы иметь в муже:

- а) физическое совершенство и нормальный вес;
- б) соответствующий выбор одежды;
- в) соответствующая стрижка;
- г) гигиена, уход за собой (чистота, отсутствие запаха);
- Д) что-то другое.

3. Если муж не соответствует требованиям, которые вы при ответе на второй вопрос обвели кружком, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) относитесь к этому нейтрально.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-либо еще, кроме вашего супруга, привлекал вас? Если да, пожалуйста, объясните.

Оценка привлекательности супруга

1. Насколько вы удовлетворены привлекательностью супруга?

— 3 — 2 — 1 0 123

Крайнее Нейтральное Большое
Неудовлетворение отношение удовлетворение

2. Ваш муж:

- а) привлекает вас, вам нравится, чем он этого достигает;
- б) не привлекает вас, но когда привлекает, вам нравится, как он этого достигает;
- в) привлекает вас, но вам не нравится, чем он этого достигает;
- г) не привлекает вас, когда говорит, вам не нравится это.

3. Как лучше можно удовлетворить вашу потребность в привлекательном супруге?

ИСКРЕННОСТЬ И ОТКРЫТОСТЬ

Потребность в искренности и открытости

1. Насколько вам необходима искренность и открытость?

0 123456

Отсутствие Умеренная Большая
потребности потребность потребность

2. В чем наиболее желательна для вас искренность и открытость:

- а) когда он делится с вами всем — и плохим, и хорошим в жизни;
- б) когда рассказывает о своей бывшей личной жизни;
- в) когда рассказывает о своей повседневной жизни;
- г) когда делится планами на будущее и своими проектами;

д)что-то другое.

3. Если супругу не удается быть искренним и открытым в тех областях, которые вы выше отметили, то вы:

- а)очень несчастны;
- б)умеренно несчастны;
- в)относитесь к этому нейтрально;
- г)рады, что он не вмешивает вас в свои дела.

Оценка искренности и открытости супруга

1.Насколько вы удовлетворены искренностью и открытостью супруга?

— 3— 2— 10123

Крайнее Нейтральное Большое

неудовлетворение отношение удовлетворение

2.Ваш супруг:

а)искренен и открыт с вами, и вам нравится, как он проявляет эти качества;

б)не проявляет искренности,но когда проявляет, вам нравится, как он это делает;

в)проявляет искренность и открытость, но не так, как вам хотелось бы;

г)не проявляет искренности и открытости, а когда проявляет, то не так, как вам хотелось бы.

3.Как муж может лучше удовлетворять вашу потребность в искренности и открытости?

ПОМОЩЬ ПО ДОМУ

Потребность в помощи по дому

1.Насколько вам необходимо помочь вашего супруга по дому?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая

потребности потребность потребность

2.Сколько времени, повашему, муж должен отводить домашним делам:

а)... часов в день;

б)... часов в неделю;

в) часов в месяц.

3.Если ваш супруг не уделяет столько времени домашним делам, сколько отмечено выше, то вы:

а)очень несчастны;

б)умеренно несчастны;

в)относитесь к этому нейтрально;

г)счастливы что супруг не помогает вам по дому.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то другой, кроме мужа, помогал вам по дому?

Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка помощи супруга по дому

1. Насколько вы удовлетворены тем, как ваш супруг помогает вам в домашнем хозяйстве?

—3 —2— 1 0 1 2 3

Крайняя Нейтральное Большая

неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Ваш супруг:

а) делает подомув все, что необходимо, и так, как вам это нравится;

б) занимается домашним хозяйством недостаточно, но когда занимается, то так, как вам нравится;

в) делает все, что необходимо по дому, но не так, как вам хотелось бы;

г) помогает по хозяйству недостаточно и нетак, как вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше помогать вам по дому?

ПОСВЯЩЕННОСТЬ СЕМЬЕ

Потребность в посвященности семьи

1. Насколько вам необходимо, чтобы супруг посвящал себя семье?

0 1 2 3 4 5 6

Отсутствие Умеренная Большая

потребности потребность потребность

2. Сколько времени, по вашему мнению, муж должен посвящать семье:

а)... часов в день;

б)... часов в неделю;

в)... часов в месяц.

3. Если вы муж не уделяете времени, которое вы называли, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) нейтрально относитесь к этому;

г) счастливы, что он не занимается семьей.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме мужа, участвовал в жизни семьи? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка того, как муж посвящает себя семье

1. Насколько вы удовлетворены посвященностью мужа семье?

—3— 2 — 1 0 1 2 3

Крайняя Нейтральное Большая

Неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Ваш муж:

а) посвящает семью достаточно времени, и вам нравится, как он это делает;

б) уделяет семье недостаточно времени, но когда уделяет, то так, как вам бы хотелось;

в) уделяет семье достаточно времени, но не так, как вам хотелось бы;

г) уделяет семье недостаточно времени и занимается семьей не так, как вам хотелось бы.

3. Как ваш муж может лучше удовлетворять вашу потребность в посвященности семье?

ВОСХИЩЕНИЕ

Потребность в восхищении

1. Насколько вам необходимо восхищение?

0 123456

Отсутствие Умеренная Большая

Потребность потребность потребность

2. Как часто, по вашему мнению, супруг должен вами восхищаться:

а)... раз в день;

б)... раз в неделю;

в)... раз в месяц.

3. Если муж восхищается вами не так часто, как вы указали, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) нейтрально к этому относитесь;

г) счастливы, что он не восхищается вами.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме мужа, восхищался вами? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка того, как супруг восхищается вами

1. Насколько вы удовлетворены тем, как супруг восхищается вами?

—3 — 2 — 10 123

Крайнее Безразличное Большое

неудовлетворение отношение удовлетворение

2. Ваш супруг:

а) восхищается вами в должной степени, и вам нравится, как он это делает;

б) недостаточно восхищается вами, но когда восхищается, вам нравится, как он это делает;

в) восхищается вами достаточно, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно восхищается, а пытаясь восхищаться, делает это не так, как вам было хотелось.

3. Как муж может удовлетворить вашу потребность в восхищении?

Соотношение ваших потребностей

Ниже я перечислил десять основных супружеских потребностей и оставил место, куда можно добавить какие-то другие потребности, необходимые для вашего полного супружеского счастья. Перед каждым названием проставьте цифру от одного до десяти, которая соответствует важности этой потребности для вас. Цифру 1 поставьте перед самой важной для вас потребностью, 2 — перед следующей по значимости и т. д., пока вы не расставите все цифры. Потребности, которым вы присвоили номера с 1 по 5, это те, на которые, по вашему мнению, муж должен обращать самое большое внимание.

Нежность

Половые отношения

Общение

Спутник по отдыху

Финансовая поддержка

Привлекательность супруга
Искренность и открытость
Помощь по дому
Посвященность семье
Восхищение
Что-либо другое

Анкета по анализу супружеских потребностей мужа

НЕЖНОСТЬ

Потребность в нежности

1. Насколько вы нуждаетесь в нежности?

0123456

Потребность Умеренная Большая
отсутствует потребность потребность

2. Насколько часто, по вашему мнению, жена должна проявлять к вам нежность?

а)... раз в день;

б)... раз в неделю;

в) раз в месяц.

3. Если же не проявляет к вам нежность так -часто, как вам хотелось бы при ответе на второй вопрос,

то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) безразличны к этому;

г) счастливы, что к вам не проявляют нежности.

4. Хотите ли вы, чтобы к вам проявлял нежность кто-либо другой, кроме вашей жены? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка нежности жены

1. Насколько вы удовлетворены проявлением к вам нежности со стороны жены?

—3 —2 —1 0 1 2 3

Крайняя Нейтральное Большая
неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Супруга проявляет к вам:

а) столько нежности, сколько вы хотите, и так, как вам нравится;

б) недостаточно нежности, но когда проявляет ее, то делает это так, как вам хочется;

в) столько нежности, сколько вы хотите, но не так, как вам нравится;

г) недостаточно нежности, а когда ее проявляет, то не так, как вам хотелось бы.

3. Каким образом можно было бы лучше удовлетворять вашу потребность в нежности?

ПОЛОВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Потребность в половых взаимоотношениях

1. Насколько вам необходимы половые взаимоотношения?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая
потребности потребность потребность

2. Жена дает вам:

- а) полностью, что вам в этом плане нужно, и вам нравится, как она это делает;
- б) недостаточно, но когда это происходит, то вам нравится, как она это делает;
- в) полностью, сколько вам нужно, но не так, как вам хотелось бы;
- г) недостаточно и не так, как вам хотелось бы.

3. Как жена может лучше удовлетворить эту вашу потребность?

ОБЩЕНИЕ

Потребность в общении

1. Насколько вам необходимо общение?

0123456

Потребность Умеренная Большая
отсутствует потребность потребность

2. Как часто, по вашему мнению, жена должна с вами разговаривать:

- а)... раз в сутки;
- б)... раз в неделю;
- в)... раз в месяц.

3. Если вы не разговариваете с супругой, сколько вам хочется, то вы:

- а) очень несчастны; б) умеренно несчастны;
- в) безразличны к этому;
- г) счастливы, что вы не разговариваете с женой.

4. Хотели бы вы поговорить с кем-либо, кроме своей жены? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка общения с супругой

1. Насколько вы удовлетворены общением с женой?

— 3 — 2 — 1 0 1 2 3

Крайняя Нейтральное Большая
неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Жена:

- а) общается с вами, сколько вам нужно, и вам нравится, как она это делает;
- б) недостаточно общается, но вам нравится, как она это делает;
- в) достаточно общается, но не так, как вам хотелось бы;
- г) недостаточно общается и не так, как вам хотелось бы.

3. Как жена может лучше удовлетворить вашу потребность в общении?

Потребность в спутнике по отдыху

1. Насколько вам нужен спутник по отдыху?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая
потребности потребность потребность

2. Как часто жене следует присоединяться к вам в отъезде:

- а)... раз в сутки;
- б)... раз в неделю;
- в)... раз в месяц.

3. Если ваша жена не присоединяется к вам в отъезде так часто, как вам хотелось бы, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) нейтральны;
- г) счастливы, что жена не присоединяется к вам в отъезде.

4. Хотелось бы вам, чтобы еще кто-то, кроме жены, присоединялся к вам в отъезде? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка жены как спутника по отдыху

1. В какой степени жена является вашим спутником по отъезду?

— 3 — 2 — 1 0 123

Крайняя Нейтральное Большая
неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Ваша жена отдыхает вместе с вами:

- а) всегда, когда вам нужно, и вам нравится, как она это делает;
- б) не всегда, когда вам хотелось бы, но когда она присоединяется, то вам это нравится;
- в) всегда, когда вам хотелось бы, но не так, как вам нравится;

г) недостаточно, а когда вы отдыхаете вместе, то проводите время не так, как вам хотелось бы.

3. Как можно улучшить удовлетворение потребности в спутнике по отъезду в вашем браке?

ФИНАНСОВАЯ ПОДДЕРЖКА

Потребность в финансовой поддержке

1. Насколько вам необходима финансовая поддержка?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая
потребности потребность потребность

2. Сколько денег вам необходимо получать от жены, чтобы нормально содержать семью?

3. Если ваша жена зарабатывает меньше, чем вам хотелось бы, то вы:
- а) очень несчастны;
 - б) умеренно несчастны;
 - в) безразлично относитесь к этому;
 - г) счастливы, что ваша жена вообще не зарабатывает денег.

4. Хотели бы вы, чтобы вас поддерживал в финансовом отношении кто-нибудь, кроме жены? Если да, то объясните.

Оценка финансовой поддержки жены

1. Насколько вы удовлетворены финансовой поддержкой жены?

— 3 — 2 — 10 123

Крайняя Нейтральное Большая

неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Жена:

а) зарабатывает достаточно денег, чтобы поддержать семью, и вам нравится, как она их зарабатывает;

б) зарабатывает недостаточно, чтобы поддерживать семью, но вам нравится, как она их зарабатывает;

в) зарабатывает достаточно, но вам не нравится, как она их зарабатывает;

г) зарабатывает недостаточно и вам не нравится, как она их зарабатывает.

3. Как можно лучше удовлетворять вашу потребность в финансовой поддержке?

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ЖЕНЫ.

Потребность в привлекательной жене

1. Насколько вам необходимо привлекательная жена?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая

потребности потребность потребность

2. Какие из следующих характеристик привлекательности хотели бы вы иметь в жене:

а) физическое совершенство и нормальный вес;

б) соответствующий выбор одежды;

в) соответствующая стрижка;

г) соответствующая косметика;

д) гигиена, уход за собой (чистота, отсутствие запаха);

е) что-то другое.

3. Если жена не соответствует требованиям, которые вы при ответе на второй вопрос обвели кружком, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) относитесь к этому нейтрально.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-либо еще, кроме

вашей жены, привлекал вас? Если да, пожалуйста, объясните.

Оценка привлекательности жены

1. Насколько вы удовлетворены привлекательностью жены?

-3-2 -10 1 2 3

Крайнее Нейтральное Большое

неудовлетворение отношение удовлетворение

2. Ваша жена:

а) привлекает вас, и вам нравится, чем она этого достигает;

б)не привлекает вас, но когда привлекает, вам нравится, чем она этого достигает;

в)привлекает вас, но вам не нравится, чем она этого достигает;

г)не привлекает вас, но когда привлекает, вам не нравится, чем она этого достигает.

3.Как можно лучше удовлетворить вашу потребность в привлекательной супруге?

ИСКРЕННОСТЬ И ОТКРЫТОСТЬ

Потребность в искренности и открытости

1.Насколько вам необходима искренность и открытость?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая

Потребностипотребностьпотребность

2.Вчемнаиболее желательнадля васвашей супруге искренность и открытость:

а)когда она делится с вами всем — и плохим, и хорошим в жизни;

б)когда рассказывает о своей бывшей личной жизни;

в)когда рассказывает о своей повседневной жизни;

г)делится планами на будущее и своими проектами;

д)что-то другое.

3.Если супруге не удается быть искренней и открытой в тех областях, которые вы выше отметили, то вы:

а)очень несчастны;

б)умеренно несчастны;

в)относитесь к этому нейтрально;

г)рады, что жена не вмешивает вас в свои дела.

Оценка искренности и открытости супруги

1.Насколько вы удовлетворены искренностью и открытостью супруги?

— 3 — 2 — 10 123

Крайнее Нейтральное Большое

неудовлетворение отношение удовлетворение

2.Ваша супруга:

а)искрёна и открыта с вами, и вам нравится, как она проявляет эти качества;

б)не проявляет искренности с вами, но когда проявляет, вам нравится, как она это делает;

в)проявляет искренность и открытость, но не так, как вам хотелось бы;

г)не проявляет искренности и открытости, а когда проявляет, то не так, как вам хотелось бы.

3.Как ваша жена может лучше удовлетворять потребность в искренности и открытости?

ДОМАШНЯЯ РАБОТА

Потребность в работе по дому

1. Насколько вам необходима домашняя поддержка вашей супруги?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая

потребности потребность потребность

2. Сколько времени, по-вашему, жена должна отводить домашней работе:

а)... часов в день;

б)... часов в неделю;

в)... раз в месяц.

3. Если вы уделяете время супруге, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) отноитесь к этому нейтрально;

г) счастливы, что супруга не занимается домашним хозяйством.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то другой, кроме жены, помогал вам по дому?

Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка домашней поддержки супруги

1. Насколько вы удовлетворены тем, как ваша супруга ведет домашнее хозяйство?

—3 —2 —1 01 23

Крайняя Нейтральне Большая

неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Ваша супруга:

а) делает по дому все, что вам необходимо, и вам нравится, как она это делает;

б) занимается домашним хозяйством недостаточно, но когда занимается, то так, как вам это нравится;

в) делает все, что необходимо по дому, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно занимается домашним хозяйством, а если занимается, то не так, как вам хотелось бы.

3. Как ваша жена может лучше вести домашнее хозяйство?

ПОСВЯЩЕННОСТЬ СЕМЬЕ

Потребность в посвященности семьи

1. Насколько вам необходимо, чтобы супруга посвящала себя семье?

0123456

Отсутствие Умеренная Большая

потребности потребность потребность

2. Сколько времени, по вашему мнению, жена должна посвящать семью:

а)... часов в день;

б)... часов в неделю;

в)... часов в месяц.

3. Если ваша жена не уделяет времени, которое вы называли, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) отноитесь к этому нейтрально;

г) довольны, что она не занимается семьей.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме жены, участвовал в жизни семьи? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка того, как жена посвящает себя семье

1. Насколько вы удовлетворены посвященностью жены семье?

— 3 — 2 — 1 0 1 2 3

Крайняя Нейтральное Большая

Неудовлетворенность отношение удовлетворенность

2. Ваша жена:

а) посвящает семье достаточно времени, и вам нравится, как она это делает;

б) уделяет семье недостаточно времени, но когда это делает, то так, как вам хотелось бы;

в) уделяет семье достаточно времени, но не так, как вам хотелось бы;

г) уделяет семье недостаточно времени, и занимается семьей не так, как вам хотелось бы.

3. Как ваша жена может лучше удовлетворить вашу потребность в посвященности семье?

ВОСХИЩЕНИЕ

Потребность в восхищении

1. Насколько вам необходимо восхищение?

0 1 2 3 4 5 6

Отсутствие Умеренная Большая

потребности потребность потребность

2. Как часто, по вашему мнению, супруга должна вами восхищаться:

а)... раз в день;

б)... раз в неделю;

в)... раз в месяц.

3. Если жена восхищается вами не так часто, как вы указали, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в)нейтрально относитесь к этому;

г) довольны, что она не восхищается вами.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме жены, восхищался вами? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка того, как жена восхищается вами

1. Насколько вы удовлетворены тем, как супруга восхищается вами?

— 3 — 2 — 1 0 1 2 3

Крайнее Нейтральное Большое

неудовлетворение отношение удовлетворение

2. Ваша супруга:

а) восхищается вами в должностной степени, и вам нравится, как она это делает;

б) недостаточно восхищается вами, но когда восхищается, вам нравится, как она это делает;

в) достаточно восхищается вами, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно восхищается, а пытаясь восхищаться делает это не так, как вам хотелось бы.

3. Как ваша жена может лучше удовлетворить вашу потребность в восхищении?

Соотношение ваших потребностей

Ниже я перечислил десять основных супружеских потребностей и оставил место, куда можно добавить какие-то другие потребности, необходимые для вашего супружеского счастья. Перед каждым названием проставьте цифру от одного до десяти, что соответствует степени важности этой потребности для вас. Цифру 1 поставьте перед самой важной для вас потребностью, 2 — перед следующей по значимости и т. д., пока не расставите все цифры. Потребности, которым вы присвоили номера с 1 по 5, — это те, на которые, по вашему мнению, жена должна обращать самое большое внимание.

Нежность

Половые отношения

Общение

Спутник по отдыху

Финансовая поддержка

Привлекательность супруги

Искренность и открытость

Работа по дому

Посвященность семье

Восхищение

Что-либо другое