

Доктор Ник и Нэнси Стиннетт, Джо и Элис Бим



# ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ СЕМЬИ

шесть проверенных шагов строительства крепкой семьи

PDF version by Serge Yakush

КYIV - 2014



English title:  
**«Fantastic Families»**  
**by Dr. Nick and Nancy Stinnett Joe and Alice Beam**

Доктор Ник и Нэнси Стиннетт, Джо и Элис Бим  
**ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ СЕМЬИ**

Перевод с английского языка Елены Лопато

ISBN 978-966-1667-58-6

Книга представляет собой результат двадцатипятилетнего исследования четырнадцати тысяч семей в разных уголках мира. Благодаря материалу этой книги, вы сможете отбросить в сторону догадки о том, как построить здоровую семью, и направить свою энергию и усилия на то, что уже доказало свою действенность. Для широкого круга читателей.

В основе этой новаторской книги лежат результаты наиболее обширного исследования крепких семей, во время которого на протяжении двадцати пяти лет было изучено 14 тысяч семейных пар. Книга раскрывает шесть простых, но мудрых шагов, ведущих к созданию и сохранению замечательной семьи, которая будет процветать во славу Божию в течение многих последующих поколений. Доктор Ник Стиннетт и Джо Бим объясняют, как развить среди дорогих вам людей чувство преданности, помогающее преодолеть ежедневные разногласия, которые зачастую ведут к расставанию и разводу. Вы также узнаете, каким образом можно открыто выражать свою нежность и признательность, поощрять позитивное общение в кругу семьи, проводя вместе много времени с пользой, как умело преодолевать стрессы и кризисы и всячески содействовать духовному благополучию друг друга. Узнайте, что вы можете сделать для сплочения дорогих вам людей!

Распространяется бесплатно  
© ОБФ «ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКАЯ МИССИЯ»  
а/я 5727, г. Донецк, 83017, Украина  
[www.eemeurope.org](http://www.eemeurope.org)

Посвящается с любовью нашим семьям и друзьям и с благодарностью семьям-участникам программы по исследованию сильных сторон семьи

### *От редактора*

Вы держите в руках результат двадцатипятилетнего исследования четырнадцати тысяч семей в разных уголках мира. Ни одно другое исследование не рассматривало такого количества крепких семей в течение столь долгого времени. Благодаря материалу этой книги вы сможете отбросить в сторону догадки о том, как построить здоровую семью, и направить свою энергию и усилия на то, что уже доказало свою действенность. Все работавшие над тем, чтобы донести эту ценную информацию до вас, молятся, чтобы вы и ваша семья стали тем, чем вы можете стать, – замечательной семьёй!

### **Предисловие к русскому изданию**

Помните, с каким волнением мы читали в детстве волшебные сказки? В них обязательно что-нибудь случалось с героиней (прекрасной принцессой, милой девушкой из бедной семьи или знатного происхождения), и герой (отважный юноша) спасал ее от неминуемой смерти (могло быть и наоборот – девушка спасала своего возлюбленного). Финал был по-волшебному прекрасен: воссоединение любящих сердец вопреки всем препятствиям и скрепление союза узами священного брака. «Закатили пир на весь мир. И я на той свадьбе был, мед-пиво пил...» – сладкие счастливые строки, которыми заканчивались обычно такие сказки. Но нет сказок, рассказывающих о том, как дальше жили новобрачные. Иногда лишь можно встретить фразу: «Жили они долго и счастливо и умерли в один день».

Так в сознании и зафиксировалось: трудности существуют только до свадьбы; свадьба – награда за преодоление этих трудностей, событие радостное и должно быть «на весь мир»; после свадьбы – безоблачное райское счастье, заслуженный отдых после подвигов. Но в реальной жизни оказывается не совсем так: «преодоление

трудностей» и «пир на весь мир» зачастую совпадают, а вот с «жили долго и счастливо» получается хуже. Никто ведь не предупредил, что после свадьбы рано на покой, и «райское счастье» нужно усердно и кропотливо создавать, ежедневно преодолевая множество маленьких и больших трудностей.

И никто не предупредил, что «Мужчина» и «Женщина» это существа из разных Вселенных. Они, конечно, не могут друг без друга, но для совместного мирного проживания им необходимо знать о своих различиях и принимать их. Расхожее определение избранника, как «моя вторая половина», дополнительно вводит нас в заблуждение. Многие понимают это как продолжение себя и ждут, а часто и требуют от своей «половины» такого же как у себя восприятия мира, реакции на жизненные ситуации, проявления чувств и желаний и т. д., забывая, что живущий рядом человек – неповторимая индивидуальность. Ведь половинки не повторяют друг друга, а дополняют, создавая целое. Так уж устроено Природой.

А еще счастью ужасно мешает наше негативное мышление. Мы почему-то чаще замечаем плохое и не видим хорошего, спешим сделать выводы, учитывая отрицательные факты, отбрасывая положительные и домысливая недостающие (опять-таки негативно): пришел с работы позже обычного, неразговорчивый, вообще, взгляд отводит – он меня разлюбил, у него другая (а у него просто неприятности на работе) и т. д. Очень важно уметь видеть хорошее и хотеть этого, быть постоянно настроенным на поиск позитивного и осознавать необходимость прилагать усилия для построения счастья. Клятвы, которые дают друг другу влюбленные перед алтарем, напоминают об этом: «... быть вместе и в горе, и в радости, во здравии и в болезни...» То есть быть вместе всегда и помнить о своей любви, что бы ее ни омрачало. К сожалению, регистрация в ЗАГСе заменила священный обряд венчания и изменила наше отношение к браку: обеты ослабели вместе с решимостью быть неразлучными до самой смерти. И как следствие – катастрофический рост числа разводов, а значит, и разбитых сердец.

Но всем так хочется быть счастливыми. При сильном желании и позитивном подходе эта задача вполне разрешима. Что же конкретно для этого нужно сделать? Чтобы ответить на этот вопрос, американские ученые Джон Дифрейн и Ник Стиннетт с группой помощников провели исследование крепких семей с целью выявить «рецепт счастья». В предлагаемой вашему вниманию книге они

охотно делятся своими открытиями.

Перед вами прекрасная книга (вы скоро в этом убедитесь), написанная легко и увлекательно, с множеством примеров, которые не оставляют равнодушными, заставляют сопереживать и помогают понять, что для каждой негативной ситуации при желании можно найти позитивный выход. Возможно, некоторые советы вызовут у вас улыбку, удивление или даже легкое раздражение. Но не забывайте, что эта книга – «посланник заморской страны», явление другой культуры, поэтому некоторые бытовые и этнокультурные мелочи могут не совпадать с нашими реалиями и представлениями. Мы же часто даже соседей своих не понимаем. Поэтому не обращайте внимания на поверхностные различия, смотрите глубже, на то, что объединяет. Это исследование – дар крепких семей, они с открытым сердцем делятся с нами своим опытом. К этому следует относиться бережно и с благодарностью (ведь они рассказывают не только о своих радостях, но и о трудных временах, порой даже стыдных моментах своей жизни). Мы сопроводили авторский текст нашими комментариями, надеемся, что это сгладит культурные различия и поможет восприятию текста.

Итак, читайте, изменяйте свою жизнь и будьте счастливы.

*Редакция*

*Предисловие*

## **Необходимые сведения**

### **Об исследователях и авторах**

Исследование, заложившее основу этой книги, началось двадцать пять лет назад во время автомобильной поездки по холмистой Оклахоме и изобилующему прериями западному Техасу. Ник и Нэнси Стиннетт направлялись из своего дома в г. Стилвотер, Оклахома, в г. Лаббок, Техас. Дорога по западной части Оклахомы и узкой части Техаса занимает много времени и пролегает через маленькие города, разбросанные на целые мили друг от друга. Шоссе между штатами ровное, прямое, и по нему легко ехать, что позволяет вести долгие разговоры. Во время разговора Ник и Нэнси обратились к широко распространённым проблемам того времени: процент разводов

возрастал, больше женщин поступало на работу, насилие в семье увеличивалось. Они обсудили принятое во многих кругах мнение, что семья умерла или, по крайней мере, умирает. Но Ник и Нэнси не желали соглашаться с таким пугающим выводом. Они верили, что существует много семей, которые не распадаются и даже являются вполне благополучными. Ник и Нэнси задались вопросом: какие это семьи? Что отличает их от других?

Как только они вернулись в Стилвотер, Ник начал поиск благополучных семей. Вместо того чтобы руководствоваться принципом: «Давайте определим, что происходит в семьях не так», Ник решил выяснить характерные черты удачных семей. Что же эти семьи делают правильно, что делает их крепкими и счастливыми и помогает им правильно функционировать?

Ник быстро осознал, что для описания благополучных семей можно использовать разные выражения: благополучная, гармоничная, здоровая, выполняющая свои функции, хорошая, крепкая. Он решил главным образом использовать слово «крепкая» для описания таких семей, потому что этот термин является понятным, прямым и позитивным.

Ник начал исследование в 1974 г. с группой студентов-выпускников. В 1977 г. к исследованию присоединился доктор Джон Дифрейн. Эти изыскания были начаты более двадцати пяти лет назад, и приблизительно четырнадцать тысяч семей внесли в них свой вклад, участвуя в интервью, высказывая свои замечания и заполняя анкеты. Эти семьи представляют все пятьдесят штатов и двадцать четыре страны мира. По последним подсчётам, членами этой команды коллег было написано около сорока исследований для получения звания магистра и докторских диссертаций на тему о прочности семьи. В целом около пятидесяти исследователей занимались этим проектом на протяжении многих лет. (Если вы хотите знать больше о том, как проводилось исследование, смотрите Приложение «Г».)

Принципы укрепления семьи обсуждались Ником Стиннеттом и Джоном Дифрейном в масштабах страны в различных профессиональных журналах, в массовой печати, газетах и книгах; в радио- и телевизионных программах; на семинарах и практических занятиях. Когда пришло время опубликовать эти открытия в форме книги, Ник попросил своего друга Джо Бима поделиться своим пониманием того, что говорит Писание об обнаруженных ими принципах, и привести соответствующие примеры из жизни тысяч

пар, с которыми он работает в Институте динамики семьи.

Исследователи (главным образом Стиннетт и Дифрейн) и авторы этой книги имеют разные взгляды и жизненный опыт и, следовательно, могут с разных точек зрения подойти к вопросу о том, как строить крепкие семьи. Ник и Нэнси Стиннетт (университет шт. Алабамы, г. Тускалоса) и Джон и Никки Дифрейн (университет шт. Небраски, г. Линкольна) являются учителями, учёными с мировым именем, семейными консультантами и педагогами, имеющими свои семьи. Джо и Элис Бим являются основателями Института динамики семьи – некоммерческой корпорации, которая каждый год проводит интерактивные семинары по вопросам брака и воспитания детей для тысяч семейных пар.

Как учёные, обладающие тяжелым знанием удручающей статистики в области семейных проблем, они должны признать, что многие семьи сегодня переживают трудности. Их исследования о разводе, насилии и смерти в семьях указывают на то, что буквально миллионы семей отчаянно нуждаются в помощи. Регулярно консультируя людей, переживающих трудности, они всесторонне осведомлены о том, что семейные проблемы могут быть причинами отчаяния, сумасшествия и даже смерти.

Вместе они посвятили многие годы официальному и неофициальному консультированию. И хотя никто из них не уделял всё своё время этому (в силу своих обязанностей исследователей и учителей), они слышали практически всё. Как профессионалы они сталкивались практически со всеми семейными бедами, которые только можно представить: жестокое обращение с ребёнком или супругом, кровосмешение, борьба за право опеки над ребёнком, алкоголизм, наркомания, супружеская неверность.

Однако пример тысяч крепких семей в этом исследовании показывает, что семья может также пробуждать самое лучшее в людях. Эти примеры учат нас, что семья может приносить радость, гордость, удовлетворение и удовольствие. Они убеждают нас, что есть миллионы хороших семей в нашей стране и во всем мире.

## **О «семейных цитатах» и историях**

Все истории в этой книге основаны на реальных лицах и событиях, однако порой мы изменяли имена и фамилии людей, названия мест и событий для сохранения частного характера информации. В некоторых случаях две или несколько историй были объединены в

одну. Однако во всех случаях приведенные высказывания членов крепких семей в точности передают то, что они говорили и что узнали о семейной жизни.

Так как исследование доктора Стиннетта и Дифрейна затрагивает не только христианское общество (изучались люди разных вероисповеданий и культур), возможно, что некоторые точки зрения, высказанные семьями, могут отличаться от ваших собственных. Пожалуйста, не позволяйте мнению отдельной семьи помешать вам по достоинству оценить эту информацию. В конце концов, большинство главных мировых религий дорожат семейным союзом и придерживаются одинаковых взглядов на его святость и постоянство.

Тот факт, что были задействованы люди такого разного происхождения, говорит о том, что результаты этого исследования универсальны. Это означает, что любая семья на планете Земля может быть крепкой, если в своей семейной жизни будет руководствоваться шестью принципами, освещенными в этой книге.

### **Совместное семейное чтение этой книги**

Эта книга составлена так, чтобы вы и ваши дети при желании могли читать её вместе. В то время как материал изложен в лёгкой для чтения форме, понятия и информация имеют современный характер и находятся в соответствии с широко признанными исследованиями Стиннетта и Дифрейна.

Институт динамики семьи Джо Бима разработал специальный интерактивный курс для семей на основе этой книги и сопутствующий учебник<sup>1</sup>. Курс помогает семьям превратить шесть секретов удачного брака, почерпнутые из исследования Стиннетта и Дифрейна, в живую и необходимую часть своей собственной семьи.

В заключение несколько слов об этой книге и детях. Некоторые истории, особенно о мужьях и жёнах, могут быть травмирующими для детей. Если вы читаете эту книгу детям или с детьми, пожалуйста, заранее просматривайте каждую главу и определяйте, какую информацию лучше «отредактировать». Вся ваша семья получит

---

<sup>1</sup> Для того, чтобы больше узнать об этом мощном, интересном и эффективном интерактивном курсе и как он может принести благословение в вашу семью, позвоните в Институт динамики семьи по телефону 1-800-650-9995. Институт динамики семьи также предлагает другие курсы и источники по таким темам, которые имеют отношение к семье, как улучшение брака и воспитание детей.

пользу от такого изучения, но вы как родитель должны решить, как лучше познакомить своих детей с каждым понятием.

Пусть знания и мудрые советы, которые даёт эта книга, принесут благословения в вашу жизнь и помогут вам построить замечательную семью!

*Введение*

## **Что делает семью крепкой, здоровой и счастливой?**

«Если такое произойдет с вами, вы уже никогда не будете прежним, – Эд начал свой рассказ спокойно, но по его глазам было видно, что, вспоминая, он вновь переживает ужас той ночи, которая изменила его жизнь. – Удивительно, не правда ли? В мгновение ока вещи, которые прежде были важными, уже не являются таковыми, и то, что занимало второе место в жизни несколько часов назад, вдруг становится единственным, что вызывает у вас желание жить.

Мы летели в Чикаго на высоте тридцати тысяч футов или выше, но от того, что я находился так высоко над своими проблемами, мне не становилось легче. У меня были неприятности, серьёзные неприятности, и мне предстояло столкнуться с ними со всеми лицом к лицу, приземлившись в Чикаго. Меня вызвал к себе президент нашей компании, и я мог представить себе, какой будет эта встреча. Дела обстояли не очень хорошо, особенно в моём регионе. Большинство проблем было связано с экономикой, и это означало, что они были вне моего контроля, но я был главным в регионе, и поэтому ответственность ложилась на меня. Хотя я считал, что большинство наших трудностей временны, я не был уверен, что смогу убедить в этом президента».

Он неловко заерзал на стуле, беспокоясь, что его не понимают.

«Видите ли, находясь на борту самолёта, я думал только о том, что меня могут уволить на следующий день. Остаться без работы в среднем возрасте. Работа была так важна для меня в течение многих лет, что я многим жертвовал, чтобы продвинуться вперёд и преуспеть в бизнесе. стыдно сказать, но я пренебрегал женой и детьми, чтобы подняться по служебной лестнице. И вот я лечу на встречу, где лестница, по которой я поднимался всю жизнь, может быть выбита прямо из-под меня. В тот момент страх полностью овладел мной.

Мгновение спустя всё изменилось. Вдруг самолёт начал качаться и трястись, и затем без предупреждения он просто упал. Вот именно, просто упал, как камень. Стюардесса, проходившая мимо меня, буквально оторвалась от пола, прикрывая руками голову, чтобы не удариться головой об потолок. Должно быть, это длилось секунду или две, но казалось, что прошла вечность, прежде чем самолёт издал резкий звук, будто он ударился о бетонную стену, и затем, к счастью, возобновил полёт, продолжая беспорядочно трястись и качаться.

Казалось, что мы внезапно перенеслись в другую реальность. Только пять минут назад мы летели при луне и звёздах, а тут вдруг попали в ужасную непогоду. Молнии сверкали вокруг нас, гром оглушительно гремел, а стюардессы сновали по проходам в поисках пострадавших. Не успели они пройти далеко, как какой-то пассажир выкрикнул, что один из двигателей загорелся!

Мне никогда еще не было так страшно. В моём испуганном мозгу безотчетно проносились отчаянные мысли: «Мы разобьёмся! Сегодня я умру! Кто позаботится о моей жене и дочках?» Я схватился за сиденье и молился так пылко, как никогда прежде, о том, чтобы я мог жить и видеть, как растут мои дочери и подарить членам своей семьи любовь и помощь, в которой они нуждаются».

На этом Эд остановился на секунду вдохнуть и затем медленно выдохнуть, чтобы успокоиться опять. Спустя несколько секунд он продолжал: «Понятно, что мы выжили. Мы совершили вынужденную посадку в Индианаполисе, нас сняли с самолёта, никто не пострадал. На расстоянии пятидесяти шагов или около того от самолета я упал на колени и возблагодарил Бога Небесного за наше избавление.

Нас всех загнали в специальную комнату аэропорта Индианаполиса, и прежде всего я нашёл телефон и позвонил жене.

Я рассказал ей, что произошло, и уверял её снова и снова, что я в безопасности. Мы плакали вместе по телефону. Я знал, что другие люди в комнате могли видеть и слышать меня, но мне было всё равно. Хотя по моим поступкам этого не скажешь, но я очень люблю жену и детей, и то, что я чуть не покинул их, повлияло на меня так, как могло повлиять лишь небольшое в жизни.

Знаете, что поразило меня позже той ночью, когда я пытался уснуть? – спросил Эд. – Я осознал, что, когда казалось, что мы разобьёмся и умрём, я ни на минуту не подумал о президенте своей компании и о плачевном положении дел в моем регионе или о том, буду ли я безработным на следующий день. Ничто из этого не имело

значения. Я – бизнесмен, являюсь таковым свыше двадцати лет, поэтому позвольте мне выразить это на языке бизнесмена. На поврежденном самолёте где-то над Индианой я понял, что наши главные жизненные активы – это люди, которых я люблю и которые любят меня: моя семья».

Если бы вы находились на том самолёте, пришли бы вы к тому же выводу, что и Эд? Задумайтесь об этом на мгновение. Если бы вы оказались перед лицом болезни, надвигающейся катастрофы, пожара – того, что порождает в вас страх близкой смерти, – о чём будут ваши последние мысли? О работе? О банковском счёте? О престиже, славе или бесчестии? Или о вашей семье?

Когда кардиолог сказал Джо Биму несколько лет назад, что тот находится в состоянии инфаркта, Джо вдруг обнаружил себя привязанным к каталке, направляющейся в операционную для немедленной катетеризации сердца. Когда его жена Элис шла рядом, держа его за руку, Джо мог думать только о двух вещах: во-первых, его мысли обратились к детям, и он молился, чтобы Бог позволил ему жить, чтобы помогать Элис воспитывать их. Затем он подумал о жене и, притянув Элис поближе, нежно сказал: «Пожалуйста, прости меня за всю боль, которую я причинил тебе. И верь, что я люблю тебя всем сердцем».

Джо пришёл к тому же выводу, что и Эд. После отношений с Богом главным в жизни является семья.

Надо надеяться, что вам не придётся пережить душераздирающую, угрожающую ситуацию, подобную той, которую пережили Эд и Джо, чтобы прийти к тому же выводу: семья – ваша самая главная ответственность, самое важное достижение, самое важное наследие, которое вы оставите, когда покинете этот мир. Семья намного важнее работы, дохода, уровня жизни и амбиций.

Бог сказал о человеке и его семье: «Если же кто о своих и особенно о домашних не печётся, тот отрётся от веры и хуже неверного»<sup>2</sup>.

Хотя в непосредственном контексте этого стиха говорится о материальных нуждах семьи, конечно, не будет преувеличением предположить, что здесь подразумеваются все нужды семьи: как духовные и эмоциональные, так и физические. И этот стих призывает к заботе не только о семье в целом, но, конечно же, и к заботе о

---

<sup>2</sup> Есфирь 4:14

личностях, составляющих эту семью.

### **В чём ценность семьи?**

На этот вопрос можно ответить примером из Библии. Вы, возможно, помните ветхозаветную историю об Есфири, которую Бог поставил царицей, чтобы она спасла израильский народ от полного и абсолютного уничтожения. Под влиянием злобного Амана Артаксеркс, муж Есфири, вынужден был подписать указ, призванный положить конец мессианскому роду и предотвратить приход Иисуса столетия спустя. Неизвестно, понимали ли Артаксеркс и Аман последствия уничтожения иудеев, но иудейский народ, конечно же, понимал.

Иудеи знали, что Мессия ещё не пришёл и что, если их народ уничтожить, будет расстроен Божий план послания Спасителя.

Конечно, все было в Его руках, и Он не допустил бы той катастрофы, именно поэтому Он сделал Есфирь, иудейку, царицей во дворце Артаксеркса. Чтобы она полностью осознала свою ответственность, Он обращается к ней через её родственника Мардохея: «Если ты промолчишь в это время, то свобода и избавление придёт для иудеев из другого места, а ты и дом отца твоего погибнете. И кто знает, не для такого ли времени ты и достигла достоинства царского?»<sup>3</sup>

На первый взгляд может показаться, что эта история не имеет отношения к вопросу о важности заботы о семье. Но поразмыслив, легко увидеть, что мораль этой истории так же применима к сегодняшним отцам и матерям, как и к Есфири много столетий назад. Многие факторы сегодня оказывают своё разрушительное влияние на семьи, уничтожая основную ячейку цивилизации. Мы не должны позволить этому произойти. Бог призывает нас, как Он призывал Есфирь, на деле защищать наши семьи и заботиться о них.

На протяжении истории состояние семьи определяло состояние личностей и наций. Если вы считаете это преувеличением, рассмотрите динамику подъёма и падения таких великих обществ, как древний Египет, Греция и Рим. Когда эти нации находились на вершине своего могущества, славы и процветания, семья высоко ценилась и была крепкой. История показывает, что, когда семейные ценности падали, одновременно ослабевала и сила нации.

---

<sup>3</sup> Есфирь 8:6

Это остаётся верным и сегодня. Ежедневно мы сталкиваемся с доказательствами того, что семейные ценности являются решающими для нашего счастья, эмоционального благополучия и умственного здоровья. Это уже не вызывает вопросов: мы знаем, что плохие взаимоотношения в семье связаны со многими проблемами в обществе.

Несколько лет назад в г. Литтл-Рок, шт. Арканзас, социальный работник собрал вместе лидеров двух банд, которые проникли туда из Лос-Анджелеса. Вы, возможно, слышали о них – Крипе и Бладз. Когда эти два злобных молодых человека сидели по разные стороны сцены лицом к аудитории, состоящей из социальных работников, адвокатов жертв преступлений и преподавателей, их забросали вопросами о том, как действуют их банды и почему они делают то, что делают. Наконец, кто-то из аудитории в раздражении прокричал: «Что положит вам конец? Что заставит ваши банды исчезнуть... прекратить существование?»

Когда в комнате наступила тишина, один из членов банды склонился над микрофоном и произнёс эти потрясающие слова: «Эй, дайте нам семью получше, и нам не нужны будут никакие банды. Кроме моих ребят, у меня нет семьи».

Если то, что он сказал – правда, тогда кто-то сильно подвел этого молодого человека и его товарищей. Мать? Отец? Возможно, его братья и сёстры? Мы можем даже упомянуть его дедушек и бабушек или дядь и тётъ. Где-то, кто-то, кто должен был быть семьёй для этого молодого человека и всех других озлобленных молодых людей в его банде, не стал ею. И наша нация медленно разлагается из-за этого.

Нет, банды не являются нашей единственной проблемой, хотя их число растёт. Также способствует распаду и тот факт, что многие сегодня испытывают недостаток в любого рода эмоциональных связях с другими. Они не получают никакой эмоциональной поддержки от своей семьи, у них нет никаких связей с прошлым и никакой помощи в строительстве будущего. Молодые люди заводят семьи без знания того, какой должна быть семья. И в свои новые семьи они приносят множество эмоциональных, духовных и материальных проблем, возникших из одного и того же корня – недостатка крепких семей.

И не только в трущобах Литтл-Рока, Лос-Анджелеса или Чикаго мы видим эти проблемы. Они есть также в шикарных пригородах Атланты, Омахи и Палм-Бич. Есть они и в маленьких городах: таких,

как Литтлтон, шт. Колорадо, и Падука, шт. Кентукки. Есть бесчисленное множество подростков, готовых отправиться в колледж, которые не вступили в банды и никого не пристрелили, но которые опустошены и жаждут любви своих семей.

Мы должны остановить это. И сделать это мы можем только в наших собственных семьях. Там должно быть положено начало битвы.

Мы должны испытывать то же чувство, о котором Есфирь поведала своему мужу: «Ибо как я могу видеть бедствие, которое постигнет народ мой, и как я могу видеть погибель родных моих?»<sup>4</sup>

### **Благая весть!**

Не отчаивайтесь! Это не очередная книга, рассказывающая о том, как всё плохо. Это книга, содержащая благую весть о том, как сделать вашу семью такой, какой вы хотите её видеть! Если вами, как Есфирью, движет желание предотвратить разрушение своей семьи и предотвратить катастрофу, надвигающуюся на людей, эта книга

---

<sup>4</sup> Выводы других исследователей семьи подтверждают выводы, представленные в этой книге. Доктор Герберт Отто, который работал в Университете штата Юта в Солт-Лейк-Сити в начале 1960-х, считается первопроходцем в сфере функционирования здоровых семей. Он и его коллега Дж. Габлер исследовали профессиональную литературу периода с 1947 по 1962, особое внимание уделяя работам по социологии, психологии, антропологии, психиатрии, семейному воспитанию и областям, имеющим к этому отношение. Они обнаружили, что исследователи говорили о 515 различных качествах или характеристиках, присущих счастливым семьям. (Список Сильных Сторон Семьи, озаглавленный «Оценка Сильных Сторон Вашей Семьи», состоит из более 50 подпунктов для того, чтобы проиллюстрировать шесть главных качеств.) Доктор Дэвид Олсон из университета г. Сент-Пол, штата Миннесота сократил их до трёх главных качеств крепких семей (D.H. Olson, & J. DeFrain, *Marriage and the Family: Systems, Diversity, and Strengths* [Mountain View, Calif. Mayfield, 1996]). Его исследование и это исследование чудесным образом дополняют друг друга. У других выдающихся учёных в стране модели «нормальных» семей или «здоровых» семей включают в себя восемь, или двенадцать, или пятнадцать качеств. Эти модели и это исследование также находятся в гармонии между собой. Дело не в том, сколько качеств определяет крепкую семью. Важно помнить, что существует удивительная гармония между исследователями и учёными относительно общей характеристики того, что представляет собой крепкая семья. Если вы хотите узнать больше о другом исследовании, упомянутом здесь, прочитайте М. Krysan, K. A. Moore, & N. Zill, *Identifying Successful Families: An Overview of Constructs and Selected Measures* (Washington, D. C.: Child Trends, 1990).

может помочь.

Как?

Она покажет вам, что необходимо для того, чтобы сделать вашу семью крепкой и здоровой. Видите ли, эта книга основана на более чем двадцати пяти годах всемирного исследования. Это исследование убедительно установило шесть качеств, присущих крепким семьям, и продемонстрировало способность этих «секретов» даровать семьям прочность, счастье и удовлетворение. Подумайте об этом: шесть секретов семейного успеха существуют и успешно используются семьями на всей этой большой планете. Но эти секреты – «открытые секреты», которые каждый может узнать и использовать. В этой книге мы рассказали вам об этих шести качествах, чтобы вы могли привить их своей семье!

Поразительно разнообразная группа семей внесла свой вклад в достижение результатов этого исследования: семьи, состоящие из двух родителей, семьи, состоящие из большого числа родственников, неполные семьи, сводные семьи, семьи всех образовательных и экономических уровней; молодые семьи, семьи среднего и пожилого возраста; афроамериканские, азиато-американские, испано-американские, европейско-американские и семьи американских туземцев, семьи из Северной, Центральной и Южной Америки, семьи из Западной и Восточной Европы, семьи из Южной Африки и региона к югу от Тихого океана, семьи с Ближнего Востока, Восточной Азии и Юго-Восточной Азии. Они представляют все слои общества, все религии, расы, некоторые из них богаты, некоторые бедны. Они – выходцы из всех штатов страны и из многих стран мира.

Один из удивительных моментов этого исследования заключается в том, что оно показывает: фундаментальные качества эмоционально здоровых семей – основы ее счастья и жизнеспособности – удивительно похожи во всех семьях и всех культурах. Хотя каждая семья и каждая культура в мире, без сомнения, уникальна, многочисленные свидетельства приводят к выводу, что крепкие семьи по всему миру, в сущности, имеют больше сходств, чем различий.

Вы имеете уникальную возможность узнать от крепких семей всего мира секреты успеха, которыми они делятся в этой книге. Они научат нас не тому, как распадаются семьи, но тому, как семьи преуспевают.

Таким образом, эта книга – чествование крепких семей и

сообщение знаний, необходимых для того, чтобы сделать вашу семью крепкой. Она основана не на мнении, но на двадцатипятилетием исследовании достаточного количества семей из достаточного количества стран, накопивших достаточно опыта, чтобы иметь возможность сообщить всем, что делает семьи крепкими. И, как вы уже догадались, каждое из этих шести качеств – из Библии.

И этим мы делимся с вами.

### **Что такое крепкая семья?**

Крепкая семья – это не та, в которой отсутствуют проблемы. У крепкой семьи много проблем, так же как у любой другой.

До того как бабушка Джона Дифрейна, Эффи Дифрейн, умерла в возрасте восьмидесяти шести лет, она лежала в постели, ослепшая от катаракты, с двумя ампутированными до бёдер ногами вследствие осложнений из-за диабета. Её среднего возраста сын Орвилл сетовал на трудности, с которыми он столкнулся в жизни в это время. Она терпеливо слушала. «Жизнь, – ответила она без злобы, – это трудности».

Крепким семьям известны трудности. Мы можем рассказать вам о владельце ранчо в Небраске и его семье, вынужденной продать всё и начать заново из-за финансовых потерь. Или о семье из Оклахомы, отец в которой хронически болен. Или о молодых супругах из Миссури, которые потеряли во время наводнения всё, кроме друг друга и кота.

Быть крепкой семьёй – это не значит не иметь проблем. Это намного, намного больше; это присутствие жизненных принципов и способность преодолевать неизбежные жизненные проблемы, когда они возникают.

Крепкая семья создает приятную атмосферу, настраивает на позитивный лад, потому что ее члены научились хорошему отношению друг к другу. Члены семьи могут рассчитывать на поддержку, любовь и верность друг друга. Они могут говорить друг с другом; они наслаждаются общением друг с другом.

Члены крепких семей чувствуют себя семейным союзом или командой; у них есть чувство принадлежности друг к другу, чувство «мы». В то же время никакая личность не теряется и не подавляется, каждый член семьи поощряется к тому, чтобы развивать свой потенциал.

Крепкие семьи способны пережить кризисы, которые выпадают им на пути. Они единым фронтом встречают превратности судьбы и эффективно решают проблемы. Они сплачиваются, чтобы вместе преодолеть их. Главное качество семьи заключается в том, что именно к ней мы обращаемся за утешением, в ней мы растём и возрождаемся и из нее выходим обновлёнными и полными сил для радостной жизни.

А, кстати, что такое семья? Семья, конечно, включает родителей и детей, супругов, тётъ, кузенов, всех других родственников, которых мы приобретаем по рождению и в течение жизни, а также друзей. Любое определение семьи нуждается в расширении и предназначено быть включающим в себя, а не исключаящим. Вот одно определение, которое нам нравится: *семья – это двое или более людей, преданных друг другу и делящихся друг с другом самым сокровенным, совместно пользующихся средствами, совместно принимающих решения и придерживающихся одинаковых ценностей.*

Но это определение нечётко характеризует качество, которое отличает отношения в семье от отношений в других областях жизни: на работе, к примеру. Некоторые предполагают, что безусловная любовь и знание того, что на родных всегда можно рассчитывать (преданность друг другу), отличает семью. Вот простой способ определения этого отличительного признака: *хорошая семья состоит из людей, которые любят друг друга и заботятся друг о друге всегда и несмотря ни на что.*

Наше исследование доказало, что такие семьи обладают шестью общими качествами. Каковы они? Что это за шесть секретов здоровой, счастливой семьи? Пришло время ответить на этот вопрос.

### **Шесть качеств крепких семей**

Шесть главных качеств крепких семей были обнаружены в первоначальном исследовании Ника Стиннетта в Оклахоме, и те же характеристики проявились по мере продолжения изучения. Несмотря на культурные, политические и языковые различия, крепкие семьи, исследовавшиеся по всему миру, очень похожи. Эти шесть качеств последовательно раскрываются не только в этом исследовании; результаты подтверждены также другими людьми, занимавшимися исследованием семей<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> K.W. Simon, “Fatherhood in the Middle Years” (master’s thesis, University of

Хорошие семьи отличаются шестью главными качествами:

1. Преданность. Члены крепких семей способствуют благополучию и счастью друг друга. Они ценят семейный союз.
2. Признательность и привязанность. Члены крепких семей часто выражают признательность друг другу. Они понимают, как хорошо иметь семью.
3. Позитивное общение. Члены крепких семей обладают хорошими навыками общения и проводят много времени, разговаривая друг с другом.
4. Совместное времяпрепровождение. Крепкие семьи плодотворно проводят много времени друг с другом.
5. Духовное благополучие. Посещают ли они официальные религиозные службы или нет, крепкие семьи имеют понимание высшего блага или силы в жизни. Эта вера даёт им силу и цель.
6. Способность справляться со стрессом и кризисами. Члены крепких семей способны рассматривать стресс или кризисы как возможности для роста.

Вот они, шесть качеств, которые характерны для крепких семей. Всё очень просто, не так ли? Они вовсе не кажутся трудными, правда? И именно в этом, как мы обнаружили, и заключается одна из трудностей. Эти шесть шагов создания крепкой семьи настолько просты, что могут ввести в заблуждение! Почему? Потому что простого *понимания* того, что нам нужно для счастья семьи, недостаточно. Принципы этой книги должны быть *прожиты* вашей семьёй.

Крепкие семьи создаются шаг за шагом. Члены хороших семей должны работать над этим, созидать это. Постоянно.

### **Возможность и приглашение**

Разве не замечательно было бы махнуть волшебной палочкой и мгновенно создать хорошую атмосферу в семье? Да, было бы замечательно. Но не так всё происходит. Для построения счастливой, крепкой семьи необходимы время и усилия.

«Невозможно! – могут запротестовать некоторые. – У моей семьи слишком много проблем». Если вы так думаете, пожалуйста, немедленно откажитесь от такой постановки вопроса. Опыт показывает, что, если у вашей семьи есть проблемы, даже самые крупные, положение можно исправить, и у вас может быть замечательная семейная жизнь. Вы сможете сделать это, применив в вашей семье шесть принципов, изложенных в этой книге.

Кто-то может сказать: «У меня и так хорошая семейная жизнь». Замечательно! И вам у нас есть что сказать: «Она может быть лучше и прочнее!» Если вам недостаёт хотя бы одного из этих шести качеств или вам необходимо улучшить какое-либо из них, вы можете сделать свою семью ещё крепче и счастливее, используя эти шесть шагов.

Даже если вы только задумываетесь о браке, вы можете начать думать о том, чтобы ваша семья была крепкой и чтобы ваш брак процветал до золотой свадьбы и дольше. Эти шесть шагов являются ключевыми.

Каждый шаг неоднократно подтверждался настоящими экспертами – четырнадцатью тысячами крепких семей и каждый подтвержден Книгой книг. Если другие семьи могут сделать это, то и вы тоже. Не имеет значения, какова ваша семья сейчас.

Эта книга – руководство, призванное помочь вам достичь счастья и прочности, которые вы хотите иметь в своей семье и в других межличностных отношениях. Крепкие семьи, исследовавшие для этой книги, являются маяком, освещающим ваш путь.

*Глава 1*

## **Шаг первый: Преданность семье**

«Что я могу сделать, чтобы всё исправить? Сможем ли мы когда-нибудь снова быть одной семьей? Я перепробовал все известные мне средства. Мы с Синди ходим куда-нибудь по меньшей мере раз в неделю. Мы не пропускаем ни одного сеанса с нашим психологом. Я посещаю все спортивные матчи, в которых участвуют мальчики, и практически всю вторую половину дня в субботу гоняю с ними мяч на заднем дворе. Но кажется, что по-прежнему всё не то. Такое впечатление, что они не могут простить меня полностью. Будто бы они затаили что-то.

Должен ли я ждать годы, чтобы они снова начали доверять мне, или вы можете помочь мне сейчас, махнув волшебной палочкой?»

Джо Бим сидел, слушал Джеффри, терпеливо ожидая момента, когда он сможет ответить на его продолжительное сетование. Джеффри был блудным мужем, который вернулся в свою семью. Почти девять месяцев назад он оставил свою жену Синди, с которой прожил двенадцать лет, и переехал к женщине, с которой познакомился в chat room в Интернете. Роман, начавшись с бездумного флирта, перерос в бурную страсть и овладел Джеффри настолько, что тот готов был пожертвовать всем, что почитал святым, включая семью, чтобы броситься в омут своей новой любви. В день, когда он оставил свою семью, его сыновья, шести и девяти лет, без всякого смущения умоляли его не уезжать, не заботясь о том, что соседи видели, как они, плача и крича на отца, следовали за ним к его машине, когда он переносил очередную партию одежды из дома. Так как Джеффри был сильно увлечён своей любовницей, он убедил себя, что мальчикам будет лучше без него. В конце концов, рассуждал он, детям лучше в счастливой семье, чем в несчастной.

Джеффри было нелегко убедить себя в этом, но он приложил все старания, чтобы заглушить совесть и выбросить из головы жалобные просьбы сыновей.

И ему это удалось.

Он оставил их стоящими там. Хлопнув дверцей машины и заведя мотор, он увидел, как Синди вышла из дома и, пытаясь успокоить сыновей, заключила их в объятия и приблизила их лица к себе. Джеффри наблюдал недолго. Он не мог. Он стиснул зубы, отвёл взгляд и включил задний ход. Выезжая и убегая от своего поражения, он резко повернул руль, переключил скорость и нажал на газ так, что машина издала ужасный шум. Он не захотел обернуться и посмотреть на жену и детей, уходя из их жизни. В свою мечту.

Уже через несколько месяцев Джеффри понял, что его мечта была на самом деле ночным кошмаром. Действительность подействовала отрезвляюще, и он обнаружил, что его новая любовь не была той женщиной, которую он придумал себе во время их романа в Интернете.

Наконец, придя в себя, с раскаянием и стыдом он стал умолять Синди принять его обратно. Она согласилась после долгих молитв и благих советов, но при условии, что они немедленно приступят к интенсивной терапии брака. В мгновение ока Джеффри превратился в

образцового мужа и отца. Спустя шестьдесят дней после его воссоединения с семьёй он сидел в ресторане вместе с Джо.

«Итак, скажите мне, пожалуйста. Вы занимаетесь вопросами семьи и брака. Будут ли когда-нибудь жена и дети близки со мной, как раньше, или они будут наказывать меня всю оставшуюся жизнь?»

Джо направил свой взгляд на Джеффри и спокойно ответил: «Они не наказывают вас. Они боятся вас».

«Боятся! Вы с ума сошли? У них никогда не было причины бояться меня. Даже когда я полностью погряз во грехе, я никогда не делал того, что могло причинить вред Синди или мальчикам или кому-нибудь ещё. О чём вы говорите? Они не боятся меня!»

«О, нет, боятся, – продолжал Джо. – Но они страшатся не того, что вы можете причинить им физическую боль. Они боятся того, что вы можете ранить их эмоционально. Вы однажды ушли. Что мешает вам уйти снова? Вот что происходит с ними. Они немного отделились от вас, чтобы защитить себя, если вы уйдёте снова».

В течение нескольких минут поражённый Джеффри молчал, размышляя над этим объяснением. Наконец, он пробормотал: «Но я думал, они понимают, что раз я вернулся, то уже никогда не уйду снова. Я считал, что это понятно. Я имею в виду, что само собой разумеется, разве не так?»

«Послушай, Джеффри, дело не в том, должны они это понимать или нет. Дело в том, что члены твоей семьи не смогут быть полностью преданны тебе, пока они не будут совершенно убеждены в твоей преданности им. Я не сомневаюсь, что они, как и ты, хотят быть близки с тобой и любить тебя, но ты должен понять, что любому человеку, даже твоему собственному ребёнку, трудно полностью проявить свою любовь, если он боится, что она не будет взаимной. Ты вернулся, но тебе необходимо не просто вернуться. Тебе нужно убедить жену и сыновей, что с этого дня и до самой смерти ты будешь предан им.

Сколько бы ты ни говорил им, что ты предан, этого никогда не будет достаточно. Что бы ты ни делал, ты не сможешь полностью доказать им это. Столько, сколько нужно, ты должен говорить Синди, каждому мальчику, а иногда всем троим вместе: «Я здесь навсегда. Каждый раз, когда я выхожу из этой двери, вы можете быть уверены, что я снова войду через неё. Я вернусь, если все гладко. Я вернусь, если все будет идти плохо. И в счастливые, и в печальные, и в безнадежные, и в сумасшедшие дни. Помешать мне снова войти в эту

дверь может только моя смерть. Пока я жив, я предан каждому из вас. Никто и ничто не встанет между нами снова. Это так и всегда будет так начиная с этого момента».

Глаза Джеффри слегка расширились, когда он наконец все понял. Синди и его сыновья не могли относиться к нему так, как он и они хотели, пока должны были защищать себя, опасаясь, что он может уйти снова. Он осознал, что они не виноваты и ему не следует гневаться или обижаться на них из-за того, что они испытывают страх; он создал эту ситуацию, и только он мог исправить её.

И он это сделал. Потребовалось время, но, вооружённый знанием и настойчивостью, он восстановил счастье своей семьи, взяв правильный курс. Он восстановил его, заложив мудрое и истинное основание – *преданность*.

### **Прочное основание**

В 1994 году на встрече с Ником Стиннеттом Джо заседал на своего собеседника: «Ну, Ник. Я знаю, что все шесть характеристик ты считаешь важными для прочности семьи, но я тренер по профессии, а тренеры всегда хотят знать, с чего начинать. Если бы я мог помочь паре приобрести лишь какое-то одно из качеств, какое из шести это было бы? Каков самый важный секрет крепкой семьи?»

Ник улыбнулся в ответ: «Джо, ты знаешь, как неохотно я выделяю отдельные качества, ибо все шесть жизненно важны. Но раз ты настаиваешь, я скажу тебе. Есть одно качество, которое мы рассматриваем как основание, на котором строятся другие пять. Это преданность».

Ник затем объяснил, что словарь определяет преданность как обещание или обязанность. Однако в своём исследовании он обнаружил, что крепкие семьи под преданностью понимают то, что семья всегда должна занимать первое место в жизни. По его словам, разные крепкие семьи выражают это по-разному:

*Жена и дети – самая важная часть моей жизни.*

*Я убеждаю своего мужа в том, что нам следует взять детей и полететь на восток навестить его отца в День благодарения. Я знаю, что это дорого и мы в это время обычно очень заняты, но папе восемьдесят три года, и я хочу, чтобы дети знали своего дедушку. Вот в чём смысл семьи.*

*Я хочу состариться со своей женой. Я представляю, как мы, удалившись на покой, сидим вместе на крыльце, держась за руки, в унисон покачиваясь в кресле, приветствуя проходящих мимо соседей и добродушно сплетничая о них.*

Исследование, проведённое докторами Стиннеттом и Дифрейном, показало, что преданность является краеугольным камнем, на котором должна строиться семья. Когда каждый член семьи знает, что другие рядом и всегда будут рядом и что семья превыше всего – работы, отдыха, других людей, кризисов и всего остального, – такая семья способна развить и другие пять качеств, которые сделают ее крепкой и счастливой. Никто в преданной семье не живёт в страхе, что он будет изгнан или что какой-то член семьи их покинет. В атмосфере доверия и надёжности, созданной взаимной преданностью, каждый член семьи может пережить все трудные времена или личную неудачу. Они не боятся проявить свои эмоции и открыть свои уязвимые места, как не боятся они любить и прощать странности и неудачи друг друга.

### **Шесть характеристик преданности**

Преданность создаёт атмосферу тепла, любви и принятия, в которой семьи растут. Она становится гаванью, защищающей членов семьи от разрушительных сил страха, беспокойства, отверженности и одиночества.

Не удивительно, что преданность является основой всего остального. Когда члены семьи преданны семейному союзу и каждой личности в семье, другие ключевые качества можно построить на этом основании.

Так что же значит – быть преданным? Крепким бракам присущи шесть характеристик преданности.

#### **Характеристика 1 – Преданность браку**

В основе преданности семье лежит верность браку. Когда и муж, и жена исполняют свой долг друг перед другом, они подготавливают почву для выполнения всех остальных обязательств, которые есть у семьи.

Кэти Симон отметила этот факт, когда проводила исследование среди особенно хороших отцов среднего возраста – опытных пап,

которые считали, что вполне справляются с воспитанием детей<sup>6</sup>.

Почти четыреста отцов со всех Соединённых Штатов приняли участие в исследовании Кэти, и в своей работе она сделала много удивительных открытий, связанных с нашей темой.

Заканчивая своё исследование, Кэти пришла к Джону Дифрейну и спросила: «Знаете, какой величайший дар отца детям?» Опираясь на тысячелетний опыт предыдущих поколений, опрошенные ею отцы поделились многими полезными советами, но один дар упоминался чаще других.

«Что это, Джон? О каком величайшем даре постоянно говорили эти отцы?» – спросила Кэти с озорным огоньком в глазах.

Несмотря на явный подвох с её стороны, Джон проглотил наживку. «Я квалифицированный специалист, – подумал он про себя, – я смогу отгадать!» Когда воображаемый секундомер начал отсчёт времени, Джон перебрал в уме разные возможности и наконец выпалил с уверенностью: «Величайший дар, который отцы дают своим детям, – это время, любовь и энергия, чтобы у детей выработалась оптимальная самооценка!»

«Старо! Неправильно! – рассмеялась Кэти. – Величайший дар отца детям – это счастливый брак».

Многие мужчины-участники исследования Кэти пережили развод и видели, какую боль вызывали у детей супружеские разногласия и расторжение брака. Однако был развод или нет, отцы выражали мнение, что благополучие их детей было тесно связано с крепостью брачных уз их родителей. Если брак был несчастным, такой же в значительной степени была жизнь детей.

Если вы родитель-одиночка, пожалуйста, не пугайтесь и не отчаивайтесь от этих слов. Огромное количество родителей-одиночек великолепно справляются со своей задачей и заслуживают аплодисментов за свои невероятные усилия в воспитании детей. Когда гнев, насилие, сексуальные извращения, алкоголь, наркотическая зависимость и многие другие проблемы, вызванные грехом, разрывают семью на части, порой происходит развод. Для некоторых развод – отдушина, последняя попытка положить конец физическому и эмоциональному насилию над всеми, включая детей. Если это относится к вам, не отчаивайтесь. Эта книга – о том, как

---

<sup>6</sup> K.W. Simon, “Fatherhood in the Middle Years” (master’s thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1982).

создать счастливую и крепкую семью, независимо от того, что она представляет собой сейчас.

Принимая во внимание вышесказанное, давайте вернемся к нашей теме: семьи, основанные на крепком браке, могут быть воистину прекрасным местом для жизни, как отметили отцы, участвовавшие в исследовании Кэти.

Некоторые родители настолько поглощены воспитанием детей, оплачиванием счетов и заботой об исправности вещей, что забывают о важности брака. В результате брак становится менее счастливым и может даже распасться. Это серьёзная ошибка. Детям лучше всего в семьях со счастливыми родителями, которые любят друг друга и проявляют эту любовь в ежедневной преданности.

Дети, которые видят, что их родители любят друг друга, уверены в долговечности семьи. В каком-то смысле преданность родителей друг другу показывает родительскую преданность детям и семье в целом.

### **Божья заповедь**

Бог считает преданность мужа и жены друг другу настолько важной, что со всей серьёзностью осуждает любое нарушение супружеского обета. В Ветхом Завете Он говорит, что нарушить супружеский завет – это поступить вероломно со своим супругом. Этими словами он ясно даёт понять, что брак – это завет между мужем и женой и нарушение или расторжение завета есть грех не только против супруга, но против Самого Бога. Вот что Он говорит в книге Малахии:

Вы можете рыдать и залить алтарь Господа слезами, но Господь не примет ваши дары, и не нужно Ему то, что вы принесёте. Вы спросите: «Почему Господь не принимает наши дары?» Потому, что Господь видел, как ты грешил, и Он – свидетель против тебя. Он видел, как ты обманывал свою жену. Ты женился на этой женщине в годы юности своей. Она была твоей возлюбленной подругой, а потом стала законной женой, и Господь был тому свидетель. Бог хочет, чтобы мужья и жёны стали одним телом и одним духом, и чтобы они могли иметь святых детей. Так что защищай этот духовный союз. Не будь вероломным против своей жены, она стала тебе женой, когда ты был ещё молод. Господь, Бог Израиля, говорит: «Я ненавижу развод и жестокости, которые

делают мужчины. Поэтому храните свой духовный союз и не обманывайте ваших жён»<sup>7</sup>.

В Новом Завете Иисус ясно дал понять, что, если бы не человеческое жестокосердие, развод вообще бы не существовал<sup>8</sup>. Бог никогда не хотел этого, и люди тоже не должны желать этого.

Но цель здесь не просто оставаться в браке, но быть преданными, для того чтобы полностью реализовать потенциал брака. Бог повелевает мужу любить свою жену, как Христос возлюбил церковь<sup>9</sup> и как свои тела<sup>10</sup>. Более того, Он делает утверждение, которое заставляет нас задуматься: «Любящий свою жену любит самого себя»<sup>11</sup>. Бог также повелевает жёнам любить своих мужей и детей<sup>12</sup>.

Быть преданным и не оставлять друг друга, несмотря ни на что, есть основание всего. Но преданность – это даже больше. Преданный человек говорит: «Мы сделаем всё, что потребуется, чтобы любить друг друга как должно»<sup>13</sup>.

### **Сексуальная верность – часть супружеской преданности**

После многих лет обширных исследований по сексуальным вопросам выдающиеся мировые сексологи Уильям Мастерз и Вирджиния Джонсон пришли к заключению, что одним из самых важных факторов, способствующих сексуальному удовлетворению, является присутствие преданности<sup>14</sup>. Крепкие семьи всегда это знали. Вот что некоторые из них говорят об этом:

*Если верить слухам, кажется, будто все заводят романы, но мы старомодны и верны друг другу. Я могу только представить*

---

<sup>7</sup> Книга Пророка Малахии 2:13-16

<sup>8</sup> От Матфея 19:8

<sup>9</sup> К Ефесеянам 5:25

<sup>10</sup> К Ефесеянам 5:28

<sup>11</sup> К Ефесеянам 5:28

<sup>12</sup> Титу 2:4

<sup>13</sup> Для большей информации по специальным интерактивным курсам, которые направят мужей и жен к высшей степени любви и интимности, обращайтесь в Институт динамики семьи, неприбыльной организации, возглавляемой Джо Бимом, телефон 1-800-650-9995

<sup>14</sup> Следующие книги достаточно интересные: W.H. Masters, V. Johnson, & R.C. Kolodny, *Masters & Johnson on Sex and Human Loving* (Boston: Little, Brown, 1986); and idem, *Human Sexuality*, 4th ed. (New York: Harper Collins, 1992).

себе всё плохое, что приносит измена: боль, обман, развал семьи. Правда в отношениях друг с другом укрепляет наши узы.

Сексуальная верность друг другу является составляющей честности в отношениях друг с другом.

Для нас сексуальная верность важна. Есть некая безопасность, особое сознание того, что ты единственный, с кем твой супруг физически близок. Я думаю, что большинство людей, что бы они ни говорили, не могут безболезненно пережить измену. Когда у одного партнёра роман, это губительно сказывается на самооценке другого. Любовная связь посылает другому слишком много разрушительных сигналов: «В тебе нет ничего особенного, тебя можно заменить» или «Ты не удовлетворяешь меня сексуально».

Мужья и жёны, авторы этих высказываний, твердо верят в святость брака и связали себя обязательством сексуальной верности. Это не только мудрый принцип, он также является библейским. По закону Ветхого Завета тех, кто совершил прелюбодеяние, казнили<sup>15</sup>. Новый завет говорит следующее: «Брак у всех да будет честен и ложе непорочно; блудников же и прелюбодеёв судит Бог»<sup>16</sup>.

Но значит ли это, что, если произошла измена, брак никогда не сможет быть крепким снова?

### **Если обет нарушен**

Преданность и сексуальная верность настолько тесно связаны в умах большинства людей, что внебрачная сексуальная связь рассматривается как основная угроза браку. Никакой другой враг не кажется таким опасным, как «другой» мужчина или «другая» женщина. Никакая боль не кажется такой острой, как предательство мужа или жены.

Так как внебрачная связь несёт в себе такую мощную угрозу, для нашего исследования очень важно поговорить о возможной длительности внебрачной связи, её динамике и, главное, о том, как крепкие семьи решают эти проблемы.

Трудно сказать с уверенностью, насколько широко

---

<sup>15</sup> Левит 20:10

<sup>16</sup> Евреям 13:4

распространён внебрачный секс в нашей стране<sup>17</sup>. По понятным причинам отдел переписи не включил этот вопрос в свою постоянно расширяющуюся анкету. Более того, трудно определить момент возникновения и динамику развития любовных связей. Каждая связь уникальна. Например, некоторые женатые люди вступают в связь с незнакомцем, другие с другом, порой даже с человеком, который является лучшим другом пары или супруга. Некоторые блудные супруги имеют только одну связь; другие – хронические донжуаны. Внебрачные связи отличаются также по продолжительности: от одной ночи до длительных отношений<sup>18</sup>.

Ниже мы привели высказывание жены, осознающей всю сложность проблемы.

*Я не знаю, что бы я сделала, если бы узнала о том, что Чак мне изменил. Я думаю, это зависело бы от многих вещей. Если бы он напился на конференции и провёл всего лишь одну романтическую ночь, это было бы легче принять, чем новость о том, что у него уже три года роман с секретаршей. Несмотря на то, что в обоих случаях речь идёт о сексе вне брака и в обоих случаях мое сердце было бы разбито, они не кажутся одинаковыми.*

Хотя лишь немногие супруги так же склонны к анализу, как женщина, чьи слова приведены выше, её высказывание является свидетельством того, что инстинктивно осознается обиженной стороной. Существует разница между болью, которую испытывают те, чьи супруги имели длительные любовные отношения, и те, у чьих супругов были кратковременные любовные связи. Любая связь приносит ужасную боль, но большую боль почти всегда переживали те, чьи супруги имели более длительные и глубокие любовные отношения.

Еще один фактор играет важную роль. В то время как любое прелюбодеяние разрушительно, постоянные измены настолько губительны, что делают спасение брака почти невозможным. Напротив, последствия однократной связи можно преодолеть, если

---

<sup>17</sup> О том, как возникают любовные связи, о различных видах любовных связей и о том, как найти средство от них, читайте книгу Joe Beam, *Becoming One* (West Monroe, La.: Howard Publishing, 1998).

<sup>18</sup> Смотрите также Drs. Harley and Chalmers, *Surviving An Affair* (Old Tappan, N.J.: Fleming Revell Company, 1998).

каждый партнёр приложит к этому старания<sup>19</sup>.

Очевидно, что ради духовного, эмоционального, семейного и супружеского здоровья следует любой ценой избегать внебрачных отношений. Преданность Богу и браку может служить крепостью, хранящей от измен.

А если это произошло? Что тогда?

### **Конец или новое начало?**

Не так уж мало крепких семей в своей жизни сталкивались с проблемой внебрачных сексуальных связей. Помните, что крепкие семьи не целомудренней остальных, у них тоже есть проблемы. Иногда и крепким семьям приходится иметь дело с неверностью. То, как крепкие семьи преодолевают трудности, в том числе прелюбодеяние, отличает их от остальных семей. Возможно, вы удивитесь, узнав, что некоторым парам, у которых сейчас крепкий брак, в своем становлении пришлось преодолеть кризис, связанный с неверностью. Это ни в коем случае не значит, что внебрачный секс – это путь к улучшению брака. Все крепкие семьи, участвовавшие в этом исследовании, единодушно призывают вступать в сексуальные отношения исключительно в браке. С другой стороны, внебрачные отношения не должны автоматически приводить к концу брака. Преданные друг другу пары могут преодолеть такое зло. Преодолевая обиду и боль, они даже могут использовать грех как катализатор для роста в браке.

Сомневаетесь?

Обдумайте следующее.

### **История Эн и Лайонела**

Тихо падал снег в Южной Дакоте в ту морозную январскую ночь, но Эн не замечала ни температуры, ни красоты покрытого снежным одеялом пейзажа. Дикторы, с угнетающей бодростью начавшие своё вещание в 10 часов вечера, заставили Эн отключить звук телевизора. Затем она тихо прошла в ванную. Не спеша она открыла дверь шкафчика и заглянула в коробку, где в беспорядке лежали неиспользованные витамины и ненужные лекарства, ища снотворное, которое, как она точно знала, было там. Не потребовалось и минуты, чтобы найти его. По инерции возвращаясь в спальню, она

---

<sup>19</sup> 1-е Тимофею 5:16

сосредоточенно подняла с туалетного столика бокал, наполненный водкой. Она уставилась на него на мгновение, как будто не понимая, откуда он взялся, и затем направилась к кровати, явно не заботясь о том, что в левой руке она несла свою смерть, а в правой – нектар, чтобы запить её.

Она заколебалась лишь слегка, прежде чем начать глотать таблетки: сначала одну, затем три или четыре вместе, пока бутылочка не опустела. Неразбавленная водка обожгла бы Эн горло, когда она запивала каждую партию таблеток, если бы она еще испытывала какие-то ощущения. Закончив, она легла на кровать, укрылась и ждала без эмоций желанного забвения.

Почему Эн совершила такое? Почему кто-то выбирает такую неверную Дорогу в поисках мира? Пусть её муж Лайонел объяснит.

*За несколько месяцев до той ночи я вступил в связь с Сэнди. Она работает со мной.*

*Прежде чем осуждать меня, по крайней мере поймите, что я не хотел, чтобы это случилось. Всё началось с невинных разговоров во время коротких перерывов в долгие часы совместной работы. Меня тянуло к ней, и, чем больше я узнавал её, тем более привлекательной она становилась для меня. Я понял, что испытываю сексуальный интерес к ней, когда совершенно неожиданно начал фантазировать о том, что будет, если я соблазню её. Я чувствовал себя немного виноватым, думая о таких вещах, но это казалось таким невинным, и я уверял себя, что это никогда ни к чему не приведёт. Затем однажды я в шутку спросил её, сколько мужчин, по её мнению, мечтали о ней.*

*Это было ошибкой.*

*Она отреагировала многозначительными фразами. Тонкие намёки, конечно, но всё же сексуальные. Мне не потребовалось много времени, чтобы понять, что я для неё так же привлекателен, как и она для меня.*

*В течение нескольких дней мы флиртовали друг с другом, ведя такие разговоры, что стимулировало появление сексуального желания между нами. Мы превратили это в своего рода непрерывную игру.*

*Думаю, мне следовало бы бежать от того, что начиналось, но я получал истинное удовольствие от разговоров с ней, и мне нравилось развитие отношений, понимаете, не только косвенные*

намёки на секс, но всё, что было связано с ней. То, что у нас происходило, усилилось, и мы находили много причин, чтобы быть вместе. И вот однажды, сейчас это кажется сном, мы наконец уединились и занялись любовью.

Я никогда не забуду, что чувствовал тогда. Одно мгновение я был пьян от экстаза, а затем, когда до меня дошло, что я только что сделал, я испытал абсолютное и полное уничтожение. Я хотел, чтобы Бог поразил меня на том же месте. Я думал, что так и произойдёт. Я молился и плакал и просил о милости. Если бы вы спросили меня тогда, совершу ли я прелюбодеяние когда-нибудь снова, я бы сказал вам, что это никогда не повторится, что я никогда не смогу пережить ту вину и позор снова, никогда.

Кажется, прошло две недели, прежде чем мы снова остались одни. Как только чувство вины умолкло, я начал вспоминать удовольствие, возбуждение. Уже то, что я нахожусь с Сэнди наедине, было просто невероятным.

Это произошло не сразу, но через несколько недель мы стали встречаться регулярно. Мне казалось, что я влюбился в первый раз в своей жизни. Это может показаться странным, но я по-прежнему любил Эн. Но не так, как Сэнди.

Я никогда не считал, что вступил в отношения с Сэнди из-за какого-то недостатка в моём браке. Всё это время я ни минуты не сомневался, что очень люблю свою жену и что наши взаимоотношения, включая секс, – великолепны.

Я думаю, что настоящая причина моей измены кроется в моём мужском «эго» и желаниях, о присутствии которых я и не подозревал. Мне чрезвычайно льстило то, что женщина находит меня привлекательным и желанным. Сэнди всегда тщательно готовилась к нашим свиданиям: особая еда или вино, свечи, приятная музыка. И она всегда была такой эротичной и соблазнительной.

Наша связь длилась несколько месяцев, и мы думали, что держим её в секрете. На самом деле люди в офисе догадались об этом намного раньше. И как им не догадаться? Мы вдвоём исчезали в одно и то же время на пару часов. Когда я понял, что они знают, я запаниковал и испугался, что Эн узнает обо всём из сплетен.

И я рассказал ей.

Оказалось, она подозревала, что что-то происходит, но не

хотела верить, пока я не признался ей. Она знала меня лучше, чем кто бы то ни было. Я пытался успокоить её, говоря, что по-прежнему люблю её и что Сэнди я люблю по-другому. Как глупец, я пытался убедить её, что для мужчины не плохо любить двух женщин. Однажды я даже принёс домой несколько книг, в которых говорилось, что любовная связь может быть хорошим способом расширения любовных отношений.

Вы можете представить, что из этого получилось. Эн не поверила в этот идиотизм, и не думаю, что и я по-настоящему верил в него, но это было хорошим оправданием. Эн сказала, что уходит от меня, но я убедил её остаться, сказав, что немедленно прекращу эту связь. Я даже начал снова ходить в церковь вместе с ней. Но я не прекратил связь, и Эн не потребовалось много времени, чтобы почувствовать это. Как только она поняла, что я снова сошёлся с Сэнди, Эн связалась с адвокатом.

Когда меня наконец осенило, что она действительно собирается развестись со мной, я поник. Я не мог смириться с мыслью потерять её. Я не хотел причинить боль Эн, как бы глупо это ни звучало, и я не хотел разрушить наши взаимоотношения. То, что у меня было с Сэнди, не компенсировало их.

Я провёл бессонную ночь в самоисследовании. На следующий день я встретился с Сэнди за обедом и сказал ей, что всё кончено. Было нелегко уйти от того, что у нас с ней было. Но я также почувствовал облегчение, понимаете? В глубине души я знал, что поступаю правильно. Я перестал думать о Боге, после того как лишился страха быть наказанным Им, но когда я покидал Сэнди в тот вечер, я почувствовал, будто Бог улыбается мне, говоря что-то вроде: «С возвращением, Лайонел».

Я не мог дождаться, когда доберусь до дома и заверю Эн, что все действительно закончилось, что я сделаю всё, если она только сможет простить и не оставить меня. Когда я вошёл, в доме было слишком тихо. Я подошел к порогу спальни, и передо мною предстала картина из сюрреалистического сна. При беззвучном мерцании телевизора в кровати я увидел Эн, тщательно и аккуратно укрытую одеялом, и пустую бутылку от снотворного на ночном столике рядом с кроватью. Я побежал к ней и остолбенел. Её лицо ничего не выражало. Ничего. Она просто лежала с закрытыми глазами, медленно дыша, дыхание было неровным с интервалом в несколько секунд.

Я не могу сказать, через какое время приехала скорая помощь, но казалось, что прошла вечность. Я опустился на колени рядом с Эн, взял её руку в свою и умолял Бога не дать ей умереть из-за того, что я сделал. Я уже не чувствовал Его улыбку. Я вообще не мог сосредоточиться на Нём. Я мог только наблюдать, как спорадически поднимается грудь Эн, когда она делала очередной вздох, и снова и снова умолять Бога сохранить ей жизнь.

Она выжила. И она простила меня. Я привёз её домой из больницы, и мы немедленно начали нелёгкий процесс восстановления нашего брака. Моя просьба о переводе на другое место работы, где я не имел бы контактов с Сэнди, была удовлетворена. Я снова начал ухаживать за Эн. Мы встречались пару раз в неделю за обедом, и я всегда приносил цветы или подарок. У нас также были свидания по крайней мере раз или два по вечерам, во время которых мы старались справиться с болью и негативными чувствами. Я, наверное, тысячу раз говорил Эн, что люблю её и что я всегда буду с ней начиная с этого момента, невзирая ни на что.

Прошел почти год, и наконец мы почувствовали, что должны возобновить свои брачные обеты. Мы сделали это в нашу годовщину. Мы пригласили нескольких близких друзей в прекрасную маленькую часовню и поженились снова.

Мы стали ближе друг другу, и наш брак стал крепче, чем прежде. Мы пережили самое худшее, что могло случиться с нами, и мы вместе на всю жизнь.

Читая историю об Эн и Лайонеле, вы, возможно, думали: «Зачем так долго рассказывать нам о том, как это произошло и какой вред это принесло?» Причина проста. Важно, чтобы вы поняли: любящий муж (или жена) может так увлечься другим человеком, что будет способен обманывать своего супруга. Нет, это не оправдание. Прелюбодеяние ужасная вещь, и никогда не найдётся основания для его оправдания. Мы все должны осознать, насколько разрушительно оно для супруга, против которого согрешили. Мы видим, что Эн, хотя поступила абсолютно неверно, пытаясь покончить с собой, ужасно страдала из-за прелюбодеяния своего мужа.

Но даже в таком страшном случае, который чуть было не привёл к смерти супруги, возможно примирение и надежда. Когда оба супруга решают быть преданными друг другу настолько, чтобы преодолеть

своё влечение и излишнее внимание к другому человеку или вещи, они могут создать здоровый, крепкий брак и здоровую, любящую семью. Даже если преданность в отношениях была нарушена, её можно восстановить, и отношения наладятся и станут прочными.

## **Характеристика 2 – Преданность каждой личности**

Крепкие семьи отличаются не только преданностью семье как союзу или мужу и жене, но и каждому члену семьи. Вот что сказала одна мать из Флориды:

*Каждая личность составляет часть семьи, и каждая часть драгоценна.*

Такой вид преданности помогает каждому в семье ощущать свою ценность и чувствовать себя надежно. Одна жена из Иллинойса помогает лучше это понять:

*Десять лет назад после непродолжительной болезни и смены работы что-то произошло со мной: с моим рассудком и эмоциями. Я думаю, что заболела психически. Я потеряла контроль над своей жизнью и впала в депрессию настолько, что потеряла дееспособность.*

*Нет необходимости говорить, что не очень приятно было находиться рядом со мной.*

*Вероятно, никто никогда не узнает всех причин того ужасного периода моей жизни, но я могу сказать, что семья не бросила меня. Муж нашёл группу отличных врачей. С их помощью он отыскал психотерапевта. Ему пришлось сделать всё это для меня, потому что человек в депрессии не обладает ни энергией, ни инициативой.*

*Дочь изменила своё расписание, чтобы возить меня за сорок миль в Спрингфилд на еженедельные встречи с психотерапевтом. Она всегда планировала нечто особенное для нашей поездки в город: поход по магазинам, вкусный обед или посещение музея – то, что приободрило бы меня.*

*Моя сестра заходила к нам два или три раза в неделю. Она говорила, что забежала выпить кофе или поболтать, но, пока была у меня, ухитрялась убрать на кухне, постирать, прополоть цветочную клумбу или пропылесосить.*

После нескольких недель глубокой депрессии я начала чувствовать себя немного лучше. Потребовался почти год для полного моего выздоровления.

Я бесконечно благодарна моим нескольким близким друзьям и церкви за помощь в моём выздоровлении. Но особенно я благодарна членам моей семьи. Я всегда ощущала их поддержку и терпение, даже будучи больной.

Члены крепких семей выражают свою преданность друг другу не только словами, но и тем, что отдают родным время и энергию. Их преданность действенна и очевидна.

История еще одной крепкой семьи служит тому примером. Мэри и Роб женаты в течение двадцати восьми лет, и у них трое детей. Их среднему ребёнку, Эрин, сейчас двадцать четыре года, и она умственно отсталая. С момента её рождения семья объединила свои усилия, чтобы помочь Эрин полностью реализовать себя, так же как они это делали в отношении любого другого члена семьи. Когда Эрин была маленькой, Мэри посвятила бесчисленные часы интенсивной домашней терапии. Старший брат Кит и его жена берут Эрин каждый год с собой в отпуск и планируют для нее особый вид занятий. Младшая сестра Джуди помогла Эрин найти работу и работала с ней, пока та не научилась справляться сама. Вся семья выступает в защиту людей с особыми нуждами. Вот что говорит Мэри о преданности членов ее семьи друг другу:

*Мы – команда; все наши мысли сосредоточены на семье. Мы энергично берёмся помогать друг другу, потому что если одному из нас плохо, то страдают все. Каждый важен, как у трёх мушкетёров: «Один за всех и все за одного!»*

Этот принцип преданности значим сегодня так же, как и в библейские времена. В ранней церкви было условлено, что семьи заботятся о своих членах, включая овдовевших матерей и тетей, чтобы церковь могла сосредоточиться на помощи тем, у кого нет семьи<sup>20</sup>. Члены крепких семей сами заботятся о своих близких. О каждом и обо всех.

---

<sup>20</sup> 1-е Тимофею 5:8

## **Уделять друг другу 100 процентов внимания**

Знание того, что все члены семьи преданны друг другу, помогает каждому человеку испытывать чувство принадлежности. Одна молодая женщина описала это следующим образом:

Я выросла в отвратительной семье, так что, думаю, немного знаю о таких семьях. Самое точное определение, какое я могу дать проблемной семье, – это решето.

Люди появляются и исчезают. Если вы исчезнете, никому до этого не будет дела.

Сейчас у меня счастливая семья. Мой муж и его родственники – замечательные люди. Было нелегко стать частью этой семьи. Крепкие семьи закрыты. Не недружелюбны, но вы мгновенно чувствуете, что царящую в них любовь и заботу они не собираются тратить на любого появившегося чужака. Я знаю также, что они меня легко не отпустят. Я – часть семьи.

Один житель Оклахомы так прокомментировал полное участие в жизни друг друга:

Мне нравится думать, что это 100-процентное участие в жизни друг друга. Случай из моего детства является примером такой преданности. Мне было четыре года, и мы жили на ферме в Алабаме. Дом располагался на холме в нескольких ярдах от оживлённого шоссе. Одним летним утром мама сказала мне, что собирается пойти проверить почтовый ящик, который находился через шоссе, чтобы взять почту. Она спросила, хочу ли я пойти вместе с ней. Я был увлечен игрой и поэтому энергично ответил «нет». Я видел, как она спустилась с холма. Как только она подошла к почтовому ящику, я изменил своё решение. Я побежал очень быстро. Я бежал и кричал: «Я бегу! Я бегу!» Очевидно, ужас охватил её, когда, обернувшись, она увидела меня у самого шоссе. Она также видела машину, которая двигалась на бешеной скорости и которую я не замечал. Она поняла в тот же момент, что я не остановлюсь и что машина не остановится и что наверняка я буду сбит. Она бросила почту, промчалась через дорогу перед двигающейся на высокой скорости машиной и схватила меня. Мы оба упали на обочину шоссе. Автомобиль, который так и не сбавил скорость, едва не сбил нас. Мама чуть не

умерла, спасая мне жизнь. Я часто думал об этом происшествии годы спустя. Это была одна из самых любимых историй моего детства. Мне нравилось слушать её в пересказе. Когда я рос, мы подшучивали над тем, как мама быстро бегают. Но как вы могли догадаться, даже когда я был полностью не согласен с мамой или раздражён тем, что она делала, я никогда не сомневался в том, что она на 100 процентов предана мне.

### **Общие цели**

Участие членов крепких семей в жизни друг друга отражается также на целях, которые они перед собой ставят. Общие цели, дающие жизни семьи направление и смысл, способствуют возрастанию преданности. У каждого члена семьи есть своя роль в исполнении семейных целей. Он не только ощущает на себе всеобщую заботу, но и получает удовлетворение от внесения собственного вклада в жизнь семьи как целого.

Иногда целью семьи является её прочность; в других случаях семья вместе преследует какую-то конкретную цель.

Хорошая, счастливая, успешная – как хотите назовите – семья важна для нас. Как только мы сходим с пути, то напоминаем себе о нашей общей цели и возвращаемся назад.

Наши семейные цели включают совместную работу и отдых, когда работа закончена.

Мы делаем вместе много дел. Сейчас мы дрессируем нашего нового щенка и обновляем задний двор.

### **Характеристика 3 – Правильное определение приоритетов**

Хотя такие сложные обстоятельства, как внебрачная любовная связь или эмоциональный срыв члена семьи, явно представляют реальную угрозу семейной солидарности, многие семьи обнаружили, что их преданность друг другу разлагает менее явный враг: смещённые приоритеты. Вещи, которые только кажутся важными, постепенно начинают занимать главенствующее положение, требуют большего внимания к себе, чем семья. Крепкие семьи понимают, что семья стоит на первом месте, и не позволяют другим аспектам жизни, какими бы важными они ни казались, ослабить их преданность.

### **Когда работа встаёт на пути**

Работа и требования работы – время, внимание, энергия – всё это

также часто подрывает семью. Если человек более предан работе, чем семье, – это значит, что он изменяет всей семье. От внебрачной связи главным образом страдает один из супругов. В случае измены с работой страдают все.

Как крепкие семьи справляются с давлением, оказываемым работой на семью? Конечно, они не перестают работать вообще<sup>21</sup>. Они постоянно напоминают себе, что семья намного важнее, чем доход, карьера или престиж. Возможно, перефразируя немного высказывание Иисуса из Назарета, можно получить правильное представление об относительной важности дохода или карьеры в семье. Он сказал: «Какая польза человеку, если он приобретёт весь мир, а душе своей повредит? или какой выкуп даст человек за душу свою?»<sup>22</sup> Конечно же, ответ вытекает из самого риторического вопроса. Ничто не может компенсировать потерю души. Снова лишь немного измените Его слова, и вам откроется другая истина, которая настолько же значима: «Какая польза вам, если вы станете богатым и известным, а семье своей повредите? Какое количество денег или какая ступень карьеры заменит вам вашу семью?»

Ни одна земная цель или стремление не оправдывает потерю семьи.

Бизнесмен из крепкой семьи рассказывает о своём опыте:

*Озарения длятся мгновение, и я благодарен за то, которое посетило меня в самолёте однажды днём. Я отправился в свою обычную командировку, которая отрывала меня от дома на три или четыре дня в неделю.*

*Дома я оставил дочь-подростка, разочарованную тем, что я не смогу присутствовать на её танцевальном представлении. Моя жена была настолько загружена, что чувствовала себя фактически матерью-одиночкой. Я чувствовал всё большую отчуждённость от своей семьи, иногда я пропускал целые периоды их жизни.*

*Я с негодованием думал: «Но они ничего не имеют против денег, которые я зарабатываю. У меня работа. Это важно!» И вдруг настал момент озарения.*

*Не перешел ли я всякие границы? Я не занимался излечением*

---

<sup>21</sup> От Матфея 16:26

<sup>22</sup> К Ефесеянам 4:25

рака и не сражался за мир во всём мире. Моя компания продаёт безалкогольные напитки. Безалкогольные напитки! Мы продаём их по всему Огайо и выходим на рынок Питтсбурга, но на сколько галлонов безалкогольных напитков я готов променять свою семью?

Я не уволился. Мне нравится торговля, это хорошая работа. Я хорошо зарабатываю. Но я научился отвечать «нет» на некоторые требования компании. И сейчас я планирую свои поездки таким образом, чтобы больше времени проводить дома. Иногда я беру с собой жену или дочь.

Через несколько лет я уйду на пенсию и спустя несколько месяцев после этого обо мне забудут на рынке безалкогольных напитков.

Но я по-прежнему буду мужем и отцом. Я буду им, пока не умру.

Иногда требуется мужество, чтобы отстаивать ценности жизни, как объясняет одна жена:

Мы были как белки в колесе. Времени не было ни на что, кроме работы. Казалось, у нас всегда не хватало денег, и мы постоянно жонглировали расписанием и долларами. От чего-то нужно было отказаться. Было страшно, но я бросила работу, чтобы у нас было больше времени на семью.

Удивительная вещь: сейчас у нас больше денег, чем всегда. Теперь у меня есть время готовить, и мы уже не едим вне дома так часто. Я могу питательно накормить семью дома за половину того, что мы тратили в ресторанах. Я покупаю детскую одежду и домашнюю утварь на распродажах и в недорогих магазинах. Мы продали нашу вторую машину, чем сэкономили деньги на бензин, эксплуатационные расходы, номерные знаки и страховку. В общем, в конце каждой недели у нас оставалось на пятнадцать долларов больше, чем прежде, и у нас снова нормальная жизнь. Возможно, когда дети подрастут, я опять буду работать.

Сейчас я довольна тем, что помогаю им расти, продолжаю свою деятельность в церкви и вношу свой вклад иными способами, чем зарплатой.

Другие семьи поделились похожими историями:

*Я бы мог иметь лодку, какую захочу, если бы изъявил желание устроиться на вторую работу по выходным. Проблема только в том, что у меня не было бы времени на рыбалку, поэтому зачем мне нужна лодка!*

*Мы могли бы иметь больше вещей – шикарную машину, новую мебель, дом побольше, если бы я работала вне дома. Но мы ценим время, которое проводим вместе. Кроме того, кто-то должен быть центром нашей семьи. Сейчас это для меня самая важная задача.*

Но что делать, если оба супруга работают и никто не может бросить работу? Некоторые крепкие семьи справляются с давлением, которое оказывает на них работа, сохраняя равновесие между работой и домом. Многие пары добиваются этого, равномерно распределяя между собой обязанности по дому и по воспитанию детей. Иногда изменения происходят не так гладко. Вот что рассказала одна мать двух детей:

*Счета росли. Мы встали перед необходимостью или забрать наших детей из отличной частной школы, или мне пойти работать. Мы молились об этом, думали о домашней школе и, наконец, решили, что дети нуждаются в том, чему они могут научиться в местной христианской школе. Я нашла работу, которая достаточно оплачивалась, но мое отсутствие дома потребовало больших жертв от моей семьи, чем мы ожидали.*

*Биллу это не нравилось. Мне уже некогда было сдувать пылинки с него. И детям не нравилось. Тедди плакал в школе, потому что я часто отсутствовала. Дэвид вёл себя дома так, чтобы привлечь к себе моё внимание. Какое-то время казалось, что все преимущества прекрасного образования будут утрачены из-за негативной реакции семьи на моё отсутствие дома впервые за всю мою замужнюю жизнь. Но мы молились и по-прежнему считали, что приняли правильное решение, несмотря на то, что всё обернулось не так, как мы ожидали.*

*За последующие несколько месяцев ситуация ухудшилась, и намного. Впервые за всё время нашей супружеской жизни прозвучало слово «развод», и мы оба испугались.*

Мы разговаривали об этом. Много. Ситуация меняется медленно, но неуклонно. Билл сбавил темп своей работы; он понимает, что не так уж важно взбираться по лестнице успеха. К тому времени, когда он достаточно продвинется по службе, чтобы я могла бросить работу, мальчики уже и так закончат школу. Билл хорошо делает свою работу и по-прежнему приносит домой ту же зарплату, но больше уже не проводит всё время на работе. Он больше времени уделяет детям и мне. Я научилась на его ошибках и не позволю новой карьере задушить меня. Возможно, я продолжу работать и после того, как мальчики закончат школу, но только чтобы чувствовать, что приношу пользу обществу. Я никогда не позволю работе заставить меня поставить семью на второе место: ни пока дети еще живут дома, ни тогда, когда они вырастут и переедут.

Мальчики помогают мыть посуду, готовить и пылесосить. Они ворчат, но гордятся своими новыми навыками и к тому же получают карманные деньги.

В конце концов, мы хорошо приспособились, и мальчики великолепно успевают в школе. Не далее как вчера мой старший сын объяснял сложный отрывок из Книги Деяний, который они обсуждали на библейском занятии в школе. Я просто вижу его преподавателем Библии.

Мы изменились. Рост проходит через боль, как всегда. Но это полезно.

Многие женщины из исследованных нами крепких семей испытывали трудности, совмещая карьеру и семью. Каковы их некоторые секреты выживания?

Я поняла, что не могу быть всем для каждого. Роль суперженщины не для меня! Я должна была решить, что для меня является важным, и отбросить всё остальное. Например, я сократила свою общественную деятельность. Было бы нереально пытаться заниматься ею в дополнение ко всему остальному.

Я всегда действую по принципу, что существует точка уменьшающейся отдачи. Под этим я имею в виду момент, когда количество часов, проведённых на работе, перестаёт быть пропорциональным результату.

Если я устаю от работы или привожу себя в состояние

нервного истощения, я уже никому не могу помочь.

Я работаю сверхурочно только в том случае, если этого нельзя избежать. Мне нужно пойти домой, чтобы освежиться и насладиться временем в кругу семьи.

Я исхожу из того, что имею 10 единиц энергии в день и соответственно их распределяю. Работа может отнять девять с половиной, если я не воспрепятствую этому. Я же отвожу пять на работу, три – на детей и две на себя и Джона. В самое напряжённое время я могу потратить восемь на работу и две на семью. Однако, зная свой запас, я всегда могу сэкономить несколько единиц для дома.

Много значит, что супруг поддерживают меня и дети ответственны за свои обязанности по дому и внимательны к моим нуждам.

Когда я впервые устроилась на работу, моя реакция была: «Как я могу работать с тремя детьми?» Я беспокоилась об уходе за ними, поэтому наняла няню, которая была с ними в течение дня, и платила ей в два раза больше существующего тарифа. Я хотела, чтобы она чувствовала ответственность за детей.

Когда я могу позволить себе, то нанимаю кого-нибудь сделать домашнюю работу. Мы используем одноразовые тарелки для закусок. У детей есть домашние обязанности; у нас есть таблица, показывающая, кто что сделал. Некоторые вещи просто не переделать.

Независимо от того, один или оба супруга работают вне дома, преданность означает обязательство обоих супругов способствовать тому, чтобы в браке и в семье все было, как должно. И мужья, и жёны в крепких семьях готовы изменяться и протягивать друг другу руку помощи. Поддержка и помощь, которую они оказывают друг другу (и своим детям), являются наглядным проявлением их преданности друг другу и семье. Несколько их комментариев иллюстрируют это:

У моего мужа сезонный бизнес, и некоторые периоды достаточно напряжены для него. Я пытаюсь помочь тем, что подстригаю газон и выполняю некоторую другую работу по дому, которую обычно делает он.

Мой муж помогает мне с детьми и по дому даже без просьб об этом.

Мы не в состоянии были дольше оставаться на ферме по финансовым причинам, поэтому мы продали всё и переехали в город. Моя жена преподаёт в школе и содержит нас, в то время как я возвратился в университет, чтобы получить образование по другой специальности.

### **Когда жизнь становится напряжённой**

На вопрос: «Как вам удается совмещать работу, семью и все остальные дела?», одна мама ответила, улыбаясь: «Не очень хорошо!» Все мы временами чувствуем то же самое и не только в отношении работы. Давление многочисленных дел является, кажется, обязательной частью современной жизни. Помимо работы существует родительский комитет, церковь, скаутские и спортивные лиги, клубы, развлечения, благотворительная и общественная деятельность, и этот список можно продолжать.

Как справиться с бешеным темпом жизни, не нанося вреда своим семьям? Наши крепкие семьи дают ответ на этот вопрос.

Их жизнь тоже порой становится напряжённой и беспорядочной. Но они контролируют эту сумасшедшую гонку. Один муж рассказал нам:

*Дела могут навалиться на вас. Никто не может делать всё сразу. На протяжении ряда лет в моей жизни накопилось множество обязанностей: я вступил в братство, стал добровольно помогать футбольной команде моего сына, начал вести занятия в церкви, записался на курсы по составлению декларации о подоходном налоге и начал каждый день плавать в ХАМЛ<sup>23</sup>. Всё это – в дополнение к работе, уходу за садом и машиной. Это было слишком. На неделе я проводил только один вечер дома. Я решил, что могу нанять кого-нибудь составить декларацию о доходах, посещать только каждую вторую братскую встречу и плавать лишь четыре раза в неделю. Если это не поможет в достаточной степени, то пусть футбольная команда выигрывает без меня.*

---

<sup>23</sup> ХАМЛ – Христианская ассоциация молодых людей. Первоначально создавались в больших городах и являлись религиозными организациями, предоставляющими пансион, а также проводили занятия на религиозные и практические темы. Они также организовывали спортивные мероприятия. Сегодня основная функция этих организаций – оздоровление.

## **Совместное установление приоритетов**

Многочисленные семьи рассказывали о семейных собраниях, на которых они устанавливали приоритеты. Некоторые семьи собираются раз в неделю, некоторые – раз в месяц, некоторые – два раза в год. Некоторые составляют список на бумаге, другие проделывают это мысленно. Одна мать из Небраски поделилась с нами общим принципом:

*Раз в месяц мы проводим семейный совет. Мы обсуждаем, кто что делает, достижения, новые цели и т. с). Основная проблема состоит в том, что у нас слишком мало времени и слишком много работы. Мы обнаружили, что лучший способ снижения стресса – это оценка мероприятий, в которых мы участвуем, и исключение некоторых из них. Обычно это несложно. Кроме того, дети учатся решать, что приносит им наибольшее удовлетворение и на чём они хотят сконцентрировать внимание. Браян, например, определил для себя, что футбол ему нравится больше, чем кружок скаутов. Мэтт решил этой осенью посещать уроки карате вместо американского футбола. Мы знали, что о посещении двух секций и речи быть не может.*

*Я посещала вечерние занятия в общественном колледже, но решила отложить их до следующего семестра. Мне было необходимо уделить внимание ремонту, который мы запланировали.*

*После семейного совета мы всегда испытываем меньше напряжения и беспокойства, чем до него.*

## **Положить конец бесконечному количеству дел**

Когда жизнь превращается в вереницу бесконечных дел, каждый выражает свою преданность семье тем, что сокращает свою деятельность вне дома, чтобы семья стояла на первом месте. Энди и Патриция – пример того, как крепкие семьи переходят в наступление. Это молодая пара, не знавшая, куда деваться от многочисленных дел и обязанностей: работа, закладная на дом, плата за машину, работа в церкви, родня – полный комплект. Они были так заняты разнообразными делами, что у них не оставалось времени друг для друга. Было время для ремонта трансмиссии, для церковного вечера с мороженым, но не друг для друга.

Поэтому они сели, взяли свое расписание и распланировали время на последующие шесть месяцев. Вот их правила:

- Одна вечерняя встреча в неделю. (Не больше!)
- Не более 40 часов в неделю на работе.
- Никакую работу нельзя приносить домой.
- Проводить друг с другом по крайней мере четыре часа в неделю вне дома. (Как во времена свиданий; только приятное времяпрепровождение!)
- Один час в день настоящего общения – не в неделю, как у многих, а в день.
- Когда пройдет шесть месяцев, составить план на последующие шесть.

### ***Иногда приоритет означает жертву***

Спортсмены отказываются от десерта, сигарет, кофе и рано ложатся спать, чтобы приобрести хорошую физическую форму. Музыканты и художники дисциплинируют себя, уделяя необходимое время усовершенствованию своих технических навыков. Они приносят в жертву многое другое для достижения этой цели.

Крепкие семьи, говорившие о необходимости сокращения некоторых видов деятельности, участия в общественной жизни и рабочей нагрузки, чтобы улучшить семейную жизнь, понимают, что недостаточно уделять семье лишь остатки своего времени. Вы не станете выдающимся музыкантом или атлетом, если будете уделять этой деятельности лишь остатки времени. Зачем же думать, что этого достаточно для создания счастливой семьи?

Обычно мы думаем о жертве как об отказе от чего-то действительно важного. Однако часто это не так. По словам крепких семей, иногда мы обнаруживаем, что даже и не ощущаем недостатка в том, чем якобы пожертвовали для блага семьи.

Например, один господин из Денвера, давший нам интервью, бросил новую работу ради семьи. За несколько месяцев до этого он ушел из системы образования, где проработал долгое время, чтобы стать административным помощником финансиста в гостинице.

Его новая работа требовала бешеного темпа и поглощала его всего. Конечно, она приносила много денег, престиж и блеск, но также – вечерние собрания, длительные поездки и дополнительные рабочие часы.

Начальник сказал мне, что если в течение пяти лет я буду работать так же усердно, то буду миллионером. Может быть и так, но через несколько месяцев я понял, что более вероятно, что я буду разведен или мёртв. Мне не нравилось то, что я делал. Долгие часы на работе убивали меня, и я скучал по своей семье.

Начальник был совершенно счастлив, проводя три вечера в неделю с 8 до 10 часов с женой и детьми. Он считал, что это подходит для любого мужа.

Я собираюсь вернуться в систему образования. Я предполагаю, что многие люди сочтут, что глупо отказываться от денег и власти ради семьи. Но я считаю, что, принося в жертву семью, я теряю больше. Я нисколько не жалею о своём решении.

В основе жертвы лежит неэгоистичное отношение, способность ставить интересы другого выше своих. Это бескорыстие явно видно в высказываниях членов крепких семей.

Иногда необходимо приносить жертвы. Когда-то я могу отказаться от чего-то в пользу жены или ребёнка. В другой раз они откажутся от чего-нибудь ради меня. Никто от этого не становится мучеником: это процесс, называемый взаимовыручкой.

Вчера в зоопарке я был удивлён и обрадован разговором между моими мальчиками. У каждой клетки работниками зоопарка была записана звуковая информация, которая включалась специальным ключом для детей. Мальчики немедленно затеяли спор за обладание ключом. Им понравилась запись, но, когда мы направлялись к выходу, возник вопрос о том, у кого будет храниться ключ. Каждый сказал: «У меня». Затем десятилетний Дэн сказал: «Ты можешь хранить его у себя».

И восьмилетний Крис ответил: «Нет, ты храни его.

Мы можем делать это по очереди». Было ясно, что несмотря на то, что оба мальчика хотели иметь ключ, ни один не хотел огорчать брата.

Желание быть любезными друг к другу было больше побуждения удовлетворить своё «эго».

#### **Характеристика 4 – Обязательство быть честным**

Честность – важный критерий преданности семье. Удивительно, насколько часто, перечисляя сильные стороны своих семей, люди упоминают честность. Члены хорошей семьи могут полагаться на искренность друг друга, несмотря ни на что. Члены крепких семей живут по данному Богом принципу: «Говорите истину каждый, потому что мы члены друг другу»<sup>24</sup>.

Мы не говорим о так называемой честности, граничащей со словесным оскорблением, и мы не принижаем важности такта, способности держать рот на замке, если слова принесут больше вреда, чем пользы. В Послании к Ефесеям 4:29 мы читаем: «Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим». Мы имеем в виду, что в семьях (и повсюду) людям необходимо иметь возможность положиться на слово друг друга.

Во время семинара по обогащению семейных отношений один муж сказал следующее о честности своей жены:

*В этом отношении она, как кремень. Я всегда могу рассчитывать на то, что она мне скажет то, что думает. К счастью, внутренне она так же прекрасна, как и внешне. Каким-то образом она умудрилась стать человеком, который редко выражает недовольство и таит злобу и обиду. Я люблю её за это и прилагаю все усилия, чтобы быть таким же хорошим и добрым, как она, хотя временами совершаю ошибки. Она всегда подлинна!*

#### **Характеристика 5 – Преданность семейным традициям**

Семейными традициями называется то, что всегда делается в семье. «Мы всегда пьем сидр на Хэллоуин. Мы всегда обнимаем друг друга перед сном. Мы всегда...»

Семейные традиции играют важную роль в создании семейной целостности. Вы, возможно, помните одну традицию иудейских семей, начало которой положил Бог в Ветхом Завете. Каждый год на Пасху старший сын должен был спросить перед едой: «Что это значит?» В ответ отец рассказывал о Божьем освобождении иудеев из египетского рабства. Эта замечательная традиция не только сосредоточивала внимание семьи на ее религиозном наследии, но

---

<sup>24</sup> Смотрите Исход 13 и Второзаконие 6 об основании традиции

также соединяла ее членов памятью об их ежегодной совместной трапезе.

Члены крепких семей часто упоминали свои семейные традиции.

*Мы хотим, чтобы наши дети знали, кто они и какое место занимают в истории. Мы продолжаем традиции моей семьи и семьи моей жены. Устрицы в собственном соку и весёлые песни на Рождество – это семейная традиция, и дети знают, что дедушка и бабушка делали это, когда были молодыми. Это рождает чувство преемственности.*

*Я нарисовал семейное древо несколько лет назад и рад, что сделал это; хотя список имён и дат не очень-то вдохновил детей. Поэтому мы купили магнитофон и попросили старших членов семьи – дедушек и бабушек, тётю и дядю записать свои воспоминания: где они жили, чем занимались, как отмечали праздники. Мы начали посещать места, где жила семья. Нам посчастливилось найти фермы и старые дома дедушек и бабушек и даже прадедушек и прабабушек, и во время отпуска мы посетили некоторые из них, а также заходили в здание суда и на кладбище в поисках сведений о семье.*

*Каждый вечер, когда я кладу ребёнка в кроватку, я проделываю один маленький ритуал, даже если малыш уже спит. Я говорю: «Мама любит тебя. Папа любит тебя. Твой брат любит тебя. Бабушка любит тебя.*

*Ты – милый, замечательный мальчик, и мы очень рады, что ты с нами».*

Когда крепкие семьи создают традиции, будь то ежедневный совместный ужин или ежегодное пение рождественских песен, такие традиции порождают осознание уникальных любовных связей каждого члена семьи с остальными.

## **Характеристика 6 – Готовность к долгому пути**

Надёжность – важный аспект преданности семье. На недавнем семинаре по обогащению семейных отношений пары разговаривали о том, что значит быть родителем. «Какое твоё самое большое достижение в воспитании?» – спросили они отца трех детей. Его глаза широко раскрылись, и лицо приняло озадаченный вид, когда в уме он перебирал многочисленные воспоминания. Наконец, он выдавил едва

слышным голосом: «Я держался».

Человек, который по всем показателям был отличным отцом, объяснил группе, что он и его семья столкнулись со многими трудностями и настоящими трагедиями. Часто он спрашивал себя, сможет ли справиться с этим. Вдруг перед всей группой на его глаза навернулись слёзы, когда он вспоминал о том, как преданность друг другу в семье помогала им в тяжкие времена. Он гордился этим и был признателен за это.

Крепкие семьи ясно свидетельствуют о том, что преданность – на долгие времена. Снова и снова они повторяли, что уверены в стойкости своей семьи.

*Мы были воспитаны, считая, что брак длится, «пока смерть не разлучит». Я не могу сказать, что мы никогда не разведёмся (как гласит народная мудрость, «никогда не говори “никогда”»), но мы ещё не думали об этом, а женаты мы двадцать шесть лет.*

*Мой сын учится в последнем классе средней школы, и я стою перед фактом, что мои отношения с ним скоро сильно изменятся. Через несколько лет он будет независим, женат и с детьми. Я напоминаю ему, что положение вещей может измениться, но я по-прежнему буду его матерью. Это не изменится.*

### **«Как розу ни назови...»**

Вы, вероятно, обратили внимание на то, что среди шести секретов крепких семей, перечисленных во введении, отсутствует любовь. Вы также, наверное, обратили внимание на то, что о ней вообще не говорится в этой главе. Это потому, что слишком многие люди считают, что любовь – это ощущение, когда сердце выпрыгивает из груди, подкашиваются ноги, захватывает дух. Конечно, это замечательные чувства! Здорово, когда присутствие вашего супруга окрыляет вас. Но в реальной жизни бывают дни, когда у вас нет согласия и когда дети сводят вас с ума. Настроение колеблется, чувства меняются.

Итак, слово «преданность» используется для описания особого вида любви – любви постоянной и неизменной, не подверженной перепадам настроения, течению времени, не пасующей перед трудностями. Это осознанная и безусловная любовь. Любовь-

преданность говорит: «Я решаю и обещаю любить тебя таким, какой ты есть, а не за то, что ты делаешь и какие чувства я испытываю».

*Преданность* – эта та любовь, какую Бог заповедовал нам любить Его<sup>25</sup>, любовь, которую он заповедовал мужу проявлять к своей жене, любовь, которую он хочет, чтобы мы практиковали в своей жизни, и, конечно же, любовь, на которой основаны все продолжительные отношения, в том числе семейные.

В садах Арбор Лодж, доме Дж. Стерлинга Мортон, основателя Дня Дерева<sup>26</sup>, есть памятник со стихотворением на нём. Оно даёт хорошее определение любви-преданности.

Время бежит.

Цветы умирают.

Новые дни.

Новые пути.

Любовь остаётся.

---

### Семья за работой:

#### Привести в действие – шесть идей для вашей семьи

---

1. *Созывайте периодические семейные советы.* Спрашивайте членов семьи: «Хорошая ли мы семья? Что нужно изменить? Каковы наши семейные цели?»
2. *Возобновите ваши свадебные обеты.* Некоторые пары обнаружили, что чувство преданности усиливается, если повторить свадебные обеты. Годовщина свадьбы – подходящее время для этого. Выберите особое место – например, часовню или сад<sup>27</sup>. Пригласите нескольких друзей стать свидетелями этого события и устройте после этого неофициальный приём. Наденьте своё свадебное платье или фату, если они у вас всё ещё есть (и если они вам всё ещё по размеру!).

---

<sup>25</sup> От Марка 12:30

<sup>26</sup> О празднике День Дерева – это не праздник такой, но день, в который принято сажать деревья. Его основатель – Дж. Стерлинг Мортон, который назвал свое поместье «Арбор Лодж».

<sup>27</sup> Напоминаем о реалиях нашей жизни: сад на даче есть у многих, а вот часовен на всех, пожалуй, не хватит. Может, лучше проявить творчество и превратить в особое место собственную квартиру?

3. *Пересмотрите своё расписание.* Не слишком ли заняты члены вашей семьи? Если каждый откажется от одного вида деятельности, семья сможет больше времени проводить вместе. Или пересмотрите своё расписание так, чтобы вы все были свободны в одно и то же время. Например, мама может перенести свою встречу на вечер понедельника, когда ребёнок на футболе, а папа за городом. Тогда все смогут быть вместе во вторник. Пытайтесь избежать ситуаций, когда мама отсутствует в понедельник, папа – во вторник, а ребёнок – в среду.

4. *В брачных отношениях будьте внимательны к тревожным сигналам, которые могут свидетельствовать об измене.* Мы не говорим о следах помады или загадочных телефонных звонках; мы имеем в виду сигналы, которые появляются перед началом романа. Доктор Карлфред Бродерик, один из ведущих американских психологов по вопросам брака, называет три признака неверности: чувство обиды, самооправдание и свидания с другим по разным поводам.

- *Обида* – это любые негативные чувства или нерешённые вопросы в браке, которые ведут к напряженности в отношениях и делают супругов уязвимыми для искушения.
- *Самооправдание* – процесс, через который проходят большинство людей, виновных в прелюбодеянии. «Она нуждается в моей помощи; нам необходимо наедине обсудить всё». «Его жена не понимает его так, как я. Я только хочу обнять и утешить его».
- *Поводы для свиданий* – это удобные случаи, делающие измену более вероятной: ужин при свечах, совместные командировки, долгие часы совместной работы.

Пары, которые серьёзно настроены оберегать брак от неверности, не должны давать место обиде. Они могут научиться не потакать самооправданию и избегать удобных случаев для свиданий с другим человеком.

5. *Читайте хорошие книги всей семьёй.* Читайте вместе книги Алекс Хейлис «Корни», Луизы Мэй Алкотт «Маленькие женщины» или «Маленькие мужчины», Лью Уолис «Бэн Гур» или

Перл Бак «Хорошая земля». Или читайте их индивидуально и обсуждайте их. Эти истории рассказывают о преданности в отношениях и могут способствовать возникновению дискуссии о преданности с вашими детьми. Книга Лауры Ингаллз Вилдер «Маленький дом в прериях» и другие книги подходят для маленьких читателей<sup>28</sup>.

6. Возьмите напрокат фильмы, которые рассказывают о преданности в отношениях или приводят примеры хорошей семейной жизни. «Хайди», «Скрипач на крыше», «Маленький дом в прериях» и «Наш город» – вот некоторые примеры. Посмотрите выбранный фильм вместе, приготовьте поп-корн<sup>29</sup> или печенье, а затем обсудите увиденное. Что хорошего делали эти семьи? Насколько мы похожи на них?

---

<sup>28</sup> «Бен Гур» – о человеке, который жил во времена Христа; в «Домике в прериях» рассказывается о жизни на Диком Западе; «Маленькие мужчины» и «Маленькие женщины» – о мужестве обычных, казалось бы, людей. Здесь показана жизнь семьи в суровых условиях Дикого Западе; «Корни» – история жизни негритянской семьи со времен рабства, ее наследие. (Возможно, напомнит вам «Хижину дяди Тома»);

<sup>29</sup> Может, мы уже и привыкли к попкорну, но у домашнего печенья гораздо больше шансов настроить семью на лирический лад. Не забывайте, что языком приготовления пищи мы можем многое сказать своим близким. Например, если вы сделаете печенье по рецепту своей бабушки (прабабушки и т. д.) – это напомнит о единстве семьи, рода. Если вы хотите рассказать о своей любви – сделайте печенье в виде сердец, украсьте их и угощайте своих близких. Также можно устроить кулинарное путешествие, подобрав интересный рецепт. Например, пастелитос с корицей – тающие во рту крекеры, которые по традиции подают на мексиканских свадьбах. На 40 шт. понадобится:

1 стак. размягченного масла

1/4 стак. очень мелкого сахара

2 стак. муки

1 стак. кукурузного крахмала

1 чайн. ложка экстракта ванили или 1 пакет ванильного сахара

1 чайн. ложка молотой корицы

1/2 стак. сахарной пудры.

Разогрейте духовку до 1600° С. Смажьте маслом противень. В глубокой посуде взбейте до пышности масло с сахаром. Просейте муку и крахмал и понемногу добавляйте к массе из масла и сахара. Добавьте ваниль. Набирая чайной ложкой тесто, скатывайте его в шарик и укладывайте на противень. Выпекайте до светло-золотистого цвета (приблизительно 30 минут). Просейте сахарную пудру и корицу в миску, и еще теплые крекеры обваляйте в этой смеси. В герметично закрытой посуде пастелитос могут храниться в течение двух недель. Хотя, впрочем, зачем хранить, если домашние уже собрались и чай заварен?!

## Шаг второй: Проявление признательности и любви

«Я должен был сесть у его могилы и сказать ему, что простил его, прежде чем смог продолжить свою жизнь, – тихо сказал Лейн. – Звучит странно, да? Но я не знал, что мне ещё делать. Когда я рос, казалось, я никогда не соответствовал его меркам. Я старался вовсю. Получал самые лучшие оценки. Пробился в спортивную команду университета благодаря упорности и энергии, и начинал каждую игру. Я не был звездой, но был надёжным и отдавался делу на все 100 процентов.

Но он ничего этого не замечал. А если и замечал, то никогда не говорил об этом. Я слышал от него только, что я сделал плохо или как в следующий раз я могу сделать лучше. Он никогда не говорил: «Ты поступил хорошо, сын» или «Я горжусь тобой, сын». Насколько я знаю, моему отцу мало было дела до меня. Он дал мне крышу над головой и позаботился о том, чтобы была еда на столе. Думаю, что должен быть доволен. У некоторых нет даже этого. Но то, чего я желал больше всего, я так никогда и не обрел: знания того, что он любит меня. Я хотел, чтобы он сказал, что любит меня, и чтобы произнёс другие слова, которые подтверждали бы это. Я хотел его одобрения.

Через несколько лет после его смерти я понял, как сильно повлияли на мою жизнь слова, так и не сказанные моим отцом, и как они заставляли меня добиваться успеха во всём, что бы я ни делал. Я был настолько поглощён этим, что пренебрегал своей женой. И своим собственным сыном.

Наконец я понял, что, так как он умер, я никогда не услышу от него эти слова, какого бы успеха я ни добился. Умом я понял это в день его смерти. Но мне потребовалось два года, чтобы поверить в это сердцем. Поэтому я поехал на кладбище и сел у его могилы. Я знал, что его там нет, но делал это не для него.

Я рассказал ему о своей боли и о том, какой запутанной стала моя жизнь. Я рассказал ему, как упорно я пытался добиться его любви и признания и как всё, что бы я ни делал, было недостаточным. Я сказал ему, что, *по-прежнему* пытаюсь добиться его одобрения, я забыл о жене и сыне. Затем я сообщил ему, что стану лучшим отцом, чем он. Я не только обеспечу свою семью пищей и одеждой. Я буду находить

причины говорить им приятные вещи и позабочусь о том, чтобы с этого дня моя жена и сын знали *каждый день своей жизни*, как сильно я их люблю.

Я сказал: «Папа, я прощаю тебя. Но я никогда не буду таким, как ты. По крайней мере в этом. Моему сыну никогда не придётся прощать меня за то, что я не дал ему почувствовать себя особенным и любимым».

Затем я вернулся к машине и поехал обратно. Я выполнил то, что сказал, и так будет всегда. Члены моей семьи всегда будут слышать о каждом добром качестве, которое я вижу в них, и о каждом тёплом чувстве, которое я испытываю к ним. Всегда и вечно».

Лейн сделал то, что нужно, и сделал это хорошо. Он всегда знал в глубине души, что для крепости, счастья и любви в семье очень важно, чтобы члены ее как можно больше выражали свою любовь и признательность друг другу.

### **Удивительное открытие**

Многие результаты исследования сильных сторон семьи были предсказуемы. Однако одно открытие оказалось совершенно неожиданным. По мере анализа данных анкет и интервью, снова и снова возникала тема важности признательности и любви.

Выражение признательности и любви является неотъемлемой частью отношений в крепких семьях. Ежедневно их члены говорят, что ценят друг друга.

*Часто, когда мы смотрим телевизор или фильм, моя жена говорит мне: «Я рада, что ты такой, какой есть. Ты добр ко мне и к детям; ты не пьёшь; не поглощен работой настолько, что остальное для тебя ничего не значит».*

*Он посылает мне большой букет белых ромашек с одной жёлтой и с запиской, которая гласит: «Ты – единственная из миллиона».*

*Хотя это кажется слишком простым, но Мэри благодарит меня ежедневно за всё, что я делаю. Например, если я сложил постиранное белье, она благодарит меня.*

*Это даёт мне знать, что моя помощь не воспринимается как должное.*

*Он даёт мне почувствовать мою собственную значимость и*

значимость нашего союза. Не проходит и дня, чтобы он не сказал нечто вроде: «Ты так хорошо сегодня выглядишь», или «Дома так чисто и уютно, просто удовольствие быть дома», или «Мне понравилось вместе трудиться над этим; мы – замечательная команда».

Каждый вечер перед сном мы говорим друг другу: «Я люблю тебя». Иногда это нелегко, если мы поссорились или у нас был тяжёлый день, но мы всё равно говорим и подразумеваем это.

Это не должно удивлять, не так ли? Даже Бог выразил желание, чтобы Его ценили и говорили Ему об этом. Однажды Иисус услышал мольбу десяти прокаженных об исцелении. Проявив сострадание к ним, Он велел им пойти показаться священнику, так как по закону прокажённые могли считаться чистыми, только если священник объявлял их таковыми. Пока они искали священника, Бог совершил чудо: Он исцелил их. Все десять были исцелены, но только один вернулся поблагодарить Иисуса.

Один из них, видя, что исцелён, возвратился, громким голосом прославляя Бога, и пал ниц к ногам Его, благодаря Его; и это был Самарянин. Тогда Иисус сказал: не десять ли очистились? где же девять? Как они не возвратились воздать славу Богу, кроме сего иноплеменника? И сказал ему: встань, иди, вера твоя спасла тебя<sup>30</sup>.

Иисус дал ясно понять, что ожидал выражения благодарности и был доволен тем, кто сделал это. Не менее ясно Он выразил разочарование в тех девяти, которые не возвратились поблагодарить Его за то, что он сделал.

### **Разум и эмоции**

Этому учит Библия, и крепкие семьи подтверждают это. Умение ценить друг друга – первостепенное качество членов крепких семей. Но не только это. Раньше, обсуждая крепкие семьи, мы говорили только о признательности. Сегодня мы соединяем два понятия – признательность и любовь.

---

<sup>30</sup> От Луки 17:15-19

Это различие очень важно.

Признательность может быть выражена на чисто интеллектуальном уровне – без эмоций, без истинного чувства. Это то, что мы говорим или делаем, воздавая честь другому человеку только потому, что видим какое-то преимущество в этом. Любовь, однако, больше этого. Она дает чисто эмоциональный ответ. Пустые слова типа «молодчина» или похлопывание по плечу значат немного, но признательность, выраженная с любовью, обладает огромной силой. Другими словами, выражение признательности должно быть настоящим и искренним.

Многие крепкие семьи, участвовавшие в исследовании сильных сторон семьи, замечательно демонстрируют соединение разума и эмоций в действии. Они не только выражают признательность, но делают это с любовью. Наблюдая за взаимодействием членов крепких семей в естественной обстановке, поражаешься тому позитивному «электрическому заряду», который наполняет комнату, и быстро приходишь к выводу: «Эти ребята по-настоящему нравятся друг другу. Им нравится быть вместе. Они испытывают глубокие и сильные чувства друг к другу».

Иисус замечательно определил глубину любви, когда сказал: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим»<sup>31</sup>.

Воистину, человек, который любит так, будет также проявлять любовь своими прикосновениями (объятиями) и выражать признательность словами, не так ли?

### **Почему мы делаем то, что делаем**

«Я считаю, что вы преувеличиваете», – возможно, думаете вы. «Члены моей семьи знают, как глубоко я ценю их, но они также знают, что я сдержанный человек. То, что вы говорите, подходит для экстравертов, но не для нас, интравертов. Людям, подобным мне, не нужно постоянно проявлять любовь».

Тем не менее это необходимо и таким людям, как вы! Очень необходимо. Это необходимо независимо от того, какой у вас темперамент или характер. Некоторые исследователи человеческой природы убедительно доказывают, что нужна быть признанным

---

<sup>31</sup> От Матфея 22:37

является одной из самых важных человеческих нужд. Подумайте над этим. Почему мы так упорно работаем всю свою жизнь? Почему мы поступаем на вторую работу или работаем сверхурочно для того, чтобы поставить детям пластинки для выравнивания зубов? Или красим фасад здания? Или получаем научную степень?

Деньги, конечно, являются важной причиной. Престиж и самолюбие тоже отчасти движут нами. Но дело обстоит гораздо сложнее, так как люди, уже обладающие достатком и престижем, давшим им известность, по-прежнему делают что-то для других. Независимо от того, чем мы владеем или чего достигли, мы продолжаем предъявлять требования к себе. Удовольствие обладать фотоаппаратом высшего качества, модным пальто или кожаным диваном с подлокотниками из дуба не настолько велико, чтобы изнурять себя для приобретения их, не правда ли?

Нет! На самом деле нами чаще движет желание признания. Мы хотим, чтобы дети улыбались, обнажая ровные передние зубы, и говорили, что любят нас за все эти проволочки и резиночки. Мы хотим, чтобы наши супруги замечали усилия, которые мы приложили, ухаживая за детьми, двором, домом и зарабатывая на жизнь, и были благодарны за это. Мы хотим, чтобы нас ценили за то, кем мы являемся и что делаем.

Ценили!

Вот что важно.

Когда человек выражает признательность другому, он по сути говорит: «Ты ценный и достойный человек. Ты мне интересен, и я знаю твои положительные качества. Я знаю, каков ты и чего ты достиг».

Это сильные слова.

Когда мы получаем такой вид признательности от других, то наше ощущение собственной значимости возрастает. Как выразился Доктор Дон Клифтон, психолог, признательность заполняет чашу нашей самооценки. В этой интересной и, по-видимому, правильной аналогии следует помнить один очень важный момент. Чашу человеческой самооценки труднее заполнить, чем опустошить. Кроме того, ее легко опрокинуть! Как сказал член одной крепкой семьи:

*Если люди вас обижают, они как будто запускают свой ковш в вашу чашу. По моему мнению, требуется около десяти*

позитивных поступков, чтобы устранить вред от одного негативного.

У многих несчастных семей есть проблемы чаши и черпака. Супруги, кажется, не могут сказать ничего доброго друг о друге; родители критикуют и принижают детей. Хорошие семьи, однако, научились заполнять эти чаши самоуважения. Одна жена из Канзаса сказала:

*Мой муж рассказывает хорошее обо мне другим. Некоторые из его сотрудников плохо высказываются о своих супругах. Это сильно раздражает его и делает более внимательным к тому, чтобы говорить только хорошее обо мне. Эти ничтожества причиняют боль своим жёнам и своим оскорбительным поведением наносят вред отношениям. Однако, сами того не сознавая, они делают мою жизнь лучше, ибо заставляют мужа всегда говорить обо мне только хорошее!*

Другая женщина рассказала нам о трогательном эпизоде из своей жизни:

*Моя дочь написала мне письмо после рождения своего ребёнка, в котором говорилось: «Я надеюсь, что смогу стать такой же хорошей мамой, как ты». Это обрадовало меня на долгие дни, недели, месяцы! Я никогда не выброшу это письмо. Я знаю, что, будучи матерью, совершала ошибки. Так же как и моя дочь! Но она решила помнить и отмечать во мне только то, что я делала правильно. Я не могу выразить, что это значит для меня.*

Одна дочь из Германии рассказала нам:

*Каждую субботу мой отец идёт на рынок и всегда приносит домой прекрасные цветы для мамы. С его стороны очень мило поступать так, и мама от этого чувствует себя королевой. Цветы были традицией в нашей семье ещё с моего детства. Все в семье с нетерпением ждут их.*

## Эффект ряби

Крепкие семьи свидетельствуют о том, что признательность и любовь, повышая самооценку каждого члена семьи, помогают им расти и достигать высот. Как от камешка, брошенного в пруд, расходятся круги по воде, так и камешки признательности вызывают рябь добра, которая распространяется и на другие аспекты жизни. Семья становится местом, где приятно быть, и атмосфера любви улучшает всё.

### Тёплая, гостеприимная атмосфера

Когда Доктор Джон Дифрейн, внесший наибольший вклад в изучение сильных сторон семьи, и его семья находились на юге Тихого океана, изучая крепкие семьи и их проблемы в рамках программы Фулбрайта, они жили в г. Деубе, на о. Фиджи. У них было много друзей среди местного населения. В числе их лучших друзей была семья Талемайгау: Эрони, отец; Мереани, мать, и пять маленьких детей. В культуре Фиджи ценится доброта, способность делиться, забота, состояние счастья, способность не омрачать свои дни беспокойством, уважительное отношение и чувство безопасности и надёжности. Джон Дифрейн и Эрони по вечерам после работы подолгу засиживались на веранде дома Дифрейна.

«Мы говорили о том о сём, рассказывали друг другу о двух разных мирах, выходцами из которых мы были. Ясно, что Фиджи – это не Небраска! – объяснил Джон. – Но часто мы просто сидели в тишине, наслаждаясь днём: солнцем, птицами и ветром, компанией друг друга.

Я знал немного слов на языке фиджи, а Эрони говорил на интересной смеси британского английского с фиджийским акцентом, который не всегда был понятен для американского слуха. Но несмотря на это, мы вполне могли общаться друг с другом.

Прошло немного времени после того, как мы обустроились на Фиджи, и к нам ненадолго приехали наши друзья Джефф, Санди и их дочь Джессика из Сиэтла. Однажды вечером Джефф отправился посидеть с Эрони на веранде. Когда через два часа Эрони ушёл домой, Джефф вошёл в дом улыбаясь и радуясь. «О, как я люблю этого Эрони! Ты знаешь, – он сделал многозначительную паузу, – я практически не понимаю ни слова из того, что он говорит, но, воистину, с ним приятно проводить время».

Возможно, это секрет жизни на юге Тихого океана, заключил Джон. – Фиджийцы знают, как просто быть. Когда они приходят в гости, а приходят они в гости всё время, вам не нужно развлекать их. Вам не нужно рассказывать истории или исполнять роль хозяина дома, принимая гостей. Вы просто можете наслаждаться их обществом, разделять радость человеческого общения – ни больше ни меньше. У людей, которые наслаждаются компанией друг друга и ценят её, возникают крепкие узы».

Возможно, всем членам семьи было бы приятно быть рядом друг с другом, если бы они создали подобную атмосферу признательности и любви. Семьи, которые создали такую обстановку в своих домах, обнаружили, что облегчают жизнь друг друга, делают ее более счастливой и менее напряжённой.

*Вот уже несколько лет я привязана к дому из-за болезни. Я могу выходить лишь изредка, да и то в инвалидном кресле. Не так давно я переживала особенно трудное время, была очень больна, и это случилось перед моим днём рождения. Мне всегда нравилась музыка волынки, наверное, это немного странно! Мой муж нашёл человека в городе, который играет на волынке, и пригласил его в наш дом. Он встал у моего окна и исполнил лично для меня маленький концерт. Я вам сказала, что это был сюрприз? Я уверена, что соседи тоже никогда не забудут этого.*

Вы спросили, что делает моя жена такого, от чего у меня делается хорошо на душе. Хорошо, я скажу вам.

Она не говорит о моих промахах и недостатках. У меня они есть, как у любого другого человека. Она помнит о моих достижениях, добрых делах и достоинствах. Иногда я забываю о них, и она напоминает мне о том, что я очень славный парень.

Наша дочь берёт уроки скрипки у учителя, который пользуется методом Сузуки. Этот метод повлиял и на меня. Учительница редко критикует игру дочери. Вместо этого она говорит: «Сегодня у тебя замечательная осанка, а сейчас, если ты передвинешь этот палец в этом направлении, звук будет лучше». Я попробовала применить этот приём дома, и он сработал. Вместо: «Джесси, я попросила тебя убрать в комнате, а ты сделала это только наполовину», я говорю: «Джесси, работа, которую ты проделала в комнате, улучшила её вид. А сейчас вернись и закончи её». Мы обе счастливы! Никакого крика, шума,

*упрашивания или недовольства друг другом. Мы просто любим друг друга и не останавливаемся, пока работа не будет выполнена.*

Как вы могли догадаться из этих примеров, признательность и любовь помогают сохранять приятную и положительную атмосферу. Это не удивительно, ведь мы все предпочитаем находиться с людьми, от общения с которыми мы лучше относимся к самим себе.

### **Лучшая сексуальная жизнь**

Другой эффект ряби, вызванный признательностью, отмеченный участниками исследования крепких семей, – это наслаждение полноценной сексуальной жизнью. Их не спрашивали как часто они вступают в интимные отношения в течение недели, и какие приёмы они используют. Ничто из этого не было бы настоящим показателем важности их сексуальных отношений. Люди из крепких семей подтвердили это:

*После всех лет в браке она по-прежнему может поцеловать меня так, что заставит биться моё сердце.*

*Однажды мы купили руководство по сексу из любопытства и с мыслью, что, возможно, мы что-то упускаем. Какая же это была ерунда! Наряду с информацией, по поводу которой у меня есть сомнения, это было настолько механическим. Это превратило секс в занятие трудное, а не приятное и даже не возбуждающее.*

*Наша сексуальная жизнь становится лучше с каждым годом. Возможно, мы не занимаемся любовью так часто, как в первые годы брака, но сила ощущений намного острее.*

Качество сексуальных отношений – это отражение качества отношений в целом. Без добровольного желания, которому способствует выражение признательности во всех областях семейной жизни, не существует подходящей атмосферы для здоровой сексуальной жизни.

Несомненно, Бог хочет, чтобы хорошие сексуальные отношения являлись частью брака. Он даже сделал их частью брачного договора.

Муж оказывай жене должное благорасположение; подобно и

жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим<sup>32</sup>.

В контексте этого отрывка «благорасположение» означает исполнение сексуальных желаний. Происходит оно от греческого слова диалекта койне, означающего обязательство. Бог говорит, что мы обязаны сексуально удовлетворять своих супругов. Как признательность ничего не значит без любви, так и секс. Нам нужно сексуальное удовлетворение, но мы хотим, чтобы это удовлетворение было частью нашей любви и привязанности друг к другу.

Если вы рассуждаете подобным образом, то понимаете, что секс не начинается в 10:30 вечера в субботу душем и духами. Вы должны начать раньше. И даже не в 19:30 за ужином при свечах. Вы должны начать *намного* раньше. Попробуйте начать в понедельник утром, вынося мусор, и во вторник в обед, похвалив свою супругу за хорошо сделанную работу.

Сексуальное удовлетворение – это не просто секс. Это прекрасная атмосфера любви, признательности и привязанности, которая распространяется по всему дому. Когда существует такая атмосфера, секс уже больше не «просто секс». Это кульминация любви мужа и жены друг к другу во всех проявлениях: физической, интеллектуальной и духовной.

Крепкие семьи сознают ценность такого целостного подхода.

*Временами наилучшего секса были времена, когда мы с женой чувствовали особенную близость и гармонию друг с другом: когда мы решали проблему или совместно работали над чем-то.*

*Много времени назад я уяснила, что не могу ворчать по поводу небрежности моего мужа, намекать на то, что он не приносит домой достаточно денег, распускать слюни по телевизионным красавчикам и по-прежнему ожидать, что он (мой муж) будет в восторге от меня.*

---

<sup>32</sup> От Матфея 22:37

## Почему некоторым трудно проявлять любовь

Признательность и любовь очень важны для крепких семей, но не каждый знает, как выражать их эффективно и успешно. Прочитайте снова историю в начале этой главы, чтобы понять, какой вред приносит невыраженная любовь.

Что мешает людям проявлять любовь и выражать признательность?

Для некоторых это вопрос культуры. В некоторых культурах и субкультурах выражение эмоций не одобряется, тогда как в других приветствуется.

Наша так называемая «мужская культура» в США склонна быть менее эмоциональной, чем наша «женская культура», и большинство мужчин дважды подумают, прежде чем проявить любовь на людях. Однако в некоторых европейских и культурах третьего мира мужчины выражают любовь, не сдерживая свои чувства. В этих культурах позволено и приветствуется, если даже самые настоящие мужчины – мачо выражают признательность и любовь без колебания и смущения.

Иногда не культура мешает проявлению любви, а семья, в которой вырос человек. Джо Бим вышел из семьи, которая не была особенно нежной, в то время как его жена Элис происходила из семьи, где люди свободно и часто обнимали друг друга. В Америке это не является необычным, когда люди разного происхождения женятся друг на друге и приносят с собой разные представления о том, как следует выражать признательность и любовь.

Из-за комбинированного влияния культуры и родительского примера некоторым людям приходится преодолевать серьёзные трудности, прежде чем они научатся выражать признательность и любовь. В нашем обществе это больше касается мужчин, нежели женщин.

Даже преодолевая трудности, большие, крепкие мужчины склонны получать удовольствие от нежности, и они быстро узнают (у своих более эмоциональных жён) о пользе настоящего эмоционального прикосновения, как показывает следующая история.

«Его семья была достаточно скупой на проявление нежности, – объяснила Шерил, когда Брэндон улыбнулся и кивнул головой, соглашаясь. Первый раз, когда он встретился с моей семьёй за ужином в День Благодарения, я думала, он умрёт. Все обнимались,

смеялись и здорово проводили время».

«Да, – добавил Брэндон. – По мнению моей семьи, хорошо проводить время – это значит вести интеллектуальные дебаты по поводу закона о пособиях по безработице. Вскоре все начинают сильно спорить и кто-то свирепеет».

«Несколько лет «терапии» в моей семье сделали своё дело, – сказала Шерил. – Конечно, я не хочу, чтобы вы подумали, что он неблагополучный человек. Он очень рациональный парень и помогает мне быть уравновешенной. Он может сесть и проанализировать ситуацию, и определить, как шаг за шагом выйти из неё. Мне, действительно, это нужно от него. Но он также научился быть любящим и нежным, дарить объятия и комплименты и говорить мне тёплые, нежные слова. Мне это тоже нужно от него».

«Да, тебе нужно», – проворчал Брэндон. Они оба рассмеялись, когда она дружески толкнула его в бок, чтобы поквитаться с ним.

### **Шесть секретов привития признательности и любви в вашей семье**

Брэндон – не единственный мужчина, который узнал о ценности нежности. Из тысяч пар, которые прошли курс «Его нужды, её нужды» в Институте динамики семьи, многие мужчины научились проявлять больше нежности к своим жёнам. На этом курсе каждая пара составляет список, который помогает каждому супругу определить свои самые важные эмоциональные нужды. В большинстве случаев жене необходимо больше нежности, и муж учится с большей теплотой относиться к супруге. Нет ничего необычного, если муж обнаружит, что ему нужно больше нежности, и его жене придётся учиться, как окружить его морем нежности, которое изменит жизнь обоих.

Вы тоже сможете иметь дом, наполненный любовью и признательностью. Далее следуют шесть секретов того, как привить эти качества вашей семье.

#### **Секрет 1 – Ищите алмазы**

Обильное проявление признательности и нежности во многом улучшит и укрепит семейную жизнь. Многие из нас, однако, испытывают трудности либо с выражением признательности, либо с принятием её. Одна из причин этих проблем состоит в том, что мы не

научились быть хорошими шахтёрами.

Южноафриканские шахтёры, добытчики алмазов, проводят все свое рабочее время, просеивая тысячи тонн камней и горной породы в поисках нескольких крошечных алмазов. Они знают: то, что они найдут в этих тысячах тонн породы, более чем компенсирует все их усилия. Слишком часто в семейных отношениях люди склонны поступать как раз наоборот. Они сметают в сторону алмазы, с большим рвением ища руду. Однако члены здоровых семей – эксперты по алмазам. Они ищут хорошее друг в друге.

*Мой муж – типичный пример «рассеянного профессора», который склонен забывать дни рождения и всё такое. Но есть другие способы, которыми он выражает свою любовь ко мне. На прошлой неделе он увидел кифел (разновидность хорватской или чешской булочки) в чешской кондитерской и купил их для меня, потому что знает, как они мне нравятся и как трудно их достать. Это снова напомнило мне, что, если он забывает, это не потому, что он не любит меня. В этом году я увидела его любовь не в открытке ко дню рождения, а в кифел!*

*На прошлой неделе я пробежал свой первый марафон и закончил его пятнадцатым из семидесяти девяти бегущих в моей возрастной группе (от пятнадцати до двадцати лет). Я был разочарован и думал о том, что четырнадцать парней обогнали меня. Но мама напомнила мне, что шестьдесят четыре пришли после меня! Она помогла мне увидеть мою победу, а не поражение. Она заставила меня почувствовать себя особенным.*

Психологи говорят о самоисполняющихся пророчествах. Это причудливый способ сказать о том, что вы получаете в жизни то, чего ищете. Если вы выберете мрачную тропу, то обнаружите, что ваши несчастные мечты сбываются снова и снова. Если вы ищете плохое в других членах своей семьи, вы обнаружите его, и ваша семейная жизнь будет несчастной. Но можем вас порадовать: если вы ищете хорошее в своей семье, то непременно найдёте его, и у вас будет счастливая семейная жизнь.

*В начале своего брака мы попали в ловушку. Отчасти это случилось из-за некоторых пар, с которыми мы общались. Они считали себя настолько умудрёнными, что ничто и никто не мог*

сравниться с ними. Одна пара наслаждалась едким сарказмом, особенно по отношению друг к другу.

Мы не сознавали, насколько подвержены этому влиянию, пока не уехали из города в трёхнедельный отпуск. Вскоре мы почувствовали себя отдохнувшими и счастливыми и посчитали, что стали чувствовать себя лучше благодаря поездке. Мы возвратились в город, чувствуя себя прекрасно, пошли на вечеринку к друзьям и вернулись домой в угнетенном состоянии. Мы были озадачены.

На следующий день мы сели и попытались разобраться в происходящем. Мы проанализировали ситуацию. Сарказм, поиск промахов и принижение друг друга влияли на нас. Это был тонкий процесс, но мы начали видеть всё в негативном свете. Это влияло и на наш брак тоже.

Мы решили остановиться. Нашим первым шагом было найти другие пары для общения. Мы также работали над своим отношением. Мы решили сосредоточивать внимание на позитивном.

Теперь, когда мой муж приходит домой, он говорит: «Ух ты, ты сегодня занималась с мальчиками, подстриглась и сделала покупки». Он даже не упоминает заросший сорняками огород. И когда он приходит разочарованный из-за несостоявшейся продажи, я напоминаю ему о трёх продажах, которые он совершил на прошлой неделе. Мы условились принимать во внимание то, что имеем, чего достигли и кем мы являемся, а не то, чего нам недостаёт, что не сделано и кем мы не можем быть.

### **Делитесь алмазами, которые вы обнаружили, с тем, в ком вы их обнаружили**

Другая причина, по которой люди выражают признательность так редко, – это низкая самооценка. Атмосфера в семьях, где часто выражаются признательность и нежность, способствует здоровой самооценке, но даже члены таких семей временами сомневаются в своей ценности. Способ помощи таким членам семей – продолжать выкапывать алмазы! Одна мать из Невады поделилась следующим:

Наша дочь сейчас переживает трудности, вызванные прыщами и другими изменениями переходного возраста. Она считает себя уродливой и неуклюжей. Чтобы компенсировать

*это, она начала унижать других девочек и мальчиков, говоря о том, какая плохая кожа у Джейн, или какая толстая Элли, или какой неуклюжий Билл. Нам не нравится такое её поведение, поэтому мы акцентируем её внимание на том, что она перерастёт этот период. Мы пытаемся направить её внимание на её хорошие свойства. Я купила ленты и заколки для волос и красивые расчёски, потому что у неё шикарные волосы. Мы не желаем, чтобы она принижала других, и мы сглаживаем её комментарии. Например, если она говорит, что Элли толстая, мы отвечаем: «Она тоже перерастёт это. Ну, а сейчас она отличная ученица и музыкант».*

Эта мать поступает правильно. Она выискивает алмазы в своей дочери и других, а затем показывает дочери прекрасные драгоценности, которые находит. Она помогает своей дочери увидеть хорошее как в себе, так и в своих друзьях.

Когда мы не думаем о себе хорошо, трудно думать хорошо о других. Библия ясно говорит об этом. Одна из часто повторяемых фраз Нового Завета – это «люби ближнего твоего, как самого себя»<sup>33</sup>. Человек, отказывающийся видеть доброе и ценное в себе, не может видеть доброе и ценное в других.

Важно быть позитивным, общаясь с людьми с заниженной самооценкой. Ненавязчиво учите их проявлять уважение к другим, проявляя признательность к ним. Это нелёгкая задача, ибо некоторые люди могут быть достаточно тяжелыми в общении. Их трудно любить и ценить. Но помните: как только они испытают радость от здоровой самооценки, они также научатся ценить других.

### **Выражайте признательность искренне**

Мы часто не решаемся выразить своё восхищение другими, потому что думаем, что они посчитают нас неискренними и имеющими скрытые мотивы. Одна жена из Калифорнии выразила это следующим образом:

*Если бы я сказала своему мужу, что он замечательный механик, он знал бы, что я вру. Но он замечательный отец нашим сыновьям. Он проводит много времени с ними. Они ходят на все*

---

<sup>33</sup> 1-е Коринфянам 7:3-5

строительные площадки смотреть на краны и бульдозеры. Не все отцы такие.

Отец из Новой Англии сказал:

Мне не нравится, когда люди неискренне разговаривают с детьми. Я хвалю своих, но и отдаю должное их уму. Я не говорю своей шестилетней дочери: «Ты прыгаешь выше всех». Она же знает, что это не так. Я говорю: «Ты прыгаешь так высоко. У тебя здорово получается».

Другой мужчина сказал:

Поначалу люди скептически относятся к выражению моей признательности. Уверен, что они пытаются понять, какую цель я преследую. Но со временем, я думаю, моя искренность становится явной, потому что я не прибегаю к фальшивой лестии. Если я чего-то не думаю, я и не говорю.

Члены прочных семей понимают, что в неискренней признательности нет необходимости, потому что каждый человек имеет много хороших качеств и достижений. Они считают, что если с кем-то нам хорошо, нам следует сказать им об этом.

## **Секрет 2 – Словесно поддерживайте своих детей**

Замечательный способ укрепить атмосферу любви и признательности в доме – это прививать детям ощущение собственной ценности со дня их рождения. Мы как родители буквально лепим из своих младенцев хороших или плохих людей, называя их хорошими или плохими. Мы формируем их самооценку через нашу признательность. Это видно из комментариев детей из крепких семей, уже достаточно взрослых, чтобы понять это.

Я люблю читать, и мама и папа всегда рады, когда я заканчиваю очередную книгу. Иногда они поощряют меня тем, что ведут есть пиццу.

Мой старший брат Джош и я играли в мяч. И я часто ловил мяч. Джош сказал: «Ух, ты! Когда бы я ни кинул мяч, Дэвид его ловит». Это было прошлым летом, но мне по-прежнему нравится

думать об этом.

В прошлом году наша семья переехала из Орегона в Миссисипи. Нам пришлось взять в аренду грузовик, упаковывать вещи и делать всё самим. Я никогда не работал так усердно и не потел так сильно. Родители сказали, что они не смогли бы сделать этого без меня. Я слышал, как они говорили это и другим людям. Я по-настоящему горжусь собой.

Пабло Касалс, всемирно известный виолончелист и обладатель Президентской медали Свободы<sup>34</sup>, поделился некоторыми мыслями по поводу того, чему мы учим детей:

*«Каждую секунду мы проживаем новый и уникальный момент во вселенной, момент, который не существовал прежде и никогда не повторится снова. И чему мы учим наших детей в школе? Мы учим их тому, что дважды два – четыре и что Париж – столица Франции. Но откроем ли мы им то, кем они являются?*

*Нам следует сказать каждому из них: “Знаешь, кто ты? Ты – чудо. Ты уникален. Во всём мире нет другого ребёнка, подобного тебе... Посмотри на своё тело, какое это чудо! Твои ноги, твои руки, твои прелестные пальчики, как ты двигаешься! Ты можешь стать Шекспиром, Микеланджело, Бетховеном. У тебя есть способности ко всему”»<sup>35</sup>.*

Если мы стремимся к настоящей любви в своих семьях, мы должны учить этому своих детей, подтверждать словесно при каждой возможности, насколько они любимы и уникальны!

### **Секрет 3 – Ожидайте от детей нежности и признательности**

Хорошие семьи также учат нас тому, что дети с раннего возраста могут научиться выражать признательность. С самого начала дети учатся на примере родителей, по их указанию проявляя благодарность по отношению к другим. Постепенно закладывается основание, помогающее им видеть добрые качества в других и без неловкости проявлять признательность за эти качества.

---

<sup>34</sup> Левит 19:18; от Матфея 19:19; 22:39; от Марка 12:31, 33; от Луки 10:27; к Римлянам 13:9; к Галатам 5:14; Послание Иакова 2:8

<sup>35</sup> Эта цитата из книги Pablo Casals, Joys and Sorrows: Reflections by Pablo Casals As Told to Albert E. Kahn (New York: Simon and Schuster, 1970), 295.

Как сказал один отец из Алабамы:

*Многие родители не утруждают себя тем, чтобы научить детей хотя бы основным манерам, например говорить «спасибо». Они думают, что дети слишком малы, чтобы научиться этому. Но это не так. Мы с женой ведем себя вежливо друг с другом и детьми в повседневной жизни. Наш старший сын, когда ему не было ещё и двух, говорил «сибо» вместо «спасибо».*

Нэнси Стиннетт рассказывает нам о смышлёной, красивой шестнадцатимесячной корейской девочке, по имени Юнь, которая находилась в детском отделении Алабамского университета. «Хотя она еще очень маленькая, родители уже научили её делать маленький поклон учителю каждый день при прощании. Это знак её уважения к старшему и благодарности учителю. Она совершенное очарование!»

Подросток из Колорадо рассказал нам:

*Мои родители дали мне несколько открыток, когда я был еще маленьким. На них, по-моему, была изображена древесная лягушка, но они предназначались для того, чтобы я писал на них благодарственные письма.*

Всякий раз, когда я получал подарок, родители следили за тем, чтобы я послал благодарственную открытку тому, кто подарил его мне. Если родители друга брали меня с собой в зоопарк или в цирк, я подписывал им открытку. Родители напоминали мне, если я забывал об этом.

Считается, что проявление признательности и благодарности другим так же важно для их благополучия, как вода для цветов. Детей можно научить поливать цветы. Чем раньше они научатся этому, тем счастливее будет семья.

#### **Секрет 4 – Делитесь юмором и весёлым настроением**

Весёлое настроение и юмор – важные аспекты признательности и любви. Члены семьи выражают свои чувства друг к другу, проводя вместе весело время. Доктор Джон Вуерффел, капеллан военно-воздушных сил, был убеждён, что юмор является сильной стороной семьи, и провёл великолепное исследование, подтверждающее это.

Сначала Джон ознакомился с исследованиями по психологии

юмора и обнаружил, что юмор может использоваться как позитивно, так и негативно. Затем он внимательно изучил этот вопрос в применении к 304 матерям, отцам и их детям-подросткам в Военно-воздушной академии в Колорадо-Спрингс. Он статистически соотнёс юмор с другими сильными качествами семей. Главный его вопрос звучал так: являются ли крепкие семьи весёлыми? Ответ: да.

Крепкие семьи склонны использовать много позитивного юмора. Им нравится компания друг друга, они любят смеяться и рассказывать истории, им нравится играть вместе, и они выражают любовь при помощи мягкого юмора. Однако два вида юмора – сарказм и унижительные шутки – не имеют никакого отношения к крепким семьям. Фактически термин «негативный юмор» неправилен. Сарказм и унижающие шутки не являются юмором вообще. Это словесное оружие, используемое для доминирования над людьми, проявления власти и установления контроля.

На Джона так повлияло это исследование, что он смиренно пообещал изменить свое поведение. «Я познакомился с сарказмом и обидными шутками в школьной раздевалке. Я был защитником в футбольной команде и должен был быть остроумным, чтобы помешать другим уничтожить меня.

Мне всегда удавалось сразить кого-нибудь словесно. Думаю, что я путал сарказм с настоящим юмором. Когда я увидел результаты своего исследования, мне мгновенно стало стыдно.

Сразу же я пошёл к Лоле (своей добродушной жене) и спросил её: «Действительно ли я иногда слишком саркастичен?» Она мягко объяснила мне, что я на самом деле иногда бываю слишком саркастичен. Сейчас я пытаюсь быть лучше, ибо знаю, что такое настоящий юмор».

Разве вы не хотите, чтобы американское телевидение, сценаристы и продюсеры фильмов поняли, что такое настоящий, полезный, созидающий семью юмор? Зная то, что мы знаем, страшно смотреть фильм или телешоу, которые демонстрируют глупый, разрушающий вид юмора. Сарказм и колкий юмор доминируют на телеэкранах и, несомненно, проникают с экранов в нашу жизнь.

Откажитесь от негативного юмора и исполнитесь добродушным, доброжелательным юмором. Делитесь историями, которые не стёрлись с годами и всё ещё заставляют смеяться. Расскажите историю о дедушке, выстрелившем в корову, думая, что это горный лев, и о том, как та напугалась и не давала молока целую неделю. У

каждой семьи есть такие истории, и с каждым годом появляются новые. Научитесь смеяться друг с другом и увидите, какое постоянное положительное влияние это будет оказывать на любовь в вашей семье.

Только не рассказывайте истории, которые жалят и ставят в неловкое положение. Главное – смеяться вместе, весело проводить время, а не обижать и не унижать, даже слегка.

### **Секрет 5 – Сознательно поощряйте любовь и признательность**

Жизнь стала бы проще, если бы был принят закон, требующий постоянного проявления признательности и любви внутри семьи. Это, конечно, невозможно. Однако члены крепких семей обнаружили, что эти проявления можно поощрять.

*Первые два года нашего брака мой муж помнил нашу годовщину и день моего рождения. Но постепенно пыл его охладел. Когда он забыл день нашей третьей годовщины, я была очень расстроена и проплакала всю ночь. На следующий день он купил мне розы с длинными стеблями, но, как мне казалось, он сделал это только потому, что я подняла шум по этому поводу.*

*В течение следующих нескольких лет он забывал наши годовщины и дни рождения, и повторялась сцена, которая произошла в день нашей третьей годовщины. Я плакала, злилась, а он позже приходил с цветами, конфетами или каким-нибудь другим подарком. По совету друга я решила попробовать другой подход.*

*Вот что я делаю сейчас: заблаговременно я начинаю указывать на предстоящее событие. Я делаю это как бы невзначай и с юмором. Я говорю нечто вроде: «В этом новом итальянском ресторане будет хорошо отметить нашу годовщину на следующей неделе» или: «Как ты думаешь, твоя мама посидит с девочками, чтобы мы могли сделать что-нибудь особенное в мой день рождения, который уже приближается?»*

*Возможно, вы назовете всё это прозрачными намёками. Но я скажу, что они сделали своё дело. С того момента, как я поменяла тактику, Джим не забыл ни одного дня рождения, ни одной годовщины. Наверняка некоторые не одобряют этого. Но, по всей видимости, Джим нуждается в напоминании. Он проявляет рассеянность и в других вещах, поэтому я знаю, что это не*

*имеет отношения лично ко мне. Нам обоим лучше сейчас. Я не чувствую себя забытой или нелюбимой, и он не оказывается загнанным в угол.*

Возможно, кому-то не понравится подход этой женщины, но мы призываем вас задуматься об этом на мгновение. Если ваш супруг рассеян или забывчив, будете ли вы против, если его секретарь напомнит ему о вашем дне рождения? Или его мама? Большинство из вас не возражали бы. Итак, вас огорчает не то, что вашему супругу нужно напоминать, а то, что вы чувствуете себя менее любимой, если вам приходится делать это самой. Если это так, попросите кого-нибудь об этом. Помните, о чем мы говорили выше: не ищите плохого, ищите хорошее. Выкапывайте алмазы. Один из очень важных путей достижения этого – намеренно поощрять членов вашей семьи выражать соответствующим образом признательность и любовь.

Брат одного из авторов этой книги (мы сохраним его имя в тайне) звонит ему, когда у кого-нибудь в их семье – отца, матери, брата, сестры – день рождения. Он спрашивает забывчивого парня: «Ты знаешь, чей день рождения сегодня?» Услышав неминуемый отрицательный ответ, он продолжает: «Мамин (или кого бы то ни было), и я подумал, что ты, возможно, захочешь позвонить ей».

Каждый доволен результатом. Мама рада звонку. Забывчивый брат рад, что не пропустил особый день. Напоминающий брат не только испытывает удовлетворение, зная, что помог брату и матери, но у него также есть причина добродушно подшучивать над своим братом за обедом в течение последующих нескольких месяцев!

### **Секрет 6 – Любезно принимайте выражение признательности**

Со всеми нами это случалось. Кто-то сделал то, что вам понравилось, или надел что-то особенно привлекательное, и вы говорите: «Отличный доклад» или: «Какой красивый костюм». А ваш собеседник отвечает: «Мне показалось, что он был слишком длинным» или: «Этот старый костюм? Я ненавижу его».

И вот вы стоите, чувствуете себя глупцом.

Члены крепких семей понимают, что способность любезно принимать признательность важна для поддержания атмосферы признательности.

Моя жена выросла в семье, где комплименты были редкостью. Когда я хвалю её, например, за то, как она готовит, она отвечает: «Я и так знаю, что тебе понравилось, ведь ты всё съел». Я отвечаю: «Да, но мне все равно нравится говорить тебе об этом». Со временем она научилась принимать похвалу, а потом и дарить комплименты.

Наши близнецы достигли этого ужасного предпубертатного возраста: они не знают, как хотят себя вести. Они преисполняются гордостью, когда кто-то восхищается их одеждой или говорит, что они достигли хороших результатов в балете. Однако они смущаются. Они не хотят быть надменными, поэтому иногда поступают глупо, пересмеиваются или говорят не то, что требуется. Мы помогаем им научиться правильно принимать комплименты. Мы даже тренировались с ними. Они находят это утомительным, но это помогло им стать более любезными.

Многие из нас чувствуют себя неловко, принимая похвалу или комплименты. Мы не хотим показаться нескромными или не любим находиться в центре внимания. Однако непринятие благодарности или неправильное принятие признательности может быть истолковано как грубость и может помешать выражению признательности в будущем. Одна женщина из Джорджии отметила:

Я считаю неприличным отвергать комплименты. У меня заготовлено несколько фраз, которыми я люблю отвечать на комплименты – в зависимости от ситуации, конечно. Когда я хорошо поработала, спела или еще что-нибудь сделала и меня похвалили за это, я могу сказать: «Спасибо, что сказали мне об этом» или: «Как мило, что вы заметили». Я стараюсь ответить таким образом, чтобы это в свою очередь было комплиментом.

Это подходит для общения не только вне семьи, но также и внутри семьи. Как будет чувствовать себя ваша дочь, если на её слова: «Я люблю тебя» вы ответите: «Как ты можешь любить такого человека, как я?» Такой ответ не способствует укреплению чувства уверенности и счастья ребёнка, он только сбивает с толку и приводит в замешательство. Родитель может ответить так, потому что у него был неудачный день или он чувствует себя сегодня особенно

незаслуживающим любви, но это не должно служить оправданием для колебания чувства спокойствия и стабильности ребёнка. Когда бы ребёнок ни произносил комплимент матери или отцу, этот комплимент должен приниматься как самое замечательное событие в жизни. Если вы принимаете похвалы детей с благодарностью и полной уверенностью в их искренности, то они скорее воспримут вашу признательность и любовь подобным образом.

Дети также наблюдают за тем, как мама и папа обмениваются комплиментами между собой. Дети не хотят гадать, что верно, а что нет. Они стремятся к искренности и желают, чтобы обмен комплиментами был искренним.

Ради себя и своей семьи принимайте выражения любви и признательности любезно и благосклонно.

### **Заключительный комментарий**

На семинарах по укреплению брака парам часто предлагаются упражнения, в которых от них требуется выразить признательность друг другу в словесной форме. Они должны составить список хороших качеств друг друга и прочитать его друг другу перед группой. У мужчин часто стоит ком в горле, а у женщин глаза блестят. Как только они заканчивают и садятся на место, уступая место в центре всеобщего внимания другой паре, они могут запротестовать: «Да она (или он) и так знает всё это!» Но даже если так, не вредно услышать это ещё раз.

Иногда на семинарах даются домашние задания. Одно из таких заданий для участников – придумать нечто особенное для своих супругов, то, что выражало бы признательность и любовь, которую они испытывают друг к другу. Кто-то подписывает особую открытку или пишет письмо, другие рисуют или сочиняют песню или стихотворение. Смысл состоит в том, чтобы подарить нечто необычное и личное, ваш маленький подарок тому, кто для вас очень важен.

Участники семинара возвращаются на следующий день и рассказывают о чудесных подарках. Однажды вечером после занятия одна женщина сказала, вся сияя: «Посмотрите на мой новый медальон», – улыбнулась она, указывая на золотую цепочку с медальоном в форме сердца. Она бережно открыла медальон и достала изнутри крошечный свиток.

«Помните, мы записывали те прекрасные качества, которые мы любим в наших супругах, а затем зачитывали этот список друг другу перед группой? Помните, как у меня перехватило дыхание?»

Все помнили это.

«Дэн пошел и попросил каллиграфа написать все качества, которые он ценит во мне, на этом крошечном свитке. Затем он завязал крошечный бантик вокруг этого свитка и положил его в этот медальон. Я не могу поверить, каким творческим человеком он оказался».

Какой муж!

Выражение признательности и любви подобно хорошей музыке. Мы можем слушать их снова и снова.

---

### **Семья за работой**

#### **Привести в действие – шесть идей для вашей семьи**

---

1. *Запишите десять качеств, которые вам нравятся в вашем супруге.* (Пяти будет достаточно, если вы не сможете назвать сразу десять). Будьте конкретны. Скажите: «Мне нравится блеск твоих глаз», а не: «У тебя приятная внешность». Никаких двойственных посланий, как-то: «Ты мне нравишься, хоть ты и колобок». Не уделяйте всё внимание достижениям. Не забывайте, что ценить людей нужно за то, какими они являются (терпеливыми, любящими, приятными в общении, мягкими), так же как и за то, что они делают. Поделитесь этим со своим супругом. Подобный приём можно использовать с детьми, родителями, родственниками и другими людьми. Вы можете творчески подойти к выполнению этого упражнения. Одна молодая женщина написала положительные качества своего отца на его любимой фотографии. Другие превращают это в игру во время путешествий: «Давайте обойдём по порядку всех сидящих в машине, и пусть каждый расскажет, что ему нравится во всех остальных».
2. *Создайте положительную, приятную атмосферу в своём доме!* Один из способов достичь этого – начать превращать негативные, критические замечания в положительные. Например, вы не должны говорить своему ребёнку: «Глупец, ты разлил напиток по всему столу». Вы можете сказать: «Ух! Возьми тряпку, и мы вытрем это». Вы не должны говорить своему мужу: «Помедленнее,

животное. Я не готова!» Вы можете сказать: «Как ты относишься к тому, чтобы сделать мне массаж спины и ног? Это поможет мне расслабиться и прийти в хорошее расположение духа». Практически каждое негативное высказывание вы можете перефразировать так, чтобы оно стало положительным.

3. *Попытайтесь преобразовать ситуацию.* Этот приём требует умственной гимнастики. Многие недостатки, которые мы видим в себе и других, на самом деле являются положительными качествами, доведёнными до крайности. Например, скупой супруг – это в высшей степени бережливый человек. Является ли ваш ребёнок шумным, не поддающимся контролю, или полным энергии и энтузиазма? Да, ему необходимо обуздать энергию, а скупцу перестать трястись над каждым долларом. Дело в том, что мы начинаем смотреть на человека по-другому, если в основе его поступков сможем увидеть добро. Выберите две или три черты своего супруга или детей, которые раздражают вас или являются отрицательными. Подберите им положительные определения. Вот для начала несколько примеров:

Качество	Перевод
Расточитель/Транжира денег	Щедрый
Слишком много говорит/ Болтушка	Любит делиться впечатлениями
Властный/Доминирующий	Лидер, руководитель
Суёт свой нос во всё	Любознательный
Не следует правилам/ Неорганизованный	Творческий
Дотошный	Внимательный к деталям
Надоедливый/ Вмешивающийся не в свои дела	Интересующийся/ Заботливый

4. *Поощряйте выражение признательности словами благодарности.* Необязательно придумывать в ответ сложный комплимент. Часто достаточно будет сказать просто: «Благодарю» или: «Я признателен вам за то, что вы это сказали» или: «Вы очень добры»

или: «Как приятно это слышать». Вы не покажетесь высокомерным, говоря это, но сделаете приятное человеку, делающему вам комплимент.

5. *Дарите по комплименту в день своему супругу и детям.* Пусть это будет вашей ежедневной задачей. Некоторые считают полезным использовать таблицу, чтобы не забывать об этом и следить за своим прогрессом. Будучи несколько механическим приемом, таблица, тем не менее, может помочь выработать новое поведение. Как только выражение признательности и любви станет вашей привычкой, таблица вам больше не понадобится.
6. *Ко дню рождения пишите письма с выражением любви.* Каждый год на день рождения супруга или ребёнка напишите им личное письмо. В нём вспомните то, что вы делали вместе в течение прошедшего года, и расскажите им, почему вы гордитесь ими. Упомяните их достижения и качества, которые вызывают у вас любовь к ним. Это повысит их самооценку и заложит основание для создания здоровых отношений друг с другом.

Глава 3

### **Шаг третий: Позитивное общение**

Род, представитель фармацевтической компании в Канзасе, и его жена Салли, программист, вступили в брак полные счастья и больших надежд. Род только что открыл свой бизнес. Его доход был непредсказуем, и начальный этап работы требовал больших затрат времени и энергии, как физической, так и эмоциональной.

«Иногда я просыпался ночью, – говорил Род, – в холодном поту, думая, преуспею ли я в фармацевтическом бизнесе. Я беспокоился, смогу ли сводить концы с концами. В некоторые месяцы я зарабатывал достаточно, а в некоторые нет. Я был эмоционально разбит, но был слишком «мачо», чтобы поделиться своими чувствами с Салли. Я хотел, чтобы она думала, что я сильный и контролирую ситуацию.

Но её не обманешь, она тонко чувствует. Однажды вечером,

когда мы гуляли в парке, она сказала: «Род, ты сильно тревожишься о том, как идут дела на работе, не так ли?»

Я отрицал это, но она не позволила мне соскочить с крючка. «Да, ты беспокоишься, – настаивала она, – и я думаю, что это естественно. Но мне не нравится видеть тебя таким. Давай поговорим и постараемся понять, действительно ли ситуация так ужасна, как кажется, и что мы можем сделать, чтобы улучшить положение дел».

Тогда я открылся ей и поделился с ней всем, что меня расстраивало и вселяло в меня неуверенность. Я ни с кем не говорил о своих беспокойствах, и выговориться было большим облегчением.

Мы говорили о том, как сократить расходы и устранить из обихода вещи, без которых мы можем обойтись. Затем Салли спросила меня: «Что самое ужасное может произойти?», я ответил: «Я потеряю работу». Она напомнила мне, что мы сможем прожить и на её зарплату, а её работа очень стабильна. Нам придётся кое-что изменить, но она была уверена, что мы справимся.

Это помогло расставить всё по своим местам. Ситуация уже не казалась такой ужасной. Затем Салли сказала: «Я считаю, что одна из причин, мешающих тебе работать, – это беспокойство и тревога. Почему бы тебе не перестать беспокоиться о работе и не начать наслаждаться ею?»

Я последовал её совету, и, знаете, впервые я стал получать удовольствие от работы. Дела улучшились, и сегодня я являюсь одним из ведущих представителей компании. Но это не самое важное в этой истории. Самое важное то, что однажды вечером несколько лет назад чуткость и любовь подсказали Салли, что мне было больно и я нуждался в разговоре. Ей это было настолько небезразлично, что она сама начала разговор. В результате я почувствовал себя ближе к Салли, чем когда бы то ни было».

Мы узнали от крепких семей, таких как Род и Салли, что общение в своём высшем смысле есть причастность друг другу, внимательное отношение.

В главе о преданности мы говорили, что члены крепких семей ценят друг друга, однако они делают ещё нечто большее. Они делают признательность – эту заботу и преданность – видимой. Это вносит в атмосферу семьи ещё два положительных момента: укрепляет здоровую самооценку и создает климат для дальнейшего позитивного общения.

Если признательность (обсуждавшаяся в предыдущей главе)

была менее всего ожидаемой характеристикой, обнаруженной в исследованиях о крепких семьях, то такое качество, как умение хорошо общаться, было менее всего удивительным. Бесконечные исследования в разных сферах выявили, что эффективное общение является одним из факторов построения крепких семей. Крепкие семьи, принимавшие участие в исследовании для этой книги, своими собственными словами подтвердили официальные открытия других.

Крепкие семьи проводят много времени за разговорами. Они говорят как о маленьких, незначительных, так и о сложных, глубоких жизненных вопросах. Одна мать с острова Родос заявила, что это является типичным для крепких семей.

*Мы считаем важным поддерживать контакт друг с другом и знать, где находится каждый. Мы хотим быть на 100 процентов связанными друг с другом, а не на 10 или 20 процентов!*

### **Ценность общения**

Когда людей спрашивают, почему общение так важно, они говорят следующее: «Общение жизненно важно для понимания друг друга», или «Общение позволяет идти в одном направлении», или «Общение даёт вам почувствовать себя любимым и необходимым другому человеку».

Хотя эти ответы немного неопределённые, они проливают свет на важность общения. Возможно, взгляд на то, что общение даёт семье, прояснит для нас, что же такое общение.

### **Хорошее общение способствует умственному здоровью**

Исследователи говорят, что в чрезвычайных обстоятельствах у людей, страдающих от недостатка общения, например в одиночном заключении, появляются эмоциональные проблемы, психические расстройства или психозы. В менее тяжёлых случаях люди, привязанные к своим домам из-за проблем со здоровьем или трудных обстоятельств, часто уходят глубоко в себя. Это не означает, что недостаток общения обязательно приводит к нарушению психического равновесия в семье, но вы можете способствовать хорошему психическому здоровью членов семьи благодаря частому, позитивному общению.

Как?

Во-первых, способность выражать мысли и эмоции, а не подавлять их, способствует лучшему психическому здоровью. Это предотвращает превращение гнева в озлобленность и ярость<sup>36</sup>. Это позволяет дать выход негативным эмоциям и перенести акцент с них, а также открывает путь для обмена положительными эмоциями.

Во-вторых, способность делиться идеями и мыслями позволяет увидеть вещи под другим углом зрения и потому способствует позитивному взаимодействию с другими. Такой тип поведения, постоянный обмен мнениями, приводит к большему успеху во всех сферах жизни, как это давно было сказано в притче: «Без совета предприятия расстроятся, а при множестве советников они состоятся»<sup>37</sup>. Люди приобретают мудрость и равновесие благодаря общению с другими, и при этом вероятнее, что они станут более здоровыми психически и эмоционально.

В-третьих, признание, ощущаемое в искреннем взаимном общении, укрепляет чувство собственного достоинства каждого члена семьи. Каждый слушает и каждого слушают. Любовь выражается в словах и в проявлении уважения и одобрения. Возникающее в результате стабильное чувство личного достоинства – помощник психическому и эмоциональному здоровью.

Члены крепких семей так прокомментировали ценность общения для психического здоровья.

*Наша дочь-подросток пришла домой из школы очень расстроенная. Некоторые девочки подшучивали над ней, потому что она не начала ещё развиваться физически. К счастью, она смогла поговорить со мной об этом. Я сказала, что подобные вещи происходили и со мной, когда я была девочкой. Наша грудь всегда не того размера; над девочками смеются, если у них слишком большая или слишком маленькая грудь. Она смогла, после того, как излила свою боль и гнев, сказать: «В следующий раз я скажу...» Она подготовила несколько хороших остроумных ответов. Мы посмеялись вместе. Я так рада, что ей не пришлось переносить это в одиночестве.*

*Я загружен на работе, у меня всегда много дел, и не хватает*

---

<sup>36</sup> К Ефесеям 4:31. Обратите внимание на необходимость говорить правду в любви в предыдущих отрывках.

<sup>37</sup> Притчи 15:22

времени. Я прихожу домой, жена выслушивает меня и мягко напоминает мне снова о реальности. Она помогает мне по-новому взглянуть на вещи и вселяет надежду.

На прошлой неделе у меня произошло неприятное столкновение с соседкой. Мой сын и его друг взобрались на её кизиловое дерево. Она прогнала их и пришла, чтобы дать мне нагоняй. Я считала, что она несправедливо обвиняет меня в том, что я плохая мать, которая поощряет детей игнорировать право собственности других людей. Я взвинчивала себя и кипятилась, пока мой муж не пришёл домой. После того как я рассказала ему и мы поговорили об этом, мои отрицательные чувства начали исчезать. Сам факт, что я рассказала ему об этом, помог мне избавиться от гнева.

### **Хорошее общение порождает чувство принадлежности**

Никто не хочет чувствовать себя одиноким в мире. Все мы хотим чувствовать свою причастность к другим; все мы хотим принадлежать кому-то.

Вспомните, в какое уныние впал Илия, когда подумал, что он – единственный, кто выступает на стороне Бога. Он умолял: «Довольно уже, Господи; возьми душу мою»<sup>38</sup>. Когда Бог спросил его, почему Илия желает этого, тот сказал: «Остался я один»<sup>39</sup>. Чувство одиночества – это смесь страха и отчаяния. Нисколько не удивительно, что чувство одиночества привело Илию к желанию умереть. Исцелению и возвращению Илии к служению способствовало заверение Бога: «Я оставил между Израильтянами семь тысяч мужей: всех сих колена не преклонились пред Ваалом, и всех сих уста не лобызали его»<sup>40</sup>. Другими словами, Бог сказал Илии: «Не думай, что ты один. Ты не один. У тебя есть тысячи братьев и сестёр, подобных тебе, которые хотят, чтобы ты был частью их».

Каждому необходимо знать, что он является частью целого; общение – процесс, через который передаётся это чувство принадлежности.

*Я нашла в своём муже человека, с которым я могу поделиться*

---

<sup>38</sup> 3 Царств 19:4

<sup>39</sup> 3 Царств 19:10

<sup>40</sup> 3 Царств 19:18

своими мыслями, стремлениями, мечтами и страхами. Я чувствую, что мы воистину двое, ставшие единым целым.

У моих родителей всегда есть время выслушать мои проблемы и заботы. Я знаю, что они всегда найдут время для меня, несмотря ни на что. Они на моей стороне.

Один из способов общения, который помогает нам чувствовать себя соединёнными с другими людьми, – обмен информацией. Трудно чувствовать себя близким к кому-либо, о ком мало знаешь. Этот обмен информацией помогает и в другом.

### **Хорошее общение сглаживает всё**

Снова и снова крепкие семьи говорили о важности общения, даже когда обсуждали другие характеристики крепких семей. Вернитесь к главам, которые вы прочитали, или загляните вперёд, и вы заметите, как часто они говорят нечто вроде: «Мы сели и поговорили об этом», или «Мы долго говорили и решили», или «Мы собрали семейный совет, чтобы обсудить...»

Крепкие семьи сталкиваются с теми же проблемами, что и любой другой: они превышают свой кредит в банке, машина ломается, подростки тайком пьют пиво, бабушка переселяется к ним – вы можете сами назвать их сколько угодно! Разница в том, как они справляются с проблемами. Хорошее общение помогает снять дневной стресс путём повышения эффективности решения проблем.

Это означает, что, когда трудности или испытания приходят, семьи с хорошим общением находят решение или способ исцеления.

### **Готовы ли вы совершить это?**

Позитивное общение – это не то, что в хороших семьях вдруг происходит само по себе; эти семьи добиваются этого, как видно на примере Андреа и Рэндела. Рэндел – страховой агент. Они с Андреа женаты десять лет, и у них один ребёнок.

Продажа страховых полисов предполагает множество поездок и визитов к людям по вечерам. Если вы не будете осторожны, то такой бизнес может разрушить вашу семью. Вы проводите так много времени в работе и разъездах, что ваша семья никогда вас не видит.

Я незаметно очутился в такой ситуации. Меня не было дома по вечерам в течение недели, плюс к этому меня не было в городе на выходных два раза в месяц. Я был чужим для Андреа и ребёнка.

Однажды мы с Андреа вместе обедали, и я сказал, что должен буду снова уехать из города на выходные.

Она взорвалась. Успокоившись, она сказала в своей серьёзной манере: «Рэнди, ты понимаешь, что ты провёл вне дома все вечера и все выходные в этом месяце, кроме одного? Мы должны что-то делать».

Она была права: нужно было что-то менять. Я отменил запланированную на выходные поездку. Для меня важнее было остаться дома.

В последующие десять дней мы обсуждали разные альтернативы. Мы внесли некоторые изменения в наш образ жизни и общение. Во-первых, я стал чаще звонить домой во время командировок. Просто чтобы дать друг другу знать, как у нас дела и что с нами происходит. Тем самым я говорю: «Я думаю о тебе», и это нравится телефонным компаниям!

Теперь, когда я знаю, что приду домой поздно, я сообщаю Андреа об этом, и она старается поспать после обеда. И тогда, даже если я приезжаю домой после полуночи, она ждёт меня, и мы можем вместе перекусить. Такие моменты являются особенными для нас. Мы с нетерпением ждём их.

Если вы хотите укрепить свой брак и семью, как это сделали Рэндел и Андреа, вы можете это сделать. Потребуется усилия и планирование, но это возможно.

### **Шесть правил хорошего общения**

Специалисты по браку и семье не только точно определили, что недостаток общения является источником семейного несчастья, но также указали на то, что плохое общение приводит к несчастью. Чтобы этого не случилось в вашей семье, обратимся к некоторым принципам хорошего общения, которые крепкие семьи уяснили для себя. Их опыт поможет нам увидеть, как избежать ошибочных способов общения и способствовать эффективным.

Крепкие семьи следуют в основном шести правилам хорошего общения.

## **Правило 1 – Уделяйте достаточно времени**

Человек молча стоял со своим сыном, невесткой и тремя внуками, наслаждаясь видом края Большого Каньона реки Колорадо в Аризоне. Вместо того чтобы полностью отдаться красоте оттенков и красок, он поймал себя на том, что думает совсем о другом. Он размышлял о развитии своей семьи: своём браке, рождении детей и о том, что сейчас он является свидетелем роста и развития своих внуков. Наконец его мысли обратились к картине перед ним, и его поразила невероятная красота этого национального сокровища. Он думал о бесчисленных годах, ушедших на формирование такого великолепного творения; всё это возникало без спешки и срочности. Он задумчиво прошептал: «Всё хорошее требует времени».

На всё прекрасное обычно требуется время: Большой Каньон, крепкие семьи и хорошее общение. Крепкие семьи проводят время в семейном общении.

Как сказал один отец:

*Мы просто проводим время, разговаривая друг с другом о разных вещах. Обычно это не что-то глубокое. Много из того, о чём мы говорим, некоторые люди посчитали бы незначительным, но нам нравится просто общаться друг с другом, даже если то, о чём мы говорим, может быть ерундой.*

*Интересно то, что иногда возникают важные темы: чувства или ценности, которые нужно обсудить.*

*И я всегда считал, что не могу ожидать от жены или ребёнка того, что они подойдут ко мне с серьёзным вопросом, если я не интересуюсь менее важными сферами их жизни. Если мой сын не может поговорить со мной о машинах и теннисе, почему же ему следует думать, что я выслушаю его рассказ о торговле наркотиками в школе?*

Хотя большая часть общения в крепких семьях происходит спонтанно: «Мы разговариваем, когда выполняем работу по дому вместе» или «Мы разговариваем всегда, когда мы вместе», некоторые крепкие семьи выделяют определённое время каждый день для совместного разговора всей семьей.

Для Отеки и Джерри, например, ужин является временем, когда каждый рассказывает о самых радостных моментах дня. Другие

семьи устраивают специальные семейные вечера или семейные советы, чтобы члены семьи поделились друг с другом своими радостями, проблемами и заботами. Эти семьи не уклоняются от разговоров о трудностях и проблемах; но в то же время они следят за тем, чтобы положительные стороны жизни хорошо освещались в диалогах.

Одна мать отметила:

*Если бы все мы концентрировались на проблемах, я бы помешалась. Люди, которые постоянно говорят о неприятностях, сводят меня с ума. Жизнь слишком интересна, чтобы тратить её на бесконечные жалобы.*

Итак, крепкие семьи не тратят всё своё время на разговоры о проблемах и заботах. Они уделяют время разговорам на другие темы, интересующие каждого члена семьи, как незначительные, так и важные.

## **Правило 2 – Слушайте**

Один муж из Индианы рассказал о своей жене:

*Некоторым трудно поверить в то, что жена является моим самым доверенным советчиком. Они полагают, что человек должен быть кладезем мудрости, чтобы помогать людям, а Дотти они не считают таковой. Но жена помогает мне не тем, что говорит мне, что делать, а тем, что слушает. Она могла бы давать уроки того, как слушать! Она прерывает меня, может быть, только чтобы задать вопрос для прояснения ситуации. Она позволяет мне высказать всё. Так много людей не слушают, они только и ждут, чтобы ты замолчал и они могли начать говорить.*

*Я обнаружил, что могу рассказать Дотти обо всём и она всё выслушает. Удивительно, но ситуация проясняется для меня даже без её совета. Иногда решение приходит ко мне, когда я говорю.*

*То, как она слушает меня, говорит о том, что я не безразличен ей. Всё то, о чём мне нужно сказать, она считает важным.*

Возможно, один из отрывков из Писания, который следует вышить, поместить в рамочку и повесить на стену, – это Послание Иакова 1:19: «Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев».

Крепкие семьи сознают, что общение состоит из двух элементов: говорение и слушание. Они не уделяют всё внимание говорению за счет слушания. Члены некоторых семей могут понять недовольство Бога Иовом, когда тот сказал: «Выслушай, взывал я, и я буду говорить»<sup>41</sup>. Но в крепких семьях такое недовольство не имеет места, так как каждый умеет как слушать, так и говорить. Иногда такое умение даётся им нелегко, как объясняет одна жена:

*Когда мы поженились, мой муж мог говорить больше, чем кто бы то ни было. Казалось, он мог говорить часами без остановки. Я ждала, что он остановится и я смогу сказать что-нибудь, но этого не происходило.*

*Мне приходилось прерывать его, чтобы быстро вставить свою реплику, если я хотела вообще быть услышанной. В компании друзей я начала чувствовать себя неловко из-за его бесконечных монологов.*

*И честно говоря, я хотела, чтобы он уважал меня достаточно, чтобы выслушивать меня время от времени. Потребовалось время и настойчивость, но он понял меня и научился не вести бесконечные монологи. Мы пользовались дома хронометром, чтобы говорить по очереди, как подчас поступают с детьми. Я устанавливала его на три минуты, и он говорил, затем я – следующие три минуты без каких-либо ненужных прерываний. Когда он научился слушать, мы убрали хронометр.*

*Мы также выработали секретный сигнал для использования на публике. Я поправляла свою левую серёжку, чтобы дать ему понять, что необходимо замолчать и послушать. Однажды он рассказывал интересную историю и вдруг неожиданно замолчал на середине. Затем я поняла, что дотронулась до волос, чтобы откинуть их назад, а он подумал, что я подаю сигнал. Позже мы вволю посмеялись над этим.*

---

<sup>41</sup> Книга Иова 42:4

Слушание укрепляет отношения между людьми, неся в себе заботу и уважение. Понимание в крепких семьях улучшается благодаря тому, что они являются хорошими, активными слушателями. Одна мать дала определение тому, что мы называем активным слушанием.

*Мой восьмилетний ребёнок стал часто жаловаться на головную боль в школе. Три раза за две недели звонила школьная медсестра, потому что он приходил к ней в кабинет с головной болью и просил разрешения уйти домой. Через какое-то время я поняла, что это не вирус, поэтому начала расспрашивать его о школе. Он сказал, что всё в порядке. Он хорошо успевал, поэтому я пришла к выводу, что у него не было проблем с учёбой. Я стала расспрашивать о том, что происходит на переменах, но многого не узнала: лишь то, что Пэт дразнил его за то, что он пропустил мяч, играя в футбол. Я продолжала задавать вопросы на следующей неделе и старалась обращать внимание как на выражение лица и тон голоса, так и на слова. Несколько раз выяснилось, что Пэт дразнил, задирался и т. д. Из-за его выходок класс потерял свое библиотечное время. Я начала подозревать, что Пэт был «головной болью» во многих отношениях.*

Как отметила эта мать, внимательные слушатели обращают внимание как на выражение лица, положение тела и тон голоса, так и на слова. Они кивают головой или говорят: «хорошо», «продолжай» или что-либо иное, чтобы показать своё внимание. И по-настоящему хорошие слушатели «тщательно просеивают» информацию. Как выразилась английская романистка девятнадцатого столетия Дина Мария Мулок Крейк: «Какое утешение, невыразимое утешение чувствовать себя с человеком свободно, не взвешивать мысли, не подбирать тщательно слова, но изливать их такими, какие они есть, шелуха и зернышки вместе, будучи уверенным в том, что надёжная рука возьмёт и просеет их, сохранит ценное и сдует ненужное».

### **Правило 3 – Проверяйте**

Боб был раздражён весь вечер. Он огрызнулся пару раз на Энн по пустякам и был необычно тих всё остальное время. Конечно, это взволновало Энн. Естественно, она чувствовала себя уязвлённой и обиженной Бобом. Однако её обида была основана на

предположении, что раздражение Боба и его негативное поведение направлено на неё. Хорошие консультанты по вопросам брака и хорошие слушатели знают, что причина может быть совсем не в этом.

Энн решила всё проверить, чтобы понять настоящую проблему.

Проверить?

Да, она решила убедиться, действительно ли Боб был разозлён и рассержен на неё или дело в чём-то другом. Она сказала: «Боб, ты ворчлив сегодня. Это я что-то сделала не так или ты чем-то озабочен? Ты себя хорошо чувствуешь?» Тогда Боб поделился с Энн тем, что его бюджет на работе урезали и из-за этого ему придётся уволить друга, который работает в его офисе. Хотя ему не нравился такой поворот событий, он ничего не мог сделать и чувствовал себя выбитым из колеи. Он вовсе не был раздражен или зол на Энн. Если бы она не выяснила причину его поведения, то истолковала бы его неправильно и отреагировала бы так, что только ещё больше испортила бы остаток вечера.

Итак, вы видите, что прояснение неясных моментов является важным методом хорошего общения. Прояснить неясные высказывания часто можно словами: «Кажется, я не совсем понимаю, что ты имеешь в виду» или «Вот как я понимаю то, что ты имеешь в виду... Это верно?»

Постоянное желание прояснять неясные или искажённые высказывания помогают крепким семьям избежать двух распространённых ошибок общения: намёков и «чтения мыслей».

Один муж из Нью-Мехико рассказал о своём опыте косвенного общения.

*Родственники моей жены часто используют намёки, и они понимают друг друга. Мои родные всегда были прямолинейны, так что вы можете себе представить, какое непонимание возникало между мною и Сью, пока мы не поняли этого. Бывало, она спрашивала: «Идет ли в кино что-нибудь хорошее?», а подразумевала: «Я бы хотела пойти в кино». В ответ на ее вопрос я рассказывал о том, что показывают в городе. Потом я удивлялся, почему она злилась или обижалась. Наконец мы разобрались с этой моделью поведения. Сейчас она старается говорить: «Я бы хотела...» вместо намёков, а я научился переспрашивать, чтобы точно понять, что она на самом деле имеет в виду.*

С другой стороны, те, кто склонен «читать мысли», полагают, что знают мысли других, и не утруждают себя тем, чтобы проверить это. Джеймс и Дебби рассказывают, как они преодолели эту привычку: «Яркий пример тому – вопрос о посещении моих родителей, – сказал Джеймс. – У Дебби не было возможности познакомиться с ними до нашей свадьбы, поэтому я предположил, что она не захочет ездить к ним. Я периодически летал к ним в гости в Аризону, но не приглашал её с собой».

«Между тем, – прерывает Дебби, – я прихожу к выводу, что у Джима есть тайная причина не брать меня с собой. Сначала я думала, что он стесняется меня. Затем я решила, что у него, должно быть, есть там давняя подружка. Я мучилась каждый раз, когда он уезжал, но никогда не спрашивала, почему он не хочет, чтобы я была рядом с ним».

Джеймс продолжал: «Как мне казалось, то, что она не стремится поехать со мной, доказывает отсутствие у неё интереса. Наконец мои родители приехали на мой выпускной. Им так понравилась Дебби, что они сказали: «Тебе следует навестить нас вместе с Джеймсом». Это заставило нас с Дебби обнаружить, насколько глупыми были наши предположения».

#### **Правило 4 – Старайтесь проникнуть в мир другого человека**

Каждый из нас живёт в своём уникальном мире. Никто не воспринимает жизнь в точности так, как вы. То, как вы видите определённую ситуацию, зависит от вашего прошлого опыта, ценностей и личных качеств. Поэтому, когда два человека в чем-то не согласны, это не всегда потому, что один прав, а другой – нет. Это происходит потому, что два человека пришли из разных миров и смотрят на вещи с разных точек зрения.

Крупные специалисты в области общения – члены крепких семей – обладают способностью проникать во внутренний мир другого человека и видеть вещи его глазами. Социологи называют это эмпатией. Лиз, член крепкой семьи из Теннесси, пояснила:

*В первые годы нашего брака финансовые трудности вынудили нас переехать поближе к родителям мужа. Нам не пришлось жить с ними в одном доме, но мы парковали наш передвижной дом на их ферме. Скоро я многое узнала о родителях мужа, но*

главное, от них я многое узнала о своём муже.

Позвольте привести вам несколько примеров. Меня расстраивала манера Хэнка спорить, особенно когда я пыталась обсудить что-нибудь за едой. В моей семье еда считалось временем приятных разговоров об идеях и событиях. Казалось, у нас с Хэнком всегда возникали разногласия, когда мы садились за стол. Я начала беспокоиться, что мы не подходим друг другу. Несколько месяцев наблюдений помогли мне понять, что Хэнк и его родители любят живые беседы и часто кто-то из них берет на себя роль «адвоката дьявола» лишь для того, чтобы поддержать интерес к беседе. Они не выходят из себя, никто не сердится и не обижается. Ия осознала, что это был не настоящий спор, а лишь дебаты.

Ещё одно недоразумение прояснилось, когда я обратила внимание на то, как мама Хэнка ведёт домашнее хозяйство. Мы с мужем ругались из-за этого: я жаловалась, что в нашем доме царит беспорядок, он говорил, что ему так удобно. Когда я наводила порядок так, как нравилось мне, он считал, что всё слишком стерильно. Однажды меня вдруг осенило, что родители Хэнка меньше значения придают уборке. Они аккуратны, не поймите меня неправильно, но им нравится иметь книги и журналы под рукой. Вышивание матери всегда у неё на виду: на столе или разбросано в гостиной. У нас разные вкусы в плане украшения дома. Я предпочитаю простой, незатейливый дизайн, естественные тона, немного украшений. Хэнк вырос с обоями причудливого дизайна, витиеватой мебелью и многими безделушками. Мы с Хэнком достигли компромисса в этом вопросе. К этому компромиссу легче было прийти, понимая точку зрения друг друга.

## **Правило 5 – Оставьте монстров в фильмах ужасов**

Помните, как, будучи ребёнком, вы играли с друзьями в монстров? Кто-то выкрикивал: «Вот идёт зелёный монстр». Все кричали, визжали и неистовствовали. Игра в монстров была жуткой, но забавной.

Взрослые тоже играют в игру «вот идёт зелёный монстр», но взрослая версия не так забавна. Она рождает беспокойство, разрушает хорошее общение и портит отношения.

Крепкие семьи научились держать под замком таких

коммуникационных монстров, как критичность, оценивающие суждения и высокомерие. Их комментарии проливают свет на решение этой проблемы.

*Майк никогда не нападает на меня лично, когда мы ссоримся друг с другом.*

*Знаете, родители тратят ужасно много времени, ругая детей, указывая им на то, что они сделали неправильно и что им нужно исправить. Может дойти до того, что дети будут считать, что родители недовольны ими, что они плохие. Мы пытаемся замечать всё хорошее, что делают наши дети, при каждой возможности.*

*У меня есть тетя, которая навещает меня раз в год. Она – замечательная женщина со многими хорошими качествами, но при ней я всегда чувствую, что меня оценивают. Она открыто не критикует, но я уверена, что она сравнивает мою работу, то, как я веду домашнее хозяйство, моих детей, мою жизнь с жизнью и поступками других. Я не думаю, что она понимает, насколько разрушительно влияет на мою самооценку. Я рада, что мы так не поступаем в браке и с детьми. Я не хочу, чтобы мой муж или дети когда-нибудь почувствовали ко мне то, что я чувствую по отношению к тётке.*

*Мне нравится хвалиться женой: у неё замечательное отношение к людям и манеры. Я встречал лишь немногих людей, которые были настолько умны, как она.*

*Она – врач, очень уважаемый в нашей местности, и ей было бы легко чувствовать себя на голову выше других, но этого не происходит. Я уверен, есть люди, которые задаются вопросом, каково жить с ней. Я могу сказать, что в её присутствии у меня никогда не появляется готовность защититься или комплекс неполноценности. Я всегда чувствую, что она испытывает ко мне искреннее уважение.*

В своей книге «Факторы, разрушающие любовь» доктор Виллард Харли называет этих монстров – критику, оценивающие суждения и высокомерие – «неуважительными суждениями». Его опыт руководства двадцатью тремя психиатрическими лечебницами подтверждает выводы, сделанные в этой книге. Когда имеют место неуважительные суждения, отношения неминуемо портятся. Крепкие

семьи не дают места такому «выходу эмоций» и не позволяют ему уничтожить всё хорошее, чего они достигли.

Следующий отрывок из Писания хорошо подытоживает это: «Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим»<sup>42</sup>.

## **Правило 6 – Будьте честными**

Общение в крепких семьях характеризуется честностью и открытостью. Люди говорят то, что думают, и думают то, что говорят.

Это нас не удивляет, ибо именно так Бог повелел нам поступать. «Посему, отвергнув ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу»<sup>43</sup>. Быть честным – это больше, чем просто не врать, это также значит не прибегать к манипуляциям. Наши крепкие семьи серьёзно подходят к вопросу о манипуляции.

*Я чувствую раздражение, когда вижу на вечеринке пару и понимаю, что они не согласны друг с другом, и он, отставив свою точку зрения, в заключение говорит: «Разве не так, дорогая?» Что она может сказать? Я чувствую себя неуютно в таких ситуациях. Слава Богу, что ни мой муж, ни я не поступаем так друг с другом!*

*Этим летом мы обнаружили, что наша дочь приобрела дурную привычку. Она стала преувеличивать свои слабости (не подберу другого слова), чтобы заставить других делать за себя работу. Я думаю, это началось, когда она сломала лодыжку и обнаружила, что приятно, когда тебя обслуживают. Затем мы заметили, что она «не успевает по математике», и поэтому старший брат помогает ей тем, что выполняет за неё домашние задания. Или «сильная боль» в лодыжке мешает ей выполнять работу по дому. Или у неё «головная боль», и она не может поехать с нами. Мы смогли отучить ее от этой привычки, отказавшись выполнять работу, которую она может сделать сама.*

*Мой муж привык запугивать людей, чтобы добиться своего. Он кричал на продавцов, свирепел и повышал голос на меня. Я знала в самом начале наших отношений, что он на самом деле не*

---

<sup>42</sup> К Ефесеям 4:29

<sup>43</sup> К Ефесеям 4:25

злой: «он много лаял, но не кусался». Через какое-то время я устала от постоянного давления. Психотерапевт помог нам определить и разрешить проблему.

Члены крепких семей не прибегают к запугиванию, хитростям, обвинениям, господствованию и контролю. Они не играют на зависимости, не выступают в роли молчаливого, долготерпеливого мученика, чтобы вызвать чувство вины. Все эти способы манипуляции другими приводят к нечестности и пустоте в отношениях.

Однако для некоторых людей честность является оправданием чрезмерной жесткости. Крепкие семьи сохраняют баланс между честностью и добротой. Они не станут молчать только из-за страха обидеть Сис и не позволят ей выйти на люди в платье и с причёской, которые выглядят нелепо. С другой стороны, они не воспользуются одной ошибкой, чтобы раскритиковать её вкус, гигиену и то, как она распределяет время и готовится к занятиям.

Важный принцип заключается в том, что любое несогласие, любая мысль, любой аспект человеческих отношений можно выразить в позитивной, уважительной, неоскорбительной манере. Бог сказал об этом так: «...но истинною любовью все возвращали в Того, Который есть глава Христос»<sup>44</sup>.

И даже вопрос о том, как следует выдавливать зубную пасту из тюбика, можно решить с любовью, кротостью и добротой.

Фреда, к примеру, сильно раздражало то, что его дочери-подростки не могли уяснить, как правильно выдавливать зубную пасту. «Конечно же, со дна тюбика», – ворчал он. Вместо того чтобы раздуть из этого большой скандал, он повеселился вместе дочерьми. Он спрятал зубную пасту и оставил записку на шкафчике в ванной:

*Дорогие Дочери-подростки:*

*Зубную пасту, которая сохраняет зубную эмаль, похитили и вернут только за выкуп.*

*Её вернут, если мои дочери, Эллен и Андреа, обязуются обращаться с ней нежно и бережно и не выдавливать из горлышка, что мне очень не нравится.*

*Подпись: Силвербэк*

---

<sup>44</sup> К Ефесеям 4:15

Силвербэк – прозвище Фреда. Дочери прозвали его Силвербэк, потому что он похож на властную гориллу из фильма «Гориллы в тумане» из-за своей волосатой спины. «В нашей семье постоянно шутят по поводу моей волосатости. Девочки хотят оплатить полное удаление волос с моего тела в качестве рождественского подарка».

Фред подошёл к решению этого вопроса с чувством юмора. Это помогло? «Нет. Не совсем. Но сейчас я работаю над новым подходом».

Комментарий одного мужа из Джорджии показывает, что необходимо как принимать доброту, так и проявлять ее:

*Я полагаюсь на поддержку и понимание семьи. Великое утешение иметь в доме сочувствующие уши, которые выслушают, когда ты расстроен и раздражён.*

*Я также отдаю себе отчёт в том, что не могу постоянно пользоваться этим, иногда мне самому нужно быть сочувствующими ушами.*

Доброта – это не просто сдерживание резких или обидных слов. Иногда это значит заботиться о нуждах остальных членов семьи, не ожидая от них немедленной заботы о ваших. Это предполагает использование вежливых слов.

Одна мать из Огайо сказала:

*Мы и дома следим за своими манерами. Слова «пожалуйста» и «спасибо» не менее важны дома, чем в школе или на работе. Если кто-то из нас задерживается, он предупреждает об этом семью – это обычная вежливость. Глупо быть менее внимательным и вежливым с семьёй, чем с чужими людьми.*

### **Когда возникает конфликт**

Когда разговор заходит о крепких семьях, непременно возникает вопрос, а ссорятся ли члены счастливых семей вообще. Конечно, да! На то есть причины. Джейк, умудрённый жизненным опытом, портной на пенсии, говорит об этом так: «Вы не будете злиться на того, кто вам безразличен!» Например, жена может рассердиться на мужа из-за того, что он быстро ездит, потому что она не хочет, чтобы он разбился.

О другой причине конфликта в крепких семьях уже упоминалось: семья – это обычные люди в обычном мире. Они не соглашаются друг с другом, совершают ошибки, они устают и подвержены стрессу, у них возникают проблемы. Опять же: не отсутствие конфликтов отличает крепкие семьи, а то, как они справляются с ними. Когда возникает конфликт, они проявляют творческий подход и заботу друг о друге.

Исследователи, которые специализируются на анализе основ семейного общения, любят наблюдать за семьями в их привычной обстановке: в гостиной, на кухне, за обеденным столом, – и учёные определили четыре способа решения семейных конфликтов.

### **1. Я выигрываю, ты проигрываешь; или ты выигрываешь, я проигрываю**

При таком способе «разрешения конфликта» кто-то в семье оказывает давление на других, подавляет их и выигрывает спор. Основная мотивировка такого подхода: «потому что я старше тебя» или «потому что я – твоя мать». Большинство семейных психологов обычно считают это ошибкой. Хотя все семьи в мире используют такой подход время от времени, некоторые из них не знают другого стиля общения. Проблема в том, что вряд ли кто-то испытывает любовь к начальнику. Его уважают, что обычно означает «боятся», но никому он не правится. Члены семьи в такой ситуации склонны вести длительную партизанскую войну с человеком, который пытается подавить всех. Они уходят в подполье и становятся мастерами по ухищрениям: лгут, обманывают, юлят. Возможно, они и не довольны собственным манипуляционным поведением, но считают его необходимым в борьбе с несправедливостью.

Хотя Библия учит уважать власти, Иисус ясно дал понять, что лучший тип лидера – это тот, кто одновременно является слугой. Так как родители являются лидерами, этот принцип применим и к ним. Господь сказал:

Вы знаете, что почитающиеся князьями народов господствуют над ними, и вельможи их властвуют ими. Но между вами да не будет так: а кто хочет быть большим между вами, да будет вам слугою; И кто хочет быть первым между вами, да будет всем рабом. Ибо и Сын Человеческий не для того пришёл, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления

многих<sup>45</sup>.

«Я выигрываю, ты проигрываешь; или ты выигрываешь, я проигрываю», – не самый лучший и в большинстве случаев не благочестивый способ разрешения конфликта.

## **2. Один отступает**

Отступление – ещё один распространённый, но сомнительный способ решения семейного конфликта. Отступая, человек по сути говорит: «Я прекращаю. Я не собираюсь больше играть в эту игру». Иногда люди играют в молчанку, отказываясь разговаривать с другой стороной. Один семейный консультант рассказал о семье, с которой он работал: «Жена так разозлилась, что долго не разговаривала с мужем».

«Что значит долго?» – можете вы спросить.

«Более двух лет. Напряжение в семье было неопишваемым, когда супруги, наконец, обратились за помощью к психотерапевту».

Невероятно! Возможно, это рекордное время для молчанки. Быть может, «Книга рекордов Гиннесса» зарегистрировала более длительное время, но, каким бы ни был рекорд, молчание не рекомендуется ни одним заслуживающим доверия исследователем семьи или психотерапевтом. Это лишь ухудшает положение дел в семье.

Это полное игнорирование заповеди Божьей избавляться от гнева до заката солнца.

## **3. Ничья**

Этот подход по существу сводится к тому, что каждый из спорщиков остаётся при своём мнении. Они не могут прийти ни к согласию, ни к компромиссу. Было бы идеально, если бы люди могли всегда ладить друг с другом, но все мы живём в более чем неидеальном мире. Хорошие семьи состоят из хороших членов семьи: хороших мам, хороших пап, хороших детей. Для супругов важно, чтобы каждый был свободен иметь собственные взгляды, для родителей – чтобы у детей было собственное мнение и мужество придерживаться его, когда это необходимо. Однако и в крепких семьях могут возникать проблемы, которые не так-то легко решить,

---

<sup>45</sup> От Марка 10:42-45

ибо нет всеобщего согласия. Это не является обязательным признаком проблемы в семье; наоборот, это можно считать сильным качеством. Это можно рассматривать как уважение семьи к свободе индивидуума.

Пожалуйста, не поймите неправильно то, что было сказано здесь. Родители должны обладать определённой властью над детьми, если они хотят быть хорошими, любящими и умелыми родителями. Родитель знает больше о жизни, чем ребёнок, и должен проявлять свою власть над ним.

Легко броситься в крайности в этом вопросе. Иногда родители настолько отдаляются от детей, что не осуществляют никакого контроля над ними. В некоторых случаях это просто пренебрежение детьми – ни больше и ни меньше. С другой стороны, некоторые родители настолько деспотичны и властолюбивы, что делают жизнь своих детей ужасной, подавляя их. Такое властное поведение, если довести его до крайности, может стать оскорбительным. Ответ лежит где-то посередине: родитель должен принимать во внимание чувства и интересы ребёнка, но также обладать мужеством и силой принять окончательное решение.

#### **4. Компромисс или консенсус**

Классический, позитивный подход к решению конфликта, рекомендованный большинством профессионалов, заключается в том, чтобы научиться идти на компромисс или совместными усилиями прийти к разумному решению, которое устраивало бы каждого. Это идеальный подход, и крепкие семьи постоянно применяют его.

#### **Шесть приёмов правильного разрешения конфликтов**

Вот шесть приёмов, которые применяют крепкие семьи для решения конфликта путем компромисса или консенсуса.

##### **Приём 1 – Решайте конфликты быстро**

Один из приёмов, который используют крепкие семьи, заключается в том, чтобы избавляться от недовольства, пока оно свежо. Они не накапливают обиды, чтобы пользоваться ими как оружием. Джек и его жена – типичные представители крепких семей в этом отношении.

Мы не можем терпеть раздора между собой. Нас обоих беспокоит, если мы не ладим друг с другом, поэтому мы разбираемся с наболевшими вопросами как можно быстрее. Иногда нам нужно подождать немного, скажем, пока не вернёмся домой с работы или пока не успокоимся. Но мы разбираемся с обидами как можно быстрее, не позволяя им разрастись за ночь.

Джек действительно исполняет заповедь Божью: «Солнце да не зайдёт во гневе вашем»<sup>46</sup>.

### **Приём 2 – Поочерёдно разбирайте каждый вопрос**

Лучше разрешать проблемы по мере их возникновения, потому что семьи склонны разрешать лишь одну проблему за раз. Паула из Вирджинии приводит несколько причин, объясняющих, почему полезно следовать этому правилу.

После нескольких споров, от которых голова шла кругом и которые начинались с вопроса о превышении бюджета, а затем переходили к спрятанным под кровать грязным носкам, волосам в раковине, родителям и заканчивались дебатами о том, где мы будем проводить отпуск, мы поумнели. Может ли кто-нибудь разобраться со всем этим сразу? Если отложить в сторону носки, волосы, родню и отпуск, мы смогли бы сконцентрироваться на бюджете. Мы могли бы справиться с одной проблемой – это выполнимо. Пять проблем за раз – это слишком.

### **Приём 3 – Будьте конкретны**

Долгое время я злился на жену, потому что считал, что она слишком вольно распоряжается деньгами. Я жаловался, что она тратит слишком много. Она же говорила, что уже уменьшила расходы, насколько это было возможно.

Наконец во время одной стычки она предложила: «Скажи мне, как тратить меньше».

«Ну, – сказал я, – ты разумно тратишь на продукты, не транжиришь деньги на подарки и на себя, но ты могла бы

---

<sup>46</sup> К Ефесеям 4:26

*тратить меньше на одежду для детей».*

*Вдруг меня осенило: вот что меня беспокоило. Она сказала, что может найти менее дорогие магазины детской одежды, особенно для домашней одежды.*

*Довольно смешно. Когда я смог конкретизировать то, что мучило меня, мы смогли разрешить конфликт.*

У членов крепких семей больше успехов в решении проблем, потому что легче справиться с конкретной задачей. Чем говорить: «Ты никогда не говоришь со мной», лучше сказать: «Я бы хотела, чтобы каждый вечер мы проводили тридцать минут без телевизора, газет и детей».

#### **Приём 4 – Станьте союзниками**

Вероятно, подход, который помогает членам крепких семей избежать большинства тревожащих конфликтной ситуации, заключается в том, что они атакуют проблему, а не друг друга. Один супруг сказал:

*Было бы глупо давать волю нападкам друг на друга, когда мы спорим. Это лишь обижает и разжигает страсти. Мы – на одной стороне, одна команда. Враг – это проблема. Мы сражаемся с ней, а не друг с другом.*

#### **Приём 5 – Запретите бомбы**

Есть много способов уничтожить супруга или ребёнка. Мы назовём эти орудия разрушения «атомными бомбами». Это оружие, которое вы придерживаете на крайний случай. Обычно гнев быстро овладевает вами, и вы, перестав контролировать себя, изливаете его весь.

Члены крепких семей объявили запрет на такое ядерное оружие. Одна жена из Алабамы сказала:

*Я знаю о своём муже и детях больше, чем кто-либо другой. Я знаю их страхи, уязвимые места. В моей власти ранить их.*

*Так почему же я сдерживаюсь и не говорю все эти ужасные вещи, которые позволят мне «выиграть»? Потому что это слишком высокая цена за победу в битве. Генералы иногда совершают такую ошибку. Мой сын увлекается историей*

Второй мировой войны, и я слышала, как он несколько раз замечал: «Тот-то и тот-то выиграл сражение, но количество убитых и раненых было слишком большим. Они победили, но слишком дорогой ценой».

Я считаю, что было бы большим преступлением нарушить доверие, которое мы питаем друг к другу, используя знание или близость как оружие. Даже когда я сильно рассержена, я помню об этом. Хороший способ разрушить брак и отношения с детьми – это, нападая, бить по больным местам.

### **Приём 6 – Стремитесь понять**

Крепкие семьи задействуют многие приёмы общения, когда возникает конфликт. Они убеждаются, что в точности понимают слова супруга или ребёнка; они внимательны к чувствам так же, как к словам. Звучит знакомо? Эти основные навыки общения были перечислены в данной главе ранее. А сейчас давайте рассмотрим, как они участвуют в разрешении конфликта.

Один муж привёл пример ситуации, которая не переросла в конфликт, потому что они с женой удостоверились в том, что понимают друг друга.

*Я планировал послать деньги своим родителям, чтобы помочь им в трудных обстоятельствах. Они на пенсии, и у них большие расходы: у отца была операция, во время урагана дерево упало на крышу его дома. У меня уже был готов чек к отправке, когда Синди возразила.*

*Я чувствовал, как всё во мне бурлило, но спросил: «Почему ты не хочешь, чтобы я послал чек?» Она ответила: «Я не возражаю, чтобы ты послал чек. Я только прошу тебя подождать денька три, пока зарплата поступит на банковский счёт».*

*Контролируя себя достаточно, чтобы убедиться, правильно ли я понял ее слова, мы избежали бурного спора. Если бы я набросился на неё за то, что она вмешивается, за её скупость, за то, что она ненавидит моих родителей и т. д. – какая трата энергии!*

Понимание также заключается в способности настраиваться на чувства другого. Одна женщина оказалась очень близка к истине, когда сказала: «Чувства всегда реальны, но не всегда логичны». Она

продолжила:

Моя дочь жаловалась на то, что мы излишне строги с ней. Она сказала, что чувствует себя заключённой, что ей не доверяют. Рассмотрев ситуацию, мы увидели, что наши правила не были слишком суровы, и мы не могли обнаружить каких-либо признаков недоверия ей. Она и сама признала это. Однако она по-прежнему чувствовала себя заключённой.

Когда мы ещё немного подумали вместе, стало ясно, что она сильно хотела быть вовлечённой в разного рода деятельность, которая включала вождение машины. Ей не терпелось скорее вырасти.

Я обнаружила, что наилучшим в этой ситуации будет признать её чувства. «Да, я понимаю, что ты чувствуешь себя ограниченной. Вероятно, это происходит, потому что..., но я уверена, что это пройдёт. Вот что мы можем сделать, чтобы помочь тебе».

### **Источник жизненной силы**

Хотя и крепкие семьи имеют свою долю конфликтов, они знают, как эффективно разрешать их, и конфликты становятся источником роста. Благодаря тому, что крепкие семьи овладели навыками позитивного общения, их разногласия являются поисками решения проблемы, а не скандалами.

Имеющиеся в их распоряжении модели хорошего общения не просто сглаживают конфликт: они укрепляют психическое здоровье и способствуют близости. Эффективное общение гарантирует проявление преданности, признательности и любви, которую испытывают друг к другу члены крепких семей. Воистину, общение является живым источником прочных отношений.

---

### **Семья за работой**

#### **Привести в действие – шесть идей для вашей семьи**

---

1. *Каждый день отводите время для разговора с супругом (от пятнадцати до тридцати минут). Ник и Нэнси Стиннетт любят просыпаться пораньше, чтобы выпить кофе и поговорить, прежде чем начнётся рабочий день. Выберите самое лучшее для вас время*

и место и закрепите это время друг за другом. Пусть это будет таким же важным, как любая другая встреча в вашей жизни.

2. *Объективно взгляните на свои привычные модели общения.* Страдаете ли вы тем, что постоянно ведёте монолог, «читаете мысли», пользуетесь намёками? Большинство из нас склонны к этому в какой-то степени. Выберите один недостаток для исправления. Сконцентрируйте на нём внимание в течение одного месяца. Поработайте над другим недостатком в течение следующего месяца.
3. *Пусть время приёма пищи будет временем общения.* Запланируйте, чтобы вся семья собралась вместе, поделитесь самыми интересными событиями дня за ужином или планами на день за завтраком. За едой старайтесь не ругать детей и не затрагивать проблемных вопросов. Сохраняйте приятную атмосферу. Джон и Никки Дифрейн обычно ужинают с двумя дочерьми, которые пока живут дома. Иногда ужин назначается на 17 часов, иногда – на 18.30, но они считают, что стоит поступиться графиком, чтобы быть в курсе дневных событий каждого<sup>47</sup>.
4. *Создавайте ритуалы и традиции.* Это замечательно помогает членам семьи поддерживать контакт друг с другом. Вероятно, у вашей семьи уже есть традиции. Возможно, вы захотите установить новые. Вот вам несколько идей для начала:
  - Обнимать каждого перед сном.
  - Игры и попкорн вечером по субботам<sup>48</sup>.
  - Путешествие на каноэ или плотах каждый июнь<sup>49</sup>.

---

<sup>47</sup> Возможно, вас заинтересуют результаты исследований медиков Гарвардского университета: дети, ужинающие в кругу семьи, гораздо здоровее своих сверстников, питающихся в одиночку. Мало того, у последних гораздо больше шансов в будущем заболеть раком.

<sup>48</sup> Самое главное – не забудьте о созидательных целях этого действия. Не выясняйте отношений (отложите на потом), не вспоминайте обиды (вполне реальные), не упрекайте друг друга (даже если очень хочется), а попытайтесь создать атмосферу любви и согласия. Поверьте, весь день будет согрет теплом этого общения, а к вечеру перехочется выяснять отношения, померкнут обиды и упреки смогут уступить место комплиментам.

<sup>49</sup> ... это может быть и подъем в горы, и пеший поход по специальному маршруту (к живописному месту или по местам жизни и отдыха любимого

- Поиски пасхальных яиц (используйте пластиковые яйца, а вместо денег или конфет положите внутрь листочки бумаги, которые можно обменять на что-то приятное: обед с мамой, день на пляже, посещение музея с обоими родителями или поездка на велосипеде с папой в выходной).
- Особые истории на Рождество, День поминовения, Пасху, День Всех Святых, День святого Валентина, 4 июля и в другие дни (Гарри и Джуди Хит нравится на рождество читать «Чудеса на 34-й улице»<sup>50</sup>. Они читают это вслух своим детям, а со временем будут читать и внукам).
- Барбекю<sup>51</sup>
- и фейерверк на 4 июля,<sup>52</sup> и День труда<sup>53</sup>.

писателя и т.д.)

<sup>50</sup> «Чудеса на 34-ой улице» – фильм о Санта Клаусе. Никто не верил, что этот человек, живущий рядом, с виду такой как все – Санта Клаус. Но он оказался настоящий Санта Клаус помогает людям. Этот фильм показывают обычно на каждое Рождество.

<sup>51</sup> Барбекю – согласно «Кулинарному словарю» В. Похлебкина (М.: Центрполиграф, 1996), это блюда, приготовленные под открытым небом на углях. Подают их обычно со специальным соусом, который также называется барбекю и у каждого мастера есть свой особый рецепт, который он хранит в тайне. Чтобы вы могли познакомиться с этим популярным во всем мире блюдом, мы приводим рецепт соуса барбекю, тайна приготовления которого раскрыта в книге Христиана Тойнбер и Аннет Вольф «Мировая кухня» (Лик пресс, 1996). На 8 порций понадобится:

- 2 чашки (по 200 г) мясного бульона
- 2 чашки томатной пасты
- 4 стол. Ложки кетчупа
- 6 стол. Ложек свежего натертого хрена
- 4 зубчика чеснока
- 1 чайн. ложка соли
- 1 чайн. ложка горчичного семени
- 1 чайн. ложка молотого перца чили,
- ½ чайн. ложка кайенского перца
- 1 чайн. ложка сахара,
- 1-2 чайн. ложки ворчестерского соуса.

Выпарите мясной бульон в открытой посуде до половины объема. Когда остынет, снимите жир. Хорошо смешайте мясной бульон с томатной пастой, кетчупом и хреном. Мелко нарежьте и разотрите с солью чеснок. Затем смешайте его с соусом вместе с горчицей, чили, кайенским перцем и сахаром. Добавьте ворчестерский соус. До подачи дайте соусу постоять в холодильнике, чтобы все вкусовые компоненты слились воедино. Кстати, есть и более простой, хотя менее изысканный вариант – купить соус в магазине (он уже есть в продаже)

- Выходные в шикарной гостинице<sup>54</sup> в каждую годовщину свадьбы (оставьте детей с бабушкой и дедушкой).
- Цветы по особым случаям<sup>55</sup>. (Женщина из одной семьи замечательно умеет проявлять уважение к родителям. Каждый год на свой день рождения она посылает им цветы и открытку, где говорит, как она их любит, и благодарит их за то, что они такие хорошие родители).
- В новогоднюю ночь просматривать прошлогодний календарь<sup>56</sup>. (Соберите всю семью и просмотрите календарь месяц за месяцем, вспоминая знаменательные события и семейные происшествия. Вы удивитесь, насколько ваш календарь похож на дневник и как он способствует общению.)

5. *Ведите семейный дневник.* День за днём записывайте смешные истории или согревающие сердце случаи, которые происходят в вашей семье. Может быть, вы захотите вести хронику и печальных событий: таких, как смерть членов семьи. Это может быть всё что угодно: начиная с фразы, которую произнес ваш двухлетний сын, и

---

<sup>52</sup> 4 июля – День независимости США.

<sup>53</sup> День труда – 3 сентября. В Европе это День солидарности трудящихся 1 Мая.

<sup>54</sup> Не в каждом городе у нас можно найти такую гостиницу, не говоря уж о том, что оплата номера действительно шикарной гостиницы может превысить среднегодовую зарплату. Вполне подойдет ваша дача, особенно если назвать ее романтично – загородным домом. Не забудьте только накануне навестить туда и все подготовить для такого особого случая. В конце концов, если нет и такой возможности, можно отправить детей к бабушке с дедушкой (могут быть и другие варианты), а самим остаться дома и немного посумасбродничать, забыв о серьезности и сбросив бремя ответственности.

<sup>55</sup> Мужчинам: вполне понятно ваше желание принести своему нежному созданию самые лучшие цветы (очень часто это приравнивается к «самые дорогие»), чтобы в них отразить всю гамму своих чувств. Но не полагайтесь только на цену и свой вкус, понаблюдайте за любимой, может быть, ей нравятся простые полевые ромашки.

Женщинам: не злитесь, если он принес не ваши любимые цветы, смотрите позитивно: он хочет еще раз сказать вам, как он вас любит, и, возможно, так переживает по поводу того, как вы отреагируете, что забыл прошлогоднее: «Ну когда ты запомнишь, что я терпеть не могу гладиолусы?!» И уж ни в коем случае не ругайте его за то, что он потратил такую уйму денег.

<sup>56</sup> Если у вас такой традиции еще нет, поверьте, стоит попробовать. Это обогатит ваши отношения. Главное – «путешествовать» по страницам календаря с юмором.

заканчивая воспоминаниями о странных происшествиях по вечерам. Рольф Олсен, свободный писатель из Талсы, рассказал нам об особом семейном дневнике, который только что начала вести его семья. Пока он состоит из нескольких записей, пары рисунков и напечатанной программы фортепианного концерта одной из дочерей. Скоро будут добавлены фотографии. Дневник начинается так:

Май 1, 1999.

Дочь Энн: мне первой в семье достались укусы букашек.

Папа: Мы достигли соглашения купить сорок акров земли с домом, озером, трактором и лошадью.

Папа считает, что Энн приравнивает укусы букашек к знаку почёта.

Несомненно, семейный дневник станет сокровищем для всех них.

6. *Записывайте на видеокассету день рождения ребёнка.* Пусть именинник ответит на несколько вопросов, подготовленных одним или обоими родителями. Эти вопросы могут касаться любимых или нелюбимых блюд ребёнка, домашних обязанностей и школьных предметов. Вы можете попросить малыша рассказать о своём хобби, спорте, коллекции или домашнем животном. Пусть ребёнок наденет любимый наряд, споёт песню, прочитает написанный им рассказ или объяснит сделанный им рисунок. Всем будет приятно просматривать такие кассеты за прошедшие годы, и у вашей семьи будет бесценное сокровище на память.

Глава 4

## **Шаг четвертый: Проведение времени вместе**

Движение на дороге стало опасным и практически невозможным из-за снежной бури. Обычная деятельность была приостановлена на три дня. Школы и даже университеты были закрыты. Многие предприятия прекратили работу. Некоторые были весьма расстроены

изменением своего обычного графика и неудобствами, которые это вызвало. Но только не восьмилетняя Элизабет! Она была в восторге.

Её родители были дома. Они не могли отправиться на работу или по делам. И поэтому они поддерживали огонь в камине, читали истории и играли в игры. Они обследовали мир, скованный льдом, лежащий за пределами дома. Они ели попкорн и пили горячий шоколад, сколько хотели. Когда лёд растаял и трёхдневный мороз прекратился, Элизабет сказала родителям: «Это были лучшие дни моей жизни».

Какая важная истина исходит из сердца ребёнка. Она созвучна замечанию одиннадцатилетнего Рауля: «Мне бы хотелось, чтобы детям уделяли больше внимания. Это то, что нам по-настоящему нужно. Иногда взрослые уделяют нам внимание, но не часто. Они загружены работой и по-настоящему не обращают внимания на маленьких детей»<sup>57</sup>.

Когда исследуют семьи и детей спрашивают: «Что, по-вашему, делает семью счастливой?», они часто удивляют нас своей мудростью. Их самый распространённый ответ – не деньги, машины, красивые дома или телевизоры. Ответ, который они дают чаще всего, – это *совместная деятельность*; та же причина, по которой Элизабет сказала родителям, что три дня снежной бури были самыми лучшими днями её жизни.

### **Путешествие по счастливым воспоминаниям**

Как вы относитесь к тому, чтобы отправиться в короткое путешествие, путешествие по счастливым воспоминаниям? Согласны? Вот как это делается: сядьте в своё любимое кресло и устройтесь поудобнее. Снимите обувь, закройте глаза. Расслабьтесь. Обратитесь мыслями в прошлое, когда вы были ребёнком. Какие моменты жизни в семье были самыми счастливыми? Прокручивайте воображаемые видеоплёнки, пока не найдёте самую лучшую из всех. А сейчас сосредоточьте внимание на ней... Что происходит? Кто там? Кто что делает? Что вы видите? Какой запах ощущаете? Какой вкус? Что слышите? Что чувствуете? Почему это так здорово? Если вы по-настоящему перенесётесь туда, в конце путешествия вы будете сидеть с закрытыми глазами, широко улыбаясь счастливому

---

<sup>57</sup> Carnegie Council on Adolescent Development, *Great Transitions: Preparing Adolescents for a new Century* (New York: Carnegie Corporation of New York, 1995).

воспоминанию из далёкого прошлого.

Во время исследования и опросов многие крепкие семьи проделали то же путешествие, что и вы. Вот несколько очень распространённых примеров их воспоминаний.

*Я помню истории, которые рассказывали мне мама и папа, когда укладывали меня спать.*

*Отправляясь с папой работать на ферму, я чувствовал себя таким важным, испытывал превосходство, потому что мой младший брат был ещё слишком мал, чтобы ходить с нами. Раз в несколько недель папа и я чистили свиной хлев и разговаривали, разговаривали. Было здорово.*

*Встречи Рождества всей семьёй были чем-то особенным. Все дедушки и бабушки, тётки, дяди и куча детей. Мы, дети, все вместе ели на кухне. Я думал, что это классно, хотя, наверное, это было целое столпотворение.*

*Совместное пение. Да, пение. У нас было старое пианино, и я учился играть, и мы все пели простые песенки.*

*Отпуск. Мы отправлялись к озеру, за пятьдесят миль, и снимали дом. Дешёвый дом. Папа плавал с нами и топил меня.*

*Мы с папой варили вместе воскресный обед. Мы все были слишком заняты в течение недели, но по воскресеньям мы с папой готовили нечто особенное, например гамбургер или бутерброды с бобами.*

*Каждое субботнее утро мы с мамой драили пол на кухне. Мне было около десяти или двенадцати лет. Мы вели девчоночьи разговоры и смеялись, шутили. Иногда у нас происходили водные баталии, и все сбегались на кухню, а мы катались и извивались по полу – мокрые и с мыльной пеной в волосах. Вот это мама!*

Прочитав истории других людей об их самых лучших детских воспоминаниях и вспомнив свои, вы отметите, по крайней мере, два важных момента: во-первых, самые счастливые минуты и воспоминания детства, которые спустя долгие годы, приходят нам, взрослым, на память, – это моменты, проведённые с теми, кого мы любим, время, когда мы делали что-то вместе.

Во-вторых, вы обнаружите, что наши самые лучшие воспоминания детства редко имеют что-то общее с деньгами. У нас в Америке реклама призывает тратить, тратить, тратить и потреблять,

потреблять, потреблять. И тем не менее почти никто из тысяч людей, которые в рамках этого исследования поделились своими самыми счастливыми воспоминаниями детства, не рассказал о чём-то, связанном с большими затратами. Иногда семья отдыхала вместе, но чаще просто выезжала на природу или останавливалась в недорогом мотеле. Иногда это был совместный поход в кино. Лишь одна из тысяч историй о самых счастливых воспоминаниях детства была связана с посещением какого-то дорогого парка или «райским» отдыхом за сотни миль от дома. И лишь однажды кто-то, делаясь своими самыми лучшими воспоминаниями, рассказал о том, как его семья обедала в дорогом ресторане.

### **Найдите время для создания воспоминаний**

Эти две, казалось бы, универсальные истины, что наши самые дорогие воспоминания связаны со временем, проведённым с семьей, и что деньги не являются ключевым моментом этих воспоминаний, подтверждаются мудростью Соломона. В своей прекрасной поэтической книге, которую мы называем Книгой Екклесиаста, Соломон говорил о важности времени и о том, что разные вещи в нашей жизни требуют нашего времени, стремясь вытеснить друг друга. Помните эти западающие в память слова?

Всему своё время, и время всякой вещи под небом.

Время рождаться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное.

Время убивать, и время врачевать; время разрушать, и время строить;

Время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать;

Время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий;

Время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать;

Время раздирать, и время сшивать; время молчать, и время говорить;

Время любить, и время ненавидеть; время войне, и время миру<sup>58</sup>.

Если вы когда-нибудь медленно читали Книгу Екклесиаста, прислушиваясь к горестным стенаниям стареющего человека, который пришёл к выводу, что всё в жизни – суета сует, то знаете, что Соломон думал о времени: большинство из нас зря тратит его. Мы не к тому стремимся и забываем наслаждаться по-настоящему важными вещами. Соломон в жизни испытал всё: богатство, славу, секс и другие удовольствия, типичные для людей. Наконец, прожив свою недостойную жизнь и понаблюдав за жизнью тысяч других, он пришёл к выводу, что нам следует жить просто, сосредоточивая своё внимание на тех вещах, которые по-настоящему важны. На закате своих дней он оплакивал тех, кто впустую прожил свою жизнь, и нехотя воздавал должное тем, кто прожил её правильно. Вот кто, по его наблюдениям, прожил жизнь правильно:

- Кто находит удовольствие в простых вещах, таких, как пища и труд<sup>59</sup>.
- Кто не одинок в этом мире, у кого есть те, кто поможет, согреет и защитит от внешних сил<sup>60</sup>.
- Кто может спокойно спать без тревоги и кошмаров<sup>61</sup>.
- Кто доволен своими детьми и благами жизни<sup>62</sup>.

Видите ли, Соломон прав. Люди, которые уделяют внимание простым, важным вещам в жизни, намного счастливее. Если вы проделали путешествие по счастливым моментам детства, сравните то, что вы чувствовали, когда отдались этим воспоминаниям, с тем, что вы чувствуете в бешеной гонке, типичной для современной жизни.

А теперь подумайте, какие воспоминания останутся у ваших детей от образа жизни, который вы сейчас ведёте. Что вспомнят они годы спустя, если их спросят о счастливых воспоминаниях детства? Помогаете ли вы им создавать такие воспоминания или же ваш неправильный образ жизни лишает их того источника счастья, в котором они нуждаются.

Ни деньги, ни слава, ни престиж, ни большие дома, ни новые

---

<sup>58</sup> Книга Екклесиаста 3:1-8

<sup>59</sup> Книга Екклесиаста 2:24

<sup>60</sup> Книга Екклесиаста 4:9-12

<sup>61</sup> Книга Екклесиаста 5:12

<sup>62</sup> Книга Екклесиаста 6:3

машины, ни модные школы – ничто из целого списка вещей, ради которых некоторые люди жертвуют семьёй, не оставит у ваших детей счастливых воспоминаний детства. Быть с любимыми – вот что главное, и это важно знать всем нам. Мы тратим драгоценное время и энергию, накапливая деньги, полагая, что на них можно купить счастье.

Это не так. Страстное стремление к ним приводит лишь к печали. «Ибо корень всех зол есть сребролюбие, которому предавшись, некоторые уклонились от веры и сами себя подвергли многим скорбям»<sup>63</sup>. Пожалуйста, не дайте себе дожить до конца дней и сожалеть о том, что вы не уделили семье того времени, которое нужно было и которое вы хотели бы ей уделить.

Не поймите нас неправильно. Наша цель – не в том, чтобы убедить вас дать обет бедности: исследование крепких семей не показало, что жизнь в бедности способствует формированию счастливых воспоминаний детства. Однако проведённые многочисленные исследования также не выявили существенной связи между деньгами, семейным счастьем и крепостью семьи. Исследование семей охватывало все социальные классы: с низким, средним и высоким доходом. Интервью выявили существование счастливых семей с низким доходом и несчастных семей с высоким доходом.

По-настоящему трогательные и запоминающиеся времена в жизни ребёнка не покупаются и не продаются. Это важно помнить родителям, которые пытаются свести концы с концами. Отдайте детям себя. Это намного важнее вещей. Они будут помнить вас, если вы будете рядом с ними.

### **Преимущества времени, проведённого всей семьёй**

Время, проведённое всей семьёй, не только способствует созданию счастливых воспоминаний, но даёт и другие преимущества.

#### **Оно приводит к полноценному общению**

Члены крепких семей понимают, что полноценного общения не будет, если не проводить время всем вместе. Один отец из Северной

---

<sup>63</sup> 1-е Тимофею 6:10

Дакоты сказал:

*Моя жена понимает лепет нашей двухлетней дочери, потому что они много времени проводят вдвоём. Маргарет была рядом, когда маленькая Лин назвала кроликов «коликами». Лин называет аллигаторов «чашка», потому что на её чашке нарисован аллигатор. Всё приобретает смысл, если знаешь детали. Так же и в других сферах общения. Ты должен провести время с людьми, чтобы узнать их и выйти за рамки поверхностного общения. Некоторым семьям, которые я знаю, каждую неделю не хватает времени, чтобы обсудить футбольный счёт или погоду, не говоря уже о проблемах души и сердца.*

### **Оно является противоядием от изоляции, одиночества и отчуждения**

Статья, появившаяся недавно в газетах, опубликовала результаты исследования жизни и становления личности нескольких современных убийц. Исследователи выявили ряд присущих им общих черт, включая чувство изолированности, одиночества и оторванности от остального мира.

Почему мы вам об этом говорим? Потому что это подчёркивает одно из преимуществ совместного семейного времяпрепровождения: оно является противоядием от изоляции, одиночества и отчуждённости. Если чувство изолированности и одиночества может привести к убийству, то только подумайте о том, к чему может привести одобрение и любовь. Высказывания членов крепких семей дают понять, сколько хорошего порождает добрые чувства, возникающие, когда семья проводит время вместе. Члены крепких семей знают, что они любимы и желанны, что их никогда не покинут.

Одна мать из штата Мэн заметила:

*Мы проводим время вместе, потому что любим друг друга, а не из-за того, что так надо и мы заставляем себя быть вместе. Мы наслаждаемся обществом друг друга. Откровенно говоря, я тоскую по мужу и детям, если мы долго не видимся.*

Один отец из Нью-Йорка сказал:

*Когда мне было сорок три года, я пережил тяжёлый период. Я*

заболел гепатитом и провёл несколько месяцев дома, выздоравливая. Сначала коллеги по работе звонили, чтобы поинтересоваться моим здоровьем, а затем перестали. Кроме моих двух близких друзей и семьи, все вскоре забыли о моих трудностях. Я не обвиняю их, не жалею и не сетую. Я сам виновен в том же. Этот случай помог мне осознать, кто по-настоящему важен для меня. Я действительно счастлив, так как у меня есть жена, дочери, мать (мой отец умер), шурины и несколько близких друзей, которым я не безразличен. Быть с этими людьми – не роскошь, а необходимость. Они спасли меня от потерянности и одиночества.

### **Создаёт лицо семьи**

Третье преимущество совместного времяпрепровождения состоит в том, что семья обретает самобытность, единство и ощущение своего места в истории. Члены крепких семей говорят о самобытности семьи следующим образом.

Жительница Оклахомы сказала:

*Я помню, как каждое лето навещала бабушку, тётку, дядю, двоюродных братьев и сестёр в Огайо. Взрослые обязательно отмечали, насколько мы с сестрой выросли и добавляли: «У них действительно глаза и волосы Джонсонов». Тёмно-коричневые, почти черные глаза и темно-коричневые волосы передаются из поколения в поколение в нашей семье. Эти слова, произносимые из лета в лето, укрепили моё чувство принадлежности к этим людям, несмотря на то, что я и видела их лишь раз в год.*

Житель Огайо сказал:

*Фотографии очень важны для нас. У нас много заполненных альбомов и ещё огромная коробка с фотографиями, которые нужно поместить в альбомы. Все важные события нашей семьи записаны на плёнку: наша свадьба, рождение и рост детей, отпуск, первые школьные дни, новые дома и машины, домашние животные и т. д. Детям нравится рассматривать фотографии и узнавать, какими они были в младенчестве; наша семнадцатилетняя дочь поразительно похожа на мать на свадебной фотографии, когда той было двадцать лет.*

*В этой части страны торнадо время от времени сметают полностью целые дома. Я подумал, что если бы это когда-нибудь случилось с нами, больше всего из материальных вещей мне не хватало бы наших семейных фотографий.*

### **Это питает отношения**

Враждебность и насилие – причины, по которым совершается одна треть разводов в стране. И, конечно, многие несчастные семьи страдают от гнева и сильных негативных эмоций. Однако многие семейные терапевты считают, что в большинстве случаев неудовлетворение семейной жизнью и развод происходит от недостатка эмоций. Супруги не ненавидят друг друга, не испытывают сильного гнева, но они не любят друг друга и безразличны друг другу. Отношения просто гаснут и умирают.

Снова и снова крепкие семьи повторяют, что отношения необходимо питать, как растение или ребёнка, иначе они не развиваются. Проводя время вместе, хорошие семьи укрепляют отношения. Их комментарии помогают нам лучше понять это.

*Мы одинаково много времени проводим как работая, так и играя. Всегда есть невымытая посуда или нужно сложить бельё, подстричь траву, сгрести листья. Это совсем не плохо. Самые лучшие минуты мы провели, работая вместе.*

*Недавно мы провели пару недель у моих родителей, и одним из радостных моментов нашего визита было наблюдать за нашим малышом и его бабушкой и дедушкой. Дедушка прочитал ему кучу книг. Дэнни приносит книги, сваливает их на дедушкины колени и взбирается на них сам. Естественно, отец бросает всё, чтобы почитать Дэнни.*

*Дэнни и бабушка ходят на прогулки. Они охотятся на ящериц, сверчков или жучков; они нюхают цветы и наблюдают за птицами; они шагают по лужам после дождя. У бабушки есть припрятанный запас M&Ms, который является её и Дэнни секретом. Мне было бы сложно сказать, кто получает больше удовольствия.*

*Я благодарен за время, которое они проводят вместе. Маме и папе это приносит огромную радость, и жизнь Дэнни стала определённо богаче.*

*Мы с мужем любим два раза в год убегать от всех. Больше*

всего мы любим скрываться в Чикаго. Это достаточно близко, и мы можем доехать туда за пару часов. Там всегда есть, чем заняться: музейная выставка, театр или шоу. Нам необходимо это время, чтобы сосредоточиться друг на друге. Мы наряжаемся и пускаем в ход свои лучшие манеры. Мы флиртуем друг с другом. Может быть, это звучит глупо, но это помогает нам пережить вновь то, что мы чувствовали, когда ещё ходили на свидания друг к другу. В соблазнительном платье, благоухающая духами, за ужином при свечах, держа за руку мужа, я чувствую себя совсем иначе, чем когда я в джинсах в Макдональдсе сражаюсь с детьми.

### **Природа совместного времяпрепровождения**

Если вы готовы переосмыслить свои приоритеты и заменить вещи, кажущиеся важными, на по-настоящему важное дело – проведение времени всей семьёй, – прежде всего нужно рассмотреть природу близости в крепких семьях, ибо в некоторых вопросах легко возникает неправильное понимание и истолкование. Планируя своё время, поймите саму суть этого времени.

### **Количество и качество**

Несколько лет назад кто-то предположил, что главное это качество времени, проведённое с семьёй. В результате возник спор о том, что определяет ценность времени, проведённого с близкими: качество или количество. Члены крепких семей разрешили этот спор. Одна работающая мать из Висконсина сказала:

*Я твёрдо верю, что женщинам не следует отдаваться семье настолько, чтобы забывать обо всём остальном. Но освободить себя от проведения времени с дочерью, говоря: «Я отдала им пятнадцать минут, но самого высокого качества», – значит просто-напросто уклоняться от своих обязанностей.*

Житель Арканзаса согласен с таким мнением.

Мы с женой участвовали в одном из воскресных семинаров по обогащению брака. Особенно поразили нас два вопроса, заданные там. Ведущая попросила нас подсчитать, сколько минут каждую

неделю мы тратим на вынос мусора. Мы не знали, что последует за этим, поэтому ответили правдиво: «Около пяти минут в день или тридцати пяти минут в неделю». Затем она спросила: «Сколько минут в день вы с супругой разговариваете друг с другом?» Вы угадали! Вынос мусора занимает больше времени. Мы обманываем себя, думая, что пять минут в день достаточно для сохранения брака. И, конечно же, этого недостаточно для укрепления брака.

Джордж Рекерс, семейный психотерапевт, рассказывает историю о бифштексе, чтобы раскрыть связь между качеством и количеством. Он просит вас представить, что вы отправились в новый ресторан для гурманов и решили побаловать себя лучшим бифштексом, несмотря на то что он стоит двадцать восемь долларов. Безупречно одетый официант галантно подаёт бифштекс на дорогом фарфоровом блюде. Но в шоке и смятении вы замечаете, что ваш бифштекс величиной лишь в один дюйм. В ужасе вы обращаетесь к официанту, который уверяет вас, что главное – качество, и этот бифштекс – самый лучший. Но если вы голодны, то понимаете, что и количество имеет значение.

Крепкие семьи сознают, что количество и качество идут рука об руку. Время, которое они проводят вместе, должно быть приятным, ведь никому не нравится проводить часы, пререкаясь, споря, дуясь или грубо обращаясь друг с другом. Однако и количество времени также должно быть достаточным, ибо настоящие взаимоотношения вряд ли появятся за несколько минут.

### **Много, но не слишком**

Наши крепкие семьи работают, играют, посещают церковь, отдыхают и едят вместе. Однако они не задыхаются от такой близости, так как она имеет границы. Отдельные личности не поглощаются группой и не теряются в ней.

Важно установить равновесие между избыточным и недостаточным индивидуализмом. Семьи разрушаются, если впадают в одну из этих двух крайностей. Они впадают в первую крайность, если позволяют миру, его заботам и соблазнам разделить их. Они впадают во вторую крайность, если зацикливаются друг на друге и теряют свою индивидуальность. Крепкие семьи высказались о том же другими словами.

Моя жена каждый четверг по вечерам отправляется на занятие по садоводству. Меня это мало интересует, поэтому я с удовольствием провожу время с детьми. Когда жена возвращается в 11 вечера, она полна энтузиазма и весёлых историй. У неё появляются новые силы, и от этого наши пятницы становятся лучше.

У меня очень напряжённая, но приносящая удовлетворение работа в университете. Для нас с мужем опасность заключается не в том, что я потеряю свою индивидуальность (или он – свою), а в том, что мы будем развиваться врозь. Если я не буду внимательной, моя жизнь заполнится до краёв и вытеснит его, поэтому мы каждый день обязательно проводим время вместе. Особенно мы любим гулять по вечерам. Вдали от телефонных звонков и отвлекающих моментов мы делимся тем, что произошло, строим планы и сохраняем связь друг с другом.

Одна мать из Миннесоты упомянула ещё один важный фактор, который не позволяет близости в крепких семьях задушить отдельные личности.

Мы многое делаем всей семьёй, но каждому члену семьи не обязательно принимать участие во всех видах деятельности. Совместное времяпрепровождение – это также время, когда мы с дочерью делаем покупки, или мы с сыном отправляемся на его занятие по карате, или я с обоими детьми иду в библиотеку. Мы с мужем проводим время без детей, дети проводят время вдвоём. Мы так же часто собираемся по двое и по трое, как и все вчетвером. В общем, каждый из нас проводит время с остальными членами семьи. У отношений «один на один»: мать-дочь, отец-дочь, мать-сын, отец-сын, муж-жена, брат-сестра, тоже есть шанс развиваться.

### **Запланированное, но не механическое**

Одна из реальностей современной жизни состоит в том, что многие виды деятельности и люди требуют нашего внимания и времени. Почти у каждого из нас есть масса дел, которые необходимо сделать «когда-нибудь, когда у меня будет немного свободного времени». Крепкие семьи не свободны от недостатка времени, но они уяснили для себя некоторые ценные истины.

Будучи родителями, мы обнаружили довольно скоро, что семейное время не появляется так просто. Оно должно быть запланировано. Если мы не примем меры, то придём к тому, что будем разбросаны по всему городу: Карл на работе в офисе; я – в Лиге женщин-избирателей или в родительском комитете; дети – на репетиции оркестра, на баскетболе или у друзей.

Наша церковь призывает семьи отводить один вечер в неделю для семейного общения. В этот вечер никто не планирует деятельность за пределами дома и не приглашает друзей. У нас это понедельник. Мы проводим время по-разному. Летом мы можем готовить еду или играть во дворе. Иногда мы работаем над каким-нибудь проектом, например устанавливаем аквариум. Зимой мы собираемся у камина, поджариваем попкорн или орехи и читаем вслух таинственные истории.

Мы занимаемся разными вещами, чтобы семейный вечер не превратился в скучную рутину. Конечно, мы проводим вместе не только это время. Вы не можете отвести для семейного общения только понедельник и успокоиться на этом. Это то же самое, что принимать ванну только вечером по субботам.

Один отец поделился особенно волнующей и впечатляющей историей. Она о том, что совместное времяпрепровождение не должно быть регламентированным и механическим.

В возрасте сорока лет у этого отца было всё в профессиональном плане. Будучи ещё очень молодым человеком, он получил звание доктора наук Гарвардского университета. Он быстро подтвердил свой титул профессора, выпустив одну за другой множество книг.

Но его жизнь развалилась ещё быстрее. Его жена собрала свои вещи и ушла от него в понедельник утром, а во вторник похоронили его лучшего друга. (Работа над девятью книгами и выпивка, к которой тот пристрастился, чтобы рука не дрожала, когда он поднимал трубку телефона и торговался с издателями и кредиторами, свели его в могилу). А в пятницу удалили гортань его брату, у которого образовался рак горла из-за сигарет, которые он курил, чтобы снять стресс, вызванный переутомлением.

«Я посмотрел на их жизнь и заплакал. Затем я посмотрел на свою жизнь и заплакал». И он начал меняться.

Во-первых, он убедил жену вернуться домой и дать их браку ещё

один шанс. Затем он выделил время для себя и семьи. Вначале он недоумевал: «Что мы будем делать в это время?» Затем он вспомнил: «История наук, история человеческих открытий полна примеров экспериментов и исследований, которые начинались без всякой причины и заканчивались чудесными результатами. Подумать только! Христофор Колумб просто искал способ привести в Европу торговцев пряностями с Востока. Но случайно он напал на нечто бесконечно более ценное, чем перец. Он открыл Америку».

Он решил, что разговор с маленькими сыновьями во время еды или время, проведённое с младенцем, когда жена спит, может стать началом чудесного открытия. Благодаря тому что он выбрал новый образ жизни, эта история имеет счастливый конец. Они с женой посетили семейного терапевта, сгладили свои трудности, и семья возвратилась на верный путь.

Члены крепких семей, кажется, инстинктивно сознают, что многое из того, что способствует сохранению и обогащению их жизни, совершается, когда они проводят время вместе. Итак, проводят ли они время вместе, ничего не делая? Нет. Точнее, они не озабочены тем, что проводят время без определённой цели. Они знают, что совместно проведённое время в конечном итоге всегда приводит к хорошим результатам.

### **Счастливая способность к открытиям**

*Счастливая способность к открытиям* – интересное выражение, которое означает обнаружение чего-то хорошего без специального стремления это сделать. Большинство тех благ, которые даёт нам время, проведенное вместе, входит в нашу жизнь спонтанно. Это совершается непосредственно в момент действия. Говорят, что нам, людям, следует проживать каждый день, «будто это молитва». Каждый момент нашей жизни, прожитый вместе, – один из стихов этой ежедневной молитвы. Идя от одного священного момента жизни к другому, мы сознаём, что скрытая радость таится в каждой из этих быстротечных минут. Вместо того чтобы потеряться в гонке за достижениями, мы можем обрести удовлетворение сейчас. Вместо того чтобы стремиться стать счастливыми и реализовать себя после гонки, мы можем наслаждаться приятным ходом жизни.

Крепкие семьи получают удовольствие от общения друг с другом. Они отдают много времени друг другу. И наибольшее удовольствие в жизни они находят именно в таких спонтанных моментах.

Я упорно старался работать и экономить деньги, чтобы провести продолжительный отпуск в Европе. «Тогда я буду совершенно счастлив», – думал я. Я довёл себя до отчаяния. Я никогда не был там, где хотел. Я всегда был на пути к этому. Цель всегда была далеко, далеко в будущем. Наконец, жена взглянула на меня однажды вечером, когда я, измученный, с трудом опустился в кресло в гостиной. «Жизнь – это то, что сейчас, Уэррен, – сказала она, – а не вчера и не завтра. Только сейчас. Давай любить друг друга сейчас, а завтра само позаботится о себе». Она была права. Так и произошло.

На побережье была неожиданно ранняя и зверски холодная весна. Мы решили укутаться потеплее и совершить короткую прогулку перед отъездом домой. Мы проехали несколько миль в район побережья Галф-Айлендс, остановились на свободной стоянке и немедленно были встречены стаяй чаек. Выйдя из машины, мы разбросали остатки еды и мгновенно оказались в окружении чаек. Увлеченные этой забавой, мы скормили чайкам банку солёных орешков, буханку хлеба и коробку бисквитов из запасов нашего пикника. Они кружили прямо над нашими головами и ловили еду, которую мы подбрасывали. Я никогда не видел чаек так близко: иногда их крылья касались наших волос.

### **Шесть предложений, как наилучшим образом проводить время вместе**

Время, проведённое вместе, оказывает благотворное воздействие на семьи, оно избавляет от одиночества и изоляции, питает отношения и создает самобытность семьи. Чем же конкретно занимаются крепкие семьи, когда они вместе? Практически всем. Вот шесть предложений, как можно часто и наилучшим образом проводить время всей семьёй.

#### **Предложение 1 – Вместе проводите время за едой**

Много раз семьи упоминали, что регулярно едят вместе. Одна мать из Айдахо рассказала нам:

Мы ужинаем вместе. В экстренных случаях кто-то из нас может не присутствовать, но каждый знает, что к его

отсутствию за ужином относятся серьезно. В это время мы рассказываем о своих победах и невзгодах. В беспокойном мире нам необходима общая территория, на которой мы можем встретиться.

Другая мать из Северной Каролины добавила:

Мы всегда ужинаем вместе и пытаемся также собраться вместе за завтраком. У нас есть правило: не смотреть телевизор во время еды.

## **Предложение 2 – Выполняйте домашнюю работу и работу по саду вместе**

Один житель Луизианы сказал:

Я вырос на ферме, поэтому, возможно, моя история отличается от историй некоторых людей, с которыми вы разговаривали, так как большую часть времени, которое я проводил с родителями, мы были заняты работой. Я кормил животных, собирал яйца, пропалывал огород, собирал урожай с огорода и помогал по дому. У меня не было списка дел, которые я должен был сделать в одиночестве. Мы с отцом кормили животных, мама и я собирали и готовили овощи. Мы обливались потом и жаловались, смеялись и разговаривали во время работы.

Крепкие семьи научились обращать время, необходимое для ведения домашнего хозяйства, в возможность собираться вместе и общаться. Некоторые их комментарии поясняют это.

Я работаю допоздна, поэтому мне нужна помощь в приготовлении ужина. Поначалу мой сын отказывался участвовать в этом, но я убедила его в том, что умение готовить может ему пригодиться. Сейчас он гордится своими достижениями. Часто у него уже готовы печенья или торт до того, как я прихожу домой.

Моя дочь ещё маленькая, чтобы управляться с горячими сковородками и ножами, но она накрывает на стол, и ей нравится делать простые овощные или фруктовые салаты.

Мы все собираемся на кухне и, пока готовим ужин,

разговариваем о том, что произошло в школе и на работе. Помимо приготовления пищи, дети учатся другим полезным вещам; они учатся тому, что играют важную роль в жизни нашей семьи. Это развивает в них уверенность и самооценку.

Когда я испытываю желание прогнать детей, чтобы закончить работу быстрее без их «помощи», я напоминаю себе, что, помогая, дети учатся делать эти вещи. Отец моего мужа – очень хороший механик, но муж мало знает о машинах. Когда он был маленьким и жаждал научиться, отец не позволял ему помогать. Он не был вредным, а просто спешил закончить, или не хотел, чтобы Джей Ди запачкался, или желал, чтобы работа была сделана так и не иначе, или не думал, что ребёнку по-настоящему может быть интересно.

### **Предложение 3 – Развлекайтесь вместе**

Существуют, по крайней мере, два места для чудесного отдыха вместе: на открытом воздухе и в помещении. Рассмотрим каждый из них.

Большое число крепких семей, которые участвовали в исследовании, указали, что мероприятия на открытом воздухе являются их любимым видом совместного времяпрепровождения. Многие играют в спортивные игры. Они живут в лагерях, плавают на каноэ, путешествуют пешком, устраивают пикники, созерцают звёзды, играют в командные спортивные игры, катаются на велосипедах, гуляют и плавают. Их ответы раскрывают всю привлекательность пребывания на открытом воздухе.

Нам нравится гребля на каноэ по небольшой речке недалеко отсюда. Меня привлекает красота местности. Моя душа обновляется после того, как я проведу день на открытом воздухе, наблюдая за игрой солнечного света с листвой и рябью на воде. Мой муж говорит, что чувствует себя ближе к извечно важному. Он начинает видеть вещи в истинном свете. Мелкие неприятности приходят и уходят, но река продолжает течь. Дети отлично проводят время, плавая, собирая камни, разыскивая ископаемые остатки и охотясь на лягушек.

На побережье Мексиканского залива есть особый городок, наш самый любимый. Мы живём в палатках, ловим рыбу и крабов. Там нет ни телефона, ни телевизора. На пару дней внешний мир

исчезает. Какое наслаждение вставать, когда хочешь, есть, когда голоден, и быть свободным от расписаний.

Многие крепкие семьи любят развлекаться и в помещении.

Вечером каждую пятницу мы берём напрокат видеокассеты и готовим мексиканское блюдо начос<sup>64</sup>.

Нам нравятся настольные игры, например, «Монополия» или алфавитное лото, нравится рассказывать истории или читать вслух, а не смотреть, как обычно, телевизор.

Наше семейное развлечение – это головоломка, в которой нужно сложить мелкие кусочки, чтобы получилась картинка.

---

<sup>64</sup> Вы можете приготовить любое другое блюдо или попробовать это. Миссис Лорен Л. Пэрвинз из г. Пэнхэндл, штат Техас, в Поваренной книге музея «Сквер-Хауз» приводит один из вариантов приготовления этого популярного блюда.

Для «Начос» используются: чипсы «Тостадос» или «Доритос», соус из свежих или пережаренных бобов, тертый на терке сыр «Американский», перец джалапено – мелко нарезанный.

Намажьте тостадос бобовым соусом – сверху присыпьте сыром. Сверху сыр украсьте кусочками перца джалапено или чили (в зависимости от степени остроты, которую хотите придать чипсам). Подогрейте чипсы в бройлере или духовке до тех пор, пока сыр не расплавится. Перец к чипсам можно подавать отдельно (если есть необходимость). Когда чипсы будут готовы, добавьте щепотку соли, которая придаст блюду определенный аромат.

Если адаптировать этот рецепт к ассортименту наших рынков и магазинов, то:

- 1) вместо сыра «Американский» можно взять «Пармезан» или любой твердый сыр;
- 2) вместо перца джалапено (он относится к обширному семейству перцев чили) подойдет любой перец чили, из которого предварительно нужно удалить семена, чтобы уменьшить горечь;
- 3) чипсы испечь самостоятельно (это просто и очень увлекательно).

Для чипсов понадобится:

1 стак. кукурузной муки (лучше итальянской для поленты)

1 стак. пшеничной муки, приблизительно 1 стак. теплой воды, растительное масло для жаренья.

Просейте вместе два вида муки, влейте в нее воду и замесите мягкое тесто, которое, однако, не должно прилипать к рукам. Скатайте из теста шар, накройте полотенцем и оставьте на 15-20 минут. Затем вымесите тесто еще раз, разделите на 12 частей и сформируйте из них небольшие шарики. Раскатывайте шарики между двумя слоями хорошо промасленной бумаги или полиэтиленовой пленки до толщины 2 мм. Снимите верхний слой бумаги, разрежьте лепешку на 6 частей. Получившиеся треугольники, аккуратно снимая с бумаги, опускайте в кипящее масло и жарьте во фритюре до золотистого цвета.

*Единственная проблема заключается в том, что от хорошей головоломки трудно оторваться. Раз или два мы теряли счёт времени и вспоминали о нём лишь в 2 часа ночи, поэтому мы стараемся не увлекаться, особенно по вечерам в будни.*

Некоторые крепкие семьи высказались против телевизора; они считают, что он мешает им и отнимает слишком много времени. По этой причине некоторые семьи устанавливают строгий лимит на просмотр телевизионных программ, или помещают телевизор в таком месте, где доступ к нему затруднён, или находят другие занятия. Некоторые попытались улучшить качество времени, проведённое за просмотром телевизора. Они уменьшают громкость во время рекламы и обсуждают, что посмотрели. Или обсуждают рекламу с детьми, спрашивая их: «Считаешь ли ты, что этот продукт сделает тебя счастливее, красивее и популярнее?»

#### **Предложение 4 – Наслаждайтесь совместной деятельностью в церкви, клубе и школе**

Для многих крепких семей еженедельное богослужение – это семейное событие. Действительно, разве прославление Бога не лучший способ проведения времени вместе? Но делая это, постарайтесь не просыпаться поздно, не одеваться в спешке и не ссориться по дороге в церковь. Слишком много семейных воспоминаний о церкви связаны со стрессом и раздражительностью. Вместо этого встаньте пораньше. Спокойно позавтракайте. По дороге в церковь поговорите о том, почему вы идете в церковь, что вы отдадите Богу и что богослужение принесёт каждому из вас.

По дороге домой обсудите детские библейские занятия. Спросите детей, о чём было занятие, что они узнали и как они смогут применить это в своей повседневной жизни. Более старшим детям задайте те же вопросы о проповеди.

Чтобы вы ни делали, не тратьте время на обсуждение церковных проблем или критику членов церкви. Создайте прекрасную атмосферу общения с Богом, чтобы ничто плохое не испортило этот момент.

Не ограничивайте религиозную деятельность вашей семьи только воскресеньем. Отведите один из вечеров в будний день для домашнего изучения Библии, которое бы также включало обучение хорошим манерам и этикету.

Бэрри Томпсон, врач, и его жена Кэрен из г. Северная Августа, штат Южная Каролина, устраивали каждую неделю особый вечер для сыновей, когда те росли. Сначала был официальный ужин, для которого мальчики наряжались и на котором демонстрировали свои самые лучшие манеры. Закончив праздничный ужин, они переходили в гостиную, где папа или мама проводили занятие по Библии на какую-либо тему, актуальную для семьи (а иногда более актуальную для растущих мальчиков!).

Они зажигали особую лампу и помещали её перед оратором. Когда перед кем-то ставили лампу в эти особые вечера, этот человек мог свободно говорить и никто в комнате не мог его прервать. Когда официальная часть урока была закончена, лампу передвигали по комнате от одного человека к другому, чтобы каждый мог выразить своё мнение, понимание и тому подобное.

Мальчики обучались не только Слову Божьему, но и манерам, уважению и хорошему поведению одновременно!

Кроме деятельности, включающей духовный рост, крепкие семьи принимают участие в школьных мероприятиях, в движении скаутов и занятиях в кружках. Если у детей сольный или групповой концерт или представление, мама, папа и вся семья находятся в зале.

Один отец рассказал нам с большой и явной гордостью о недавнем сольном концерте своей старшей дочери. Он был на важной конференции, но в тот день перелетел через четыре штата, чтобы присутствовать на концерте дочери, и затем вернулся назад на конференцию.

### **Предложение 5 – Отмечайте особые события вместе**

Речь идёт о праздниках, отпуске и личных событиях, таких, как дни рождения. Члены крепких семей считают, что в такое время вся семья должна быть вместе.

*Дни рождения – значительные события в нашей семье. Мы готовим вкусную еду и торт. Именинник, конечно, получает подарки. Кроме того, мы ввели необычную традицию. Именинник раздаёт маленькие подарки членам семьи в знак признательности за то, что они обогатили его жизнь.*

*Праздники – это особое время. Нам нравится украшать дом, готовить вкусную еду. Большинство праздников связаны с какими-то традициями: на Хэллоуин мы делаем светильники из*

тыквы, в День благодарения относим корзинку с едой нуждающейся семье, на Пасху участвуем в богослужении на восходе солнца, в День поминовения ездим на кладбище.

Наш отдых планируется с учётом интересов каждого члена семьи. Для мамы мы стараемся включить походы в магазины антиквариата и художественного ремесла, рыбалку – для отца, парки развлечений и плавание – для детей.

### **Предложение 6 – Не делайте ничего конкретного**

Если вы прочитали предыдущие предложения о том, как качественно проводить время вместе, то, возможно, пришли к выводу, что члены крепких семей – занятые люди, всегда делающие что-то. Действительно, они делают много полезных вещей, но, пожалуйста, помните: мы люди, а не машины.

Оцените важность и пользу пребывания среди членов своей семьи, а не только совместного занятия каким-нибудь делом. Сядьте на крыльце поздно вечером и понаблюдайте за светлячками, послушайте дождь. Уютно расположитесь на качелях или в кресле-качалке, побродите без цели вдоль ручья или озера, войдите в воду, побросайте камешки. Растянитесь на траве и понаблюдайте за проплывающими облаками или за зажигающимися звёздами ночью.

Нет необходимости заниматься каким-либо делом, чтобы насладиться обществом друг друга. Мы можем быть довольны, ничего не делая, лишь наслаждаясь семейной близостью. Вот как одна семья проводила свободное время вместе:

*Когда я была маленькой, у нас во дворе росло дерево мимозы. Оно было большое, похожее на зонтик, с пахучими розовыми цветами летом. Мы – мама, Сис и я – расстлали одеяло под деревом, вытягивались на нём и наблюдали за колибри, которые прилетали отведать нектар с его цветков. Ты должен был лежать тихо и, конечно, не мог говорить, иначе колибри не прилетят. Мы провели много теплых, дремотных послеобеденных часов, лежа там, не делая ничего особенного.*

### **Полное участие**

Сандхиллз – огромное пространство покрытых травой песчаных холмов в центральной и западной части Небраски. Над многими,

многими милями властвует песок, ветер и небо. Эта область используется как пастбище для скота. Однако, чтобы прокормить одну корову, требуется много земли, поэтому фермерские хозяйства огромны. Одна женщина из Сандхиллза рассказала нам о своём браке, длящемся уже тридцать семь лет. Они с мужем всю свою совместную жизнь прожили на нескольких тысячах акров лысой прерии. Их ближайший сосед живёт в десяти милях, а ближайший населённый пункт находится в пятидесяти милях от них. Для того чтобы посмотреть фильм или сделать покупки, надо проехать сто миль туда и обратно.

Их жизнь состоит из работы на ранчо, отдыха, богослужения в воскресенье и случающегося время от времени прихода гостя. Иногда по нескольку дней они не видят никого, кроме друг друга. Однажды январская вьюга замела их на три недели, прежде чем снегоочистители раскопали их.

*Многие люди думают, что у нас трудная и одинокая жизнь. Может, так и было бы, если бы ситуация была иной. У нас так много общего: наша любовь к этой открытой, тихой местности, совместный труд, делающий ранчо процветающим, и особые чувства друг к другу. Мы не просто супруги, мы – лучшие друзья.*

Хотя изолированность Сандхиллза будет чуждой многим крепким семьям, однако они одинаково понимают сущность брака. Многие мужья и жёны в крепких семьях говорят, что они крепко связаны друг с другом; они разделяют интересы и радость друг друга, участвуя во всех (или почти во всех) сторонах жизни друг друга. Они – товарищи, любовники, собеседники, партнёры и лучшие друзья. Некоторые, подобно паре из Сандхиллза, также и работают вместе. Главное удовлетворение в жизни они находят в своих отношениях. Многие люди могут считать, что такой тип отношений – удушающий и фальшивый, но наши крепкие семьи говорят, что это не так. Их близость и участие друг в друге неподдельны, искренни.

И такое тесное общение – не только для мужей и жён.

«Не могу сказать, чем я занималась сегодня весь день, сказала с улыбкой мать из Нью-Мехико, – но я всё время была занята». Так оно и было. Эта жена и мать временно прекратила преподавание, чтобы воспитывать своих четырёх детей в возрасте до десяти лет. Её день – это ураган, летящий, куда ему вздумается. Смышлёные и деятельные

дети обращаются к ней за вниманием и поддержкой, приходят показать то, что они сделали, попросить помощи или просто потому, что счастливы быть с ней. Её философия выражена в этом стихотворении неизвестного автора, помещённом в рамке на стене у нее в прихожей:

Уборка и чистка до завтра вполне подождут,  
Не лезьте в глаза, паутина и пыль, успокойтесь, усните.  
Не видите: я у коляски ребенка качаю, и тут  
Всё главное в жизни! Сначала родительский труд,  
А прочие хлопоты временно вы отложите.

Младенцы не ждут. Не ждут и более старшие дети и браки! Члены крепких семей уяснили, что недостаточно говорить о преданности семье или планировать проявить её «однажды». Они должны продемонстрировать эту преданность сейчас. Ни в чём их преданность не проявляется более чётко, чем в количестве времени, которое они проводят вместе.

### **Лучший подарок**

Многие из нас несколько раз в год тратят время и деньги на то, чтобы выбрать хороший подарок ко дню рождения, годовщине или к празднику для тех, кого мы любим. Однако самый лучший подарок не ударит по вашему карману. И заворачивать его тоже не нужно.

Если вы считаете, как большинство людей, что ваша жизнь – самое ценное, чем вы владеете, тогда часть вашей жизни является самым дорогим подарком, который вы можете предложить. Этот самый дорогой дар выражается в количестве времени, которое мы уделяем тем, кого любим. Семьи в нашем исследовании щедро отдают свою жизнь друг другу, и это одна из важных причин, которая делает их крепкими. Они понимают великую истину, которая выражена в Послании к Ефесеям: «Итак смотрите, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы»<sup>65</sup>.

Не упускайте возможности провести с семьёй время качественно и в большом количестве.

---

<sup>65</sup> К Ефесеям 5:15-16

---

## Семья за работой

### Привести в действие – шесть идей для вашей семьи

---

1. *Совершите путешествие по счастливым воспоминаниям. Закройте глаза и отправьтесь в детство, побродите по воспоминаниям и выберите три или четыре самых счастливых. Можете ли вы сделать так, чтобы ваша семья пережила подобные минуты?*
2. *Найдите пятнадцать минут, когда дети приходят из школы, чтобы перекусить и поговорить с ними. Если вы не можете быть дома в это время, выберите момент во время перерыва на работе, чтобы по телефону расспросить их, как прошёл день.*
3. *Отделите стену (или комнату) для семейных памятных вещей. Повесьте фотографии мамы и папы, детей, домашних животных, бабушек и дедушек, домов, где вы жили раньше, любимых мест для отдыха и т. д. Украсьте комнату сувенирами от поездок, например ракушками с пляжа. Комната, возможно, не завоюет наград за дизайн интерьера, но её содержимое будет иметь огромное значение для всей семьи. Каждый будет сознавать самобытность своей семьи.*
4. *Совместно создайте символ или эмблему семьи<sup>66</sup>. Нанесите её на футболку или пиджак, чтобы у каждого в семье был такой пиджак или рубашка. Нанесите эмблему на флаг для дома или на знамя для парадного входа.*
5. *Запишите на бумаге или на кассету историю своей семьи. Привлеките бабушек и дедушек и других старших родственников. Задайте бабушкам и дедушкам такие вопросы, как: «Как звали ваших родителей и их бабушек и дедушек?», «Где они жили?», «Где они похоронены?», «Где вы жили ребёнком?», «Чем занимались ваши родственники?», «Как зовут ваших братьев и сестёр?», «Как вы и ваш супруг познакомились, встречались и поженились?», «Как зовут ваших детей?», «Когда и где они родились?», «Где вы ходили*

---

<sup>66</sup> Вы можете улыбнуться этому совету как «слишком американскому». Но попробуйте. Это увлекательно, помогает лучше понять своих близких и действительно способствует сплочению и осознанию самобытности своей семьи.

в школу?», «Как отмечались праздники, дни рождения, сбор урожая, свадьбы, когда вы были ребёнком?» Говоря о ближайших родственниках, включите информацию о местах проживания, об обстоятельствах, связанных с рождением каждого ребёнка, об отпуске, об особых событиях и хобби. Если возможно, используйте фотографии. Семейные встречи могут быть хорошей возможностью для выявления интересных фрагментов семейной истории.

6. *Находите возможности по укреплению отношений «один на один».* Например, время от времени Ник берёт Джозефа в кино; Ник и Нэнси могут посетить конференцию вместе, пока Джозеф находится у бабушки и дедушки; Дэвид и Джозеф играют вместе в компьютерные игры. Так появляется время для укрепления такого рода отношений.

Глава 5

## **Шаг пятый: Забота о духовном здоровье**

Совместная жизнь Тэда и Нэлл, казалось, была безоблачна, как в сказке. Они прожили двенадцать лет в счастливом браке, и у них были две чудесные дочери. Он продвигался по служебной лестнице, семья была сплочённой и любящей, и всем нравилась жизнь в приятном южном городе. Затем Нэлл стала беспокоить постоянная боль в спине. Несколько визитов к врачу и всестороннее обследование привели к операции, которая выявила карциному почечной клетки – жестокий рак, который распространяется с быстротой молнии.

Тэд и Нэлл совершили несколько поездок в Хьюстон для лечения кобальтом и химиотерапии. Они молились. Больше всего Нэлл беспокоилась о том, что не сможет воспитать своих девочек. Тэд и Нэлл стали еще ближе друг к другу, сплотились, чтобы противостоять её болезни. Но физическое состояние Нэлл продолжало ухудшаться. Через шесть месяцев после операции она дома во сне тихо ушла из жизни.

Тэд рассказал об их опыте и вере: «Я молился и надеялся на лучшее. Я верю в Бога. Я верю, что всё в Его руках. Я верю, что в Его силах предотвратить человеческое несчастье. Не знаю, почему Он не

предотвратил наше. Жизнь и смерть – такие неотъемлемые части человеческого бытия, что едва ли мы можем считать, что трагедия с нами произошла несправедливо. Двенадцать лет брака дали нам много хорошего.

Всё, что было у нас общего – наша совместная жизнь, наша близость, то, как мы научились мужественно смотреть на её болезнь, даже её смерть, – всё это является сейчас частью меня. И я пытаюсь делиться с другими людьми самым важным из того, что понял».

Тэд просто не мог не рассказать нам об одном случае, ибо он произвёл глубокое впечатление на него. Незадолго до смерти Нэлл Тэд сидел рядом с ней на кровати, и слёзы катились у него по лицу. Нэлл открыла глаза и сказала то, что Тэд не забудет никогда.

«Не беспокойся обо мне. Со мной всё будет хорошо, – сказала она. – Что бы ни случилось, я буду с Богом, и со мной всё будет хорошо».

Она как будто прочитала вопрос, который вертелся в голове Тэда. «Мы не знаем, почему это случилось, – утешала она, – но мы знаем, что у Бога есть план для нашей семьи. Мы всегда в это верили. Когда я уйду, у тебя останутся дети. Ты будешь нужен им, а они – тебе. Божий великий план по-прежнему будет совершаться через тебя и детей».

Слова Нэлл вселили мужество в Тэда, утешили его и помогли ему увидеть всё в новом свете. «В душу мою начал проникать мир и покой, – сказал Тэд. – Её слова напомнили мне о том, что у меня есть важная цель в жизни, потому что каждый из нас есть неотъемлемая часть Божьего плана для нашей семьи».

Помимо веры Тэда в Божий замысел в отношении его жизни на земле, он также знал, что эта жизнь – ещё не конец. «Наша вера в Бога и в вечную жизнь была большим утешением и помогла нам обоим, Нэлл и мне, пройти через это испытание. Я знаю, что вновь увижу её»<sup>67</sup>.

### **Духовное благополучие делает семью крепкой**

Вера Тэда и Нэлл в Бога и то, как эта вера помогала их семье в трудное время, показывает, каким благословением является построение семьи на духовном основании.

---

<sup>67</sup> 1-е Фессалоникийцам 4:1-8

Хотя не все крепкие семьи-участники программы исследования сильных сторон семьи принадлежат к христианской вере, поражает, насколько очевидной для всех них является потребность в духовном и в вере в высшую силу. Семьи со всего мира, из разных культур признают реальность силы, находящейся вне их.

### **Шесть благословений построения вашего «дома» на духовном основании**

Нельзя преувеличить важность духовного центра, если речь идёт о крепких семьях. Опора на силу свыше, находящуюся вне человека, являлась тем цементирующим составом, который скреплял эти семьи и делал их сильными. Иисус в Евангелии от Матфея говорит о важности построения нашего «дома» на верном основании. «Итак всякого, кто слушает слова Мои сии и исполняет их, уподоблю мужу благоразумному, который построил дом свой на камне; И пошёл дождь, и разлились реки, и подули ветры, и устремились на тот дом; и он не упал, потому что основан был на камне»<sup>68</sup>. Тэд и Нэлл испытали воздействие дождя, шторма и ветра, обрушившихся на их семью. Однако благодаря тому, что их дом был построен на твёрдом духовном основании, он выдержал шторм и не поколебался.

Благословения, которые даст вам построение дома на духовном основании, бесконечны. Вот только шесть из них.

#### **Благословение 1 – Цель и значение**

«В чём смысл жизни?»

«Почему я здесь?»

Члены крепких семей задают себе эти вопросы, как и всё остальное человечество. Сознание того, что наше существование имеет смысл, безмерно способствует полному удовлетворению жизнью. Бизнесмен из Техаса поведал нам о своём поиске смысла жизни:

*Начало моей взрослой жизни было блестящим. Мои родители были достаточно состоятельны и помогли мне организовать собственный бизнес. Он процветал, и всё было радужным примерно около десяти лет. Затем экономика пошла на спад как*

---

<sup>68</sup> От Матфея 7:24-25

раз в то время, когда я сделал несколько рискованных инвестиций. Постепенно всё пошло прахом. В результате мы потеряли всё: дом, машины и бизнес. Мы с женой однажды сидели у озера и разговаривали до восхода солнца. Я помню, что испытывал чувство опустошения, как будто меня обокрали. «Зачем пытаться снова? – спросил я её. – Мы можем работать и работать, а потом опять теряем всё». Это долго нас мучило, и, наконец, мы решили, что заблуждались.

Мы позволили занятости, зарабатыванию денег и ежедневным текущим делам вытеснить Бога и людей из нашей жизни.

Мы напомнили себе, что смысл жизни – не в количестве денег, бассейнов, машин и меховых пальто. Смысл жизни – любить и чтить Бога, проявлять Божью любовь друг к другу. Мы решили найти время для возрастания в Боге, для наслаждения жизнью, ибо это драгоценный дар. На первое место мы поставили заботу о семье, друзьях и помощь другим людям.

То время, которое мы уделяем семье, друзьям, церкви, благотворительной работе, самосовершенствованию, не может быть потрачено зря. То, что отдано разуму и сердцу, никто не может отнять.

Мы начали новую жизнь и радуемся успеху. Мы вернули многие материальные вещи, которые потеряли, но самое важное – мы изменили свои мысли. Работа, имущество, деньги уже не являются для нас самоцелью. Они лишь средства для служения Богу и другим людям, делающие жизнь приятной. Если я потеряю их все завтра, я всё равно останусь богатым.

## **Благословение 2 – Жизненные принципы**

Когда мы спросили, как духовное здоровье способствует крепости семьи, многие семьи сказали нам, что самое главное – иметь жизненные принципы.

Принципы, которым учил Иисус, и ценности, о которых говорит Библия, помогают построению хороших семейных отношений. Я имею в виду ответственность, заботу о других, сочувствие, любовь, прощение, честность, контроль над гневом, кротость и терпение – все это превозносится как добродетель. Библия помогает нам идти прямо по курсу к созданию прочных и

любящих отношений!

Это так просто, однако так действенно! Один из самых лучших и кратких принципов установления добрых отношений находится в Евангелии от Матфея. Иисус учит нас относиться к другим так, как мы бы хотели, чтобы они относились к нам<sup>69</sup>. Мы очень стараемся применять это правило в нашей семье. Это очень помогало нам, когда мы учили детей ладить с другими (включая братьев и сестёр!).

Бог благословил нашу семью Своей изумительной и чудесной любовью. Мы часто напоминаем себе, что Бог любит нас, хотя мы и несовершенны, часто не внушаем любви и совершаем глупые ошибки. Мысль об этой любви и о том, как прекрасен Бог, помогают мне быть более терпеливой и доброй. Это помогает мне любить мужа и сына, даже если мне не нравится то, что они делают.

Вера в то, что мы не одиноки, помогает нам справиться с конфликтом и гневом. Мы верим, что божественное провидение укажет нам лучший путь, когда мы не соглашаемся друг с другом.

Эти крепкие семьи верят, что Бог установил абсолютные моральные ценности, и Он интересуется тем, что мы делаем каждый день. Если люди верят в эти основополагающие истины и следуют им, их жизнь имеет смысл, и они знают, что такое хорошо и что такое плохо. Они познали ценность применения на практике библейских принципов. Как сказал Иаков: «Будьте же исполнители слова, а не слышатели только, обманывающие самих себя»<sup>70</sup>.

Духовно здоровые семьи знают, что Бог есть, что Он наблюдает, заботится, любит и направляет. И они знают, что могут обратиться к Богу за помощью в любое время, как сказано в Послании Иакова: «Если же у кого из вас не достаёт мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упрёков, – и дастся ему».

### **Благословение 3 – Свобода и мир**

Лауэл, фармацевт, несся по жизни на полной скорости, пока сердечный приступ с последующим шунтированием не свалил его.

Он рассказал нам о том, как обрёл свободу.

---

<sup>69</sup> От Матфея 7:12

<sup>70</sup> Послание Иакова 1:22

Лёжа на больничной койке, я понял нечто важное и сказал себе: «Теперь всё в руках Божьих». Я знал, что «всё» – это не только операция, врачи и всё остальное, – но и я. Я был в Божьих руках, и, скажу вам, для такого человека, как я (или каким я был), было трудно признать это. Видите ли, я всегда думал, что Бог хочет видеть меня у руля, ну я и рулил! В те дни не было другого такого парня, который бы так любил контролировать всё, как я. Сердечный приступ подкосил меня.

Я не мог понять, почему Бог позволил этому случиться со мной, ведь я пытался наилучшим образом управлять всем, что Он мне дал. А я был очень хорошим управляющим, если мои собственные слова что-то значат.

Я всегда считал, что всё, что у меня есть – семья и друзья – это непосредственный дар от Бога. Тяжело же мне было очутиться на больничной койке и слушать врача, который говорил, что я должен сбавить темп и подумать о том, чтобы отдать другим людям часть своих обязанностей.

Я всегда был христианином, с детства. Мои родители были практикующими христианами: дома они вели такой образ жизни, какой большинство людей ведут только по воскресеньям. Я старался привить это и в своей семье. Наверное, я никогда так сильно не сомневался в присутствии Христа в своей жизни, как после сердечного приступа. В этом не было смысла!

Я знал, что делал, и был уверен, что именно этого хочет Бог.

В течение недели после сердечного приступа и перед шунтированием я почти сходил сума от гнева и страха.

У меня было так много планов, а этот случай разрушил их. Я боялся, что умру. Я лежал в кровати и прислушивался к звукам сердечного монитора, размышляя о том, какой будет звук, если сердце остановится.

Вера для меня – это то, что приходит, когда ты сам не можешь найти смысл жизни. Затем нужно подождать, и Бог даст вам понимание. Во всяком случае,

Он дал его мне. Думаю, прошла большая часть недели, прежде чем я осознал: Бог хочет, чтобы я передал Ему бразды правления и позволил Ему снова стать хозяином моей жизни.

Как только я отказался от контроля, то почувствовал освобождение от страха, гнева и беспокойства.

*Я полностью был уверен в том, что Бог позаботится обо мне, останусь ли я жить или умру, вернусь ли к работе или нет. Сознание этого приносит огромный покой.*

Лауэлл абсолютно поправился и физически, и эмоционально. Он чувствует себя лучше, чем раньше, снова установив разумный график работы. Обратившись к Богу, Лауэлл обрёл свободу от страха, гнева и беспокойства. Он обрёл покой.

Покой даже перед лицом несчастья. Это трудно объяснить тем, у кого нет духовных отношений с Богом, но это подтверждают те, у кого они есть. «И мир Божий, который превышает всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе»<sup>71</sup>.

Женщина из Канзаса рассказала нам о том, как она обрела покой:

*Я переживала один из особенно тяжелых периодов. На работе всё складывалось плохо, моим родным нездоровилось. Очередной медосмотр выявил уплотнение у меня в груди. Естественно, моей первой мыслью было, что это рак.*

*Чтобы хоть как-то отвлечься от этих мыслей, я пошла в торговый центр. Бродя по подарочному отделу, я увидела декоративную тарелку с надписью:*

*Иногда Бог утихомиривает шторм,  
Чтобы успокоить своё испуганное дитя.  
Иногда Он позволяет шторму бушевать  
И успокаивает своё дитя.*

*Я сразу же купила её и пошла домой. Было лишь два варианта: либо всё образуется, либо Бог укрепит и успокоит меня, и я смогу справиться со своими горестями. В любом случае мне не нужно беспокоиться и бояться.*

Конечно, это именно то, что Бог хочет нам дать: свободу от беспокойства благодаря нашим взаимоотношениям с Ним. Через Павла Он сказал: «Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом»<sup>72</sup>. Через Петра Он сказал: «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он

---

<sup>71</sup> К Филиппийцам 4:7

<sup>72</sup> К Филиппийцам 4:6

печется о вас»<sup>73</sup>.

Духовное благополучие приносит крепким семьям освобождение не только от беспокойства, гнева, тревоги и страха. Многие рассказывают, что преодолели чувство вины и заниженную самооценку.

*Я верю, что буду прощён, если смогу прощать других<sup>74</sup>. Это подобно закону физики о том, что каждое действие имеет равное противодействие. Если я прощаю, то я прощён.*

*Поэтому мне не нужно нести на себе груз вины.*

*Одно из моих сильных религиозных убеждений состоит в том, что каждый человек воистину ценен. Я знаю, что люди совершают ошибки, но тем не менее они ценны. Мы не можем заслужить Божью любовь, но мы наверняка чего-то стоим, иначе Он не любил бы нас.*

*Размышляя о важности каждого человека, хорошо провести аналогию с человеческим телом<sup>75</sup>. У каждого из нас есть таланты и способности. Мой талант может быть меньше, чем ваш, или больше, чем у кого-нибудь другого.*

*Это не важно. Каждый из нас может внести свою лепту. Всё тело не может быть «глазами», должны быть «уши» и «ноги», и для того, чтобы тело было совершенным, необходима совместная работа всех частей.*

Вера в то, что Бог любит нас независимо от обстоятельств и что Он одарил разных людей по-разному, даёт членам крепких семей мир с самими собой. «Я любим таким, каким Бог создал меня!»

#### **Благословение 4 – Позитивный, уверенный взгляд**

Вера в то, что в жизни есть смысл и цель, помогает членам крепких семей никогда не терять надежды. Они не отдаются полностью временным трудностям. Их взгляд на жизнь остаётся позитивным и уверенным. Одна мать из Новой Англии сказала:

*Наша вера даёт нам огромное чувство уверенности. Мы*

---

<sup>73</sup> 1-е Петра 5:7

<sup>74</sup> От Матфея 6:14

<sup>75</sup> 1-е Коринфянам 12:12-27

*знаем, что мы не одиноки и не должны полностью полагаться на самих себя. Бог присутствует в нашей жизни.*

Десятилетний сын Джоаны случайно погиб во время церковной вечеринки с мороженым. Она многое рассказала нам о людях и факторах, которые помогли ей пережить то страшное время. В заключение она сказала:

*Строки из одной песни постоянно всплывали у меня в памяти. В ней говорится о том, что Бог со мной и Он поможет мне справиться с горем, даст мне силы. Я никогда, никогда не чувствовала, что не смогу пережить это. Многие люди подходили ко мне и говорили: «Мы тоже потеряли ребёнка». Ия думала: «Они справились с этим. Ия тоже смогу».*

Боб и Вернита Гарриот в начале своего брака решили смотреть на жизнь позитивно и уверенно. После того как они познакомились в небольшом колледже в Оклахоме, они некоторое время встречались и решили пожениться. Но в отличие от большинства пар они приняли решение (после длительного обсуждения и молитв) не иметь собственных детей. Почему? Вернита была абсолютно слепа от рождения. Боб родился лишь с левой рукой. Они не хотели передавать по наследству генетические недостатки. Вместо этого они решили усыновить детей.

Они закончили изучение педагогики и социологии в университете. Почувствовав, что готовы стать родителями, подали заявление на усыновление ребенка. Практически сразу они натолкнулись на преграды. «Как вы сможете кормить ребёнка? – спросили Верниту. – Что, если вы испачкаете руки, когда будете менять подгузники?» Вернита ответила, что мыть руки после смены подгузников полезно даже для людей с отличным зрением.

Процесс усыновления ребенка тормозился, откладывался, супругов направляли в разные инстанции, им ставили палки в колёса в течение почти двух лет. Но вот вступило в силу законодательство о гражданских правах, и, наконец, им был предложен ребёнок с особыми нуждами. Очаровательный маленький мальчик Кристиан нуждался в семье. Он родился без ступней и пальцев на руках, и развитие его конечностей на этом остановилось. У него также была волчья пасть, отсутствовало 80 процентов языка и был поражён

черепно-мозговой нерв, что привело к частичному параличу его лица.

Боб и Вернита провели много времени в молитве, размышляя над тем, следует ли им усыновлять Кристиана. Они чувствовали, что Бог ведет их к усыновлению детей. Возможно, Он хочет, чтобы они воспитывали детей с особыми нуждами. В конце концов, их личный опыт и профессиональная подготовка (к тому времени Боб получил степень магистра по специальности «Профессиональная реабилитация») делали их исключительно квалифицированными для этого. А их щедрые, любящие сердца зажгли в них это желание. Годы спустя Вернита смеялась: «Чиновники не считали, что я достаточно хорошо вижу, чтобы накормить здорового ребёнка, поэтому они предложили мне того, кто нуждался в особых бутылочках и сосках, так как у него волчья пасть! Подумать только!»

Кристиан рос и развивался, несмотря на многочисленные операции. Он уже был активным дошкольником, когда членом их семьи стал Рикки. При рождении Рикки перенёс несколько травм, которые привели к необратимому повреждению головного мозга. Рикки внёс ещё одну сложность в их семью. Он потомок афроамериканцев. «Нас критиковали в церкви и семье, – объясняет Вернита. – Люди считали, что нам не следует переходить расовые границы, и сомневались, что мы будем в состоянии помочь Рикки, ведь он умственно отсталый».

Но Гарриоты были движимы верой в то, что Бог призвал их помогать людям, которые находятся в опасности и которых трудно любить. Они усыновили Кэвина, трудного подростка, который до этого был у них на воспитании. Со временем Гарриоты вступили в контакт с Международной Детской Службой – христианским агентством, специализирующимся на помощи бездомным детям по всему миру. Через это агентство они узнали о юноше с Филиппин, который нуждался в семье, и так у них появился шестнадцатилетний Доминго. Прошло немного времени, и они удочерили Бекки, молодую девушку, которая большую часть своих четырнадцати лет воспитывалась в чужих семьях. Её мать подозревали в том, что она выбросила дочь из движущейся машины, когда той было восемнадцать месяцев. В результате травм у Бэки появились лёгкие нарушения познавательной способности и склонность к конвульсиям. «Бэки – особенная, потому что она наша единственная дочь», – отмечает Вернита. Когда Бэки совершила ошибку и забеременела, Боб и Вернита усыновили её ребёнка Никки Джо.

Некоторое время спустя организация Холт Интернейшнал предложила Бобу и Верните усыновить и других детей. Супруги приближались к возрасту, когда усыновление уже невозможно, но работники Холт Интернейшнал специально нашли их, потому что они лучше всего подходили для этой работы. Так к их семье присоединились Виктор, крошечный слепой младенец из Гватемалы, Кайл, уличный сирота из Бразилии, и Марк, сильно обожжённый ребёнок из Таиланда. «Всё перевернулось с ног на голову, – сказала Вернита. – Сначала нам сказали, что мы не способны заботиться о детях, а сейчас нас разыскивают, чтобы предложить их».

За двадцать лет Гарриоты открыли свои сердца и двери сотням приёмных детей и недееспособных взрослых.

Как же они справились со всем? Они глубоко убеждены в том, что их работа имеет большую ценность. «Мы делаем это не одни. Бог всегда с нами, и нам помогают многие друзья-христиане».

Боб и Вернита – верующие люди. Они активны в своей церкви, и дети участвуют в церковных мероприятиях. Изучение Библии и молитва – ежедневная часть их жизни. Прочная вера руководит их решениями и помогает им идти дальше, когда становится трудно. Боб и Вернита показывают всем нам, что значит строить дом на духовном основании.

## **Благословение 5 – Поддержка единомышленников**

Одно из преимуществ построения своего дома на духовном основании заключается в том, что это делает нас частью духовной семьи. Как и поддержка, которую мы получаем в наших биологических семьях, общение с членами нашей духовной семьи и их поддержка неоценимы. Аик и Мэг из Нью-Мехико получают огромное удовольствие от библейских занятий в ячейке, которые проводятся дважды в неделю. Несколько пар собираются за скромным угощением (в разных домах по очереди) и участвуют в непринуждённой дискуссии. «Последний раз мы говорили о том, что значит подставить другую щеку», – объяснила Мэг.

Кроме живого обсуждения важных морально-этических вопросов, пары приятно проводят время в вечерней взрослой компании. (Детей отводят в дом по соседству или в соседнюю комнату и нанимают подростка присмотреть за ними.) Они находятся в компании других людей, преданных семье и духовным ценностям. Вкусная еда, искренний смех, и всё это обходится недорого. Они

получают духовный и эмоциональный заряд друг от друга.

Одна мать из Кентукки рассказала нам о помощи, которую она получила от людей в церкви:

Это случилось давно, наверное, около пятнадцати лет назад. Многое произошло в нашей семье с того момента, благодаря одной замечательной группе людей. Они не считают себя исключительными и сказали бы, что делают только то, что считают правильным. Вот что они сделали для нас.

Мы с мужем поженились слишком молодыми, и у нас слишком рано появилась Дженни. (Судить задним числом всегда легче, знаете ли.) Я оказалась в крошечном, грязном трейлере с младенцем, требующим внимания. Работа отнимала у Билла много времени. У меня не было друзей в той местности, где мы жили. Одинокая и подавленная, я впала в клиническую депрессию. Я была настолько подавлена, что не могла двигаться; все мои силы уходили на то, чтобы поменять подгузник Дженни и вложить бутылку молочной смеси ей в рот. Я не могла ни варить, ни убирать. Билл купал Джен, менял подгузники и убирал, когда приходил домой, но он не мог справиться со всем. В конце концов, он обратился за помощью к женщинам из общины.

Три наиболее зрелых женщины – все они бабушки – по очереди приходили в трейлер. Они убирали и готовили, стирали и заботились о Дженни. Она нуждалась в том, чтобы её убаюкивали и крепко обнимали. Они помогли мне понять, что я должна выздороветь, чтобы воспитывать её. Я научилась многим практическим вещам, наблюдая за тем, как эти женщины распределяли время и в каком темпе работали.

Как только я стала чувствовать себя немного лучше, другая молодая пара пригласила нас к себе на ужин и игру в карты. Я не хотела идти, но все настаивали. И я не пожалела о том, что пошла. На следующей неделе другая семья пригласила нас на ужин. Вскоре у меня появились друзья.

Кто-то звонил каждый день, чтобы узнать, как мы поживаем. Женщины забежали выпить кофе, или поболтать, или пригласить меня пойти за покупками. По мере выздоровления моя интенсивная терапия – женщины, которые приходили каждый день, – сбавила темп, чтобы я смогла вернуться к своим обязанностям. Вскоре им уже не нужно было приходить. Но

дружба осталась. Мы по-прежнему близки с двумя парами, которых узнали в то время. Время и расстояние разделяют нас сейчас: одна пара живёт в Далласе, другая – в Бостоне, но мы переписываемся и перезваниваемся и время от времени проводим отпуск вместе. Мы воистину братья и сёстры по духу.

Другие члены крепких семей рассказали нам о поддержке и помощи, которую члены их церкви оказывали им во время болезни, рождения детей, смерти близких и природных катастроф, например пожара или потопы. И даже в добрые времена контакт с единомышленниками является источником бодрости, моделью поведения и напоминанием о ценностях.

Как в церкви Нового Завета, не так ли? (См. Деяния 2:44-47).

### **Благословение 6 – Близость к силе Бога**

Сила, которой обладают духовно здоровые семьи, распространяется не только на то, что они чувствуют и во что верят во времена жизненных невзгод. Хотя их вера и убеждённость дают им силу и надежду, они знают, что источник этой силы – не в них. Они знают, что сила Бога превосходит всё человеческое. Есть Тот, Кто обладает сверхъестественной мудростью, сверхъестественной любовью и сверхъестественной силой проникать в нашу жизнь и делать для нас то, что только Он один может сделать.

Вера крепких семей – это не просто приверженность к определенной религиозной системе, это вера в Господа господ и Царя царей. Те, чьё духовное здоровье есть результат их отношений с Богом, знают, что «Господь сил с нами»<sup>76</sup>.

Они верят не только в то, что Бог существует, но и в то, что Он сделает то, что обещал: «А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть и ищущим Его воздаёт»<sup>77</sup>.

Крепкие христианские семьи осознают присутствие Бога в своей жизни и воздают Ему за это хвалу.

Да будет благословенно имя Господа от века и до века, ибо у Него мудрость и сила; Он изменяет времена и лета, низлагает

---

<sup>76</sup> Псалом 45:12

<sup>77</sup> К Евреям 11:6

царей и поставляет царей, даёт мудрость мудрым и разумение разумным; Он открывает глубокое и сокровенное, знает, что во мраке, и свет обитает с Ним. Славлю и величаю Тебя, Боже отцов моих, что Ты даровал мне мудрость и силу и открыл мне то, о чём мы молили Тебя<sup>78</sup>.

Хвалите Его по могуществу Его, хвалите Его по множеству величия Его<sup>79</sup>.

### От теории к практике

Крепкие семьи, опрошенные во время этого исследования, поделились не только теорией, стоящей за их верой, но и тем, как на практике они проявляют свою духовность и как они заботятся о своём духовном благополучии. Сведения, которые они нам сообщили, подпадают под шесть широких категорий.

#### 1. Традиции и ритуалы

Одно из самых очевидных проявлений духовности – это участие в религиозных традициях и ритуалах. Иногда традиции и ритуалы подвергались критике за то, что являются механическим, бессмысленным и пустым действием. Конечно, такое может быть. Но для крепких семей традиции и ритуалы являются внешним выражением глубокой внутренней преданности. Вот несколько типичных высказываний:

*Мы всей семьёй каждую неделю посещаем богослужения. Мы сидим вместе.*

*Когда наши дети стали старшеклассниками и мы осознали, насколько остро проблемы алкоголя и наркотиков стоят в школе и какое сильное давление они испытывают каждый день со стороны своих сверстников, в нашей семье появилась традиция. Каждое утро за завтраком мы всей семьёй молимся. Мы считаем, что это настраивает на определённую волну и напоминает детям каждое утро, во что мы верим.*

*Мы с мужем всегда активно участвуем в жизни местной общины. Это важно для нас, потому что является источником*

---

<sup>78</sup> Книга Пророка Даниила 2:20-23

<sup>79</sup> Псалом 150:2

внутреннего обновления и одним из орудий воспитания наших детей.

Конечно, мы посещаем богослужения каждую неделю, но праздники – это особое время для подтверждения нашей веры, потому что многие праздники имеют религиозное происхождение. Рождество Христово, Пасха, День благодарения – все они имеют духовное значение в нашем доме. Более того, главные вехи в нашей семье отмечены религиозными обрядами. Нас венчал священник в небольшой церкви. Каждый из наших детей был благословлён и освящен в младенчестве, а затем прошёл обряд конфирмации в церкви. Мы надеемся, что заключать брак они будут также по религиозному обряду. Когда кто-то умирает, церковь проводит соответствующий обряд.

## **2. Религиозное наследие**

Религиозная или духовная история и наследие определяют жизненные принципы, верную модель развития личности и дают чувство принадлежности к большой группе. Отмечая праздники, крепкие семьи также свидетельствуют об осознании своего духовного наследия.

У нас богатое духовное наследие, в котором мы находим поддержку и руководство. Мы верим Библии и читаем её, а также и другую христианскую литературу. Например, рассказы о духовных лидерах и миссионерах, разные вдохновляющие рассказы, содержащие вечные истины о том, как лучше жить на свете. Мы стараемся следовать им в своей жизни.

Несколько лет назад мы отмечали иудейскую Пасху. Мы – христиане, но нам захотелось обратиться к нашей религиозной истории. Мы зажарили ягнёнка, сделали салат из овощей и трав и приготовили пресный хлеб. Мы вспомнили историю об израильтянах в египетском рабстве, Моисее и карах египетских. Многие из наших символов – Христос как жертвенный агнец, освобождение от рабства греха и пресный хлеб причастия – пришли из тех времён. Я чувствую, как невидимая цепь, невзирая на время и пространство, связывает нас с теми событиями, людьми и их верованиями.

Наши дети любят рассказы о героях. Мы стараемся, чтобы герои, о которых они узнают, обладали такими чертами,

которые делали бы их хорошим примером для подражания. По этой причине мы практически всегда обращаемся к библейским персонажам.

### **3. Молитва и размышление**

Один господин из Пенсильвании рассказал нам о том, как они с женой организовали семейный бизнес.

Когда мы начали свой бизнес, у нас не было почти ничего, кроме мечты и огромной веры. Большую часть денег мы взяли в долг, а на здание нашего офиса не стоило и смотреть. Некоторые наши друзья и родственники не верили, что у нас есть шанс преуспеть. Но мы не сдавались. Сначала только мы с женой работали долгими часами. Через несколько лет мы смогли нанять работника на полставки. Спустя ещё несколько лет мы переехали в новое, большее по размеру помещение. Конечно, были тяжёлые и горькие времена. Были моменты, когда мы думали, что, будь у нас побольше здравого смысла, мы бы давно всё бросили.

Но мы не бросили и добились большого успеха в бизнесе.

Я верю, что главный смысл, лежащий в основе того, что вы делаете и что вы чувствуете, исходит от Бога. Поэтому мы вывели простую формулу преодоления проблем и трудностей как в бизнесе, так и в индивидуальной, личной жизни. Мы следуем ей каждый день, и она по-настоящему творит чудеса для нас. Мы настоятельно рекомендуем её.

В двух словах, формула заключается в том, чтобы молиться и мысленно смотреть вперед. Молитва – самый эффективный способ установления связи между вами и огромным источником жизни и силы – Богом. Для нас молитва – это ежедневные размышления и разговор с Богом. Мы разговариваем с Богом, как с любящим другом, а не как с далёкой, равнодушной сущностью. Большинство молитв – краткие, и мы пользуемся современным языком, а не старым и возвышенным.

Я начинаю день с молитвы восхваления рано утром во время пробежки. Мы молимся, когда едем на работу и с работы. Мы просим Бога показать нам, как справиться с конкретной ситуацией. Мы говорим, к примеру: «Боже, даруй нам Своё понимание этой ситуации...» Мы часто молимся всей семьёй.

После того как я помолюсь, я мысленно представляю себе,

каким будет хороший, положительный результат для всех заинтересованных лиц. Затем полностью предаю это в руки Божьи и не беспокоюсь ни о чем.

Видите ли, ваша жизнь становится лучше, когда вы соприкасаетесь с неограниченными источниками великой Божьей мудрости, любви и мира.

Пара из Техаса рассказала нам:

*Каждый вечер мы молимся всей семьёй. Мы молимся за каждого, просим направить наши решения и помочь в трудную минуту. Это выводит нас на более высокий уровень мышления и открывает новые горизонты для нас. Наша семья становится сильнее; молитва заряжает нас энергией.*

Господин из горного района Колорадо сказал:

*Мне нравится каждый день уделять некоторое время размышлению и молитве. Иногда я прогуливаюсь по лесу и восхищаюсь ростом растений и постоянной сменой времён года. Золотые осенние листья, появление грибов за ночь и пение птиц – всё это своего рода чудо.*

*В мыслях моих – хвала Богу за Его замечательное творение. Что Он за художник!*

Неудивительно, что, по мнению крепких семей, молитва и размышление – ценные средства, которые открывают доступ к силе Бога и развивают духовность членов семей. Подумайте над тем, что было сказано человечеству много лет назад.

Да не отходит сия книга закона от уст твоих; но поучайся в ней день и ночь, дабы в точности исполнять всё, что в ней написано: тогда ты будешь успешен в путях твоих и будешь поступать благоразумно<sup>80</sup>.

Мы размышляли, Боже, о благодати Твоей посреди храма Твоего<sup>81</sup>.

---

<sup>80</sup> Книга Иисуса Навина 1:8

<sup>81</sup> Псалом 47:10

Как люблю я закон Твой! Весь день размышляю о нём. Заповедию Твоею Ты соделал меня мудрее врагов моих; ибо она всегда со мною. Я стал разумнее всех учителей моих; ибо размышляю об откровениях Твоих<sup>82</sup>.

За то помолится Тебе каждый праведник во время благопотребное<sup>83</sup>.

Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна<sup>84</sup>.

Непрестанно молитесь. За всё благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе<sup>85</sup>.

Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом<sup>86</sup>.

#### **4. Повседневная жизнь**

Все разговоры о религиозности, духовном наследии и вере были бы просто пустыми, если бы крепкие семьи в первую очередь не проявляли свою духовность в повседневной жизни. Они действительно практикуют то, что проповедуют.

Доктор Гэй Вела провела бесчисленные часы, исследуя связь между сильными сторонами семьи и духовностью<sup>87</sup>. Гэй хотела взглянуть на семьи, представляющие разные религиозные верования, и эта попытка ей удалась. Она разговаривала с каждой семьёй в целом и с каждым членом семьи в отдельности. В этих семьях живая и действенная духовность наполняла повседневную жизнь и выражалась в следующем:

- Преданность семье и преданность святому были тесно связаны.
- Признательность и любовь без труда выражались в семьях, где присутствовала вера в Божественное.

---

<sup>82</sup> Псалом 118:97-99

<sup>83</sup> Псалом 31:6

<sup>84</sup> От Матфея 26:41

<sup>85</sup> 1-е Фессалоникийцам 5:17-18

<sup>86</sup> К Филиппийцам 4:6

<sup>87</sup> Dorothy Gay Vela, "The Role of Religion/Spirituality in Building Strong Families: Respondents' Perceptions" (Ph.D. diss., University of Nebraska, Lincoln, 1996).

- Позитивное общение царствовало там, где Бог был признан источником благодати и доброты.
- Было легче найти время для совместного общения, ибо духовные ценности были более важны, чем материальные.
- Способность справиться со стрессом и кризисом исходила из уверенности в том, что жизнь имеет смысл и цель и всё произойдет так, как и должно быть.

Члены крепких христианских семей говорят о Божьем присутствии в их повседневной жизни.

*Я разговариваю с Богом, как с другом, ибо чувствую, что Он всегда рядом.*

*Мы верим, что Бог всегда присутствует в нашей жизни, руководит ею наилучшим образом для нас.*

Духовное здоровье – очень личная, практическая, ежедневная забота в крепких семьях. Религия для них не является ни внешним обрядом, ни теоретической системой. К тому же высказывания крепких семей помогают нам понять это.

*Мы – приверженцы духовного образа жизни, который можно воплотить на практике. Возможно, это из-за того, что мы практичные люди по натуре. Прелесть в том, что многие христианские принципы очень практичны, если вы только дадите им шанс. Возьмите, к примеру, принцип «гневаясь, не согрешайте»<sup>88</sup>. Нам не сказано не гневаться; это было бы нереально. Нам сказано справляться с гневом, и это отличный совет. Крутой нрав, неукрощённая обида и неподдающийся контролю конфликт могут нанести большой вред и личности, и отношениям.*

*У нашей семьи есть определённые ценности, назовём несколько: честность, ответственность и терпимость. Но мы должны практиковать их в жизни каждый день. Я не могу говорить о честности и мошенничать с налогами. Я не могу кричать об ответственности и повернуться спиной к ближнему,*

---

<sup>88</sup> К Ефесеям 4:26

нуждающемуся в помощи. Я знаю, что был бы лицемером, и это стало бы известно детям и всем остальным.

Самый последний разговор в нашей семье был о нашей привычке смотреть телевизор. Мы всей семьёй оцениваем, как долго мы смотрим и что мы смотрим.

Если полуминутная реклама может убедить нас купить определённую зубную пасту или кашу, не кажется ли логичным, что целая передача может убедить нас приобрести определённые привычки? Мы не одобряем чрезмерную выпивку, супружескую неверность, секс за пределами брака, курение или насилие. Какое влияние это может оказать на нашу жизнь, если смотреть это по телевидению? Я не собираюсь ораторствовать здесь, но это хороший пример того, как мы стараемся воплощать духовные ценности в реальной жизни.

## **5. Изучение Писания**

Постоянное изучение Слова Божьего – другой способ поддержки духовного благополучия крепких христианских семей. Они полагаются главным образом на Библию, но также используют произведения и комментарии других людей. Изучение Библии может проводиться на занятиях в церкви, в неформальных группах по месту жительства, дома в семье, индивидуально или как-либо иначе.

Я с нетерпением жду воскресного утреннего занятия в церкви. У нас несколько учителей, и все они отличные: всегда хорошо подготовлены. Мы рассмотрели несколько тем, которые по-настоящему интересовали меня, например – роль женщин в церкви. Наши дискуссии оживлённы, и я так много узнаю.

Мой муж каждый вечер уделяет время чтению Библии.

Он часто просит наших мальчиков сесть и послушать, когда он читает вслух. Он может прокомментировать то, что прочитал, или спросить их, что они думают. Это не занимает много времени, но Каждый день они узнают что-нибудь.

Несколько лет назад наша семья участвовала в библейском лагере в районе Блэк-Хиллз. Лагерь находился в красивой отдалённой местности. Там был маленький ручеёк, который дети переходили вброд и в котором играли; мы поймали ужа. Каждый вечер у нас были библейские занятия и какая-либо программа (лекция, музыка, молитвенное собрание). Подростки

обычно собирались у костра поздно вечером, слушали вдохновляющие истории и пели песни. Я никогда не забуду, как захватывающе было стоять под яркими ясными звёздами и слушать, как подростки поют «Велик наш Бог, Он Бог живой».

## **6. Избегайте разногласий**

Когда говорят, что хорошее общение присуще членам крепких семей, всегда возникает вопрос: «Ссорятся ли они когда-нибудь?» Естественно ожидать, что подобный вопрос может быть задан и в отношении духовных вопросов: «У них когда-нибудь возникают разногласия?»

Ответ на оба вопроса: да.

Да, но они подходят к этому конструктивно и творчески.

Члены крепких семей признают, что перебранка по поводу теологических деталей и мнений приносит душевную боль и враждебность, а не надежду, радость и утешение, которые должна приносить духовность. Несогласие, которое перерастает в спор, разрушает атмосферу духовного благополучия в семье. Конечно, члены крепких христианских семей могут не соглашаться друг с другом. Что же они делают тогда?

*Многие осознают необходимость разрядить деструктивный спор. Один из способов снять разногласие – попытаться понять точку зрения друг друга. Быть открытым для изучения спорного вопроса. Задавайте вопросы, а затем выслушивайте ответы.*

Члены некоторых крепких семей говорили о необходимости сосредоточивать внимание на общих верованиях.

*Мы с женой выросли в церквях, которые, казалось, были совершенно отличны друг от друга. Скоро мы обнаружили, что наши разговоры были более приятны, если мы сосредоточивали внимание на вопросах, по которым наши мнения совпадали. И знаете что? Совпадений у нас больше, чем разногласий. И самое важное то, что мы соглашаемся в главном.*

*Наша семья относительно недавно поселилась в этой местности, и соседка пригласила нас на богослужение в свою церковь. Это большая община, занимающаяся многими видами деятельности, в которых наши дети-подростки немедленно*

выразили желание принять участие. После утреннего богослужения они спросили, сможем ли мы снова прийти вечером. Эта община немного отличалась от той, к которой мы привыкли, поэтому моя первая реакция была: нет, мы не придём. Но подростки очень хотели снова побывать в церкви, поэтому мы посетили её ещё несколько раз. Хотя некоторые вещи делались не так, как я предпочитала, но основные верования тех людей были такими же, как у меня. Дети всегда готовы вовремя отправиться на службу; они также изучают Библию дома. Я никогда не видела их такими заинтересованными и полными энтузиазма.

Для ослабления спора важно уважение к человеку, который выражает несогласие. В вопросах, в которых члены семей не могут прийти к согласию, крепкие семьи часто решают «согласиться не соглашаясь». Обе стороны осознают и признают, что они видят вещи по-разному. Они не осуждают, не критикуют и не порочат друг друга.

Многие служители и консультанты слышали ужасные истории о том, как ссоры по духовным вопросам превращаются в кошмар в семье или в церкви. Так как духовное благополучие так важно для общего благополучия семьи, каждому человеку следует искать и найти веру, которая лично его приведёт к престолу Божьему. Во-первых, установите отношения с Богом. Во-вторых, стремитесь понять других и относитесь к ним с уважением. В-третьих, будьте готовы простить других и себя за слабости человеческой природы.

Один епископальный священник объяснил это лучше любого из нас. На семинаре по обогащению брака, он обсуждал важность духовных ценностей для психического здоровья семьи. «Я больше не хожу в церковь, – сказал один молодой муж, бросая вызов священнику. – Она полна лицемеров».

Священник был достаточно стар и мудр, чтобы не вступать в спор. Он прекрасно понимал, что имел в виду молодой человек, и во многом мог посочувствовать ему. Священник улыбнулся: «В церкви всегда найдётся место ещё для одного», – прошептал он.

На несколько секунд группа пар притихла, а затем все они разразились смехом. Молодой человек и священник смеялись от души так же, как и все остальные в комнате. Священник указал на очевидное. Он знал, что молодой человек находился в поисках святого, и это стремление было хорошим знаком. Молодой человек

шёл в правильном направлении.

В тот ценный момент всю группу объединил смех. Этих людей также объединила естественная доброта, естественная мелочность и ревность, естественное лицемерие, а также врождённая способность стать одним целым с Богом.

### **Всё, что вам нужно**

Выше в этой главе вы прочитали некоторые мысли Джоаны, чей десятилетний сын случайно погиб во время вечеринки с мороженым. Муж Джоаны, Брюс, является служителем в церкви, и смерть сына была серьёзным испытанием и мучением для него. Он перечитал все свои старые похоронные проповеди, ища утешения. Не найдя удовлетворительных ответов, он вернулся в Чикаго, где посещал семинарию несколько лет назад. Он провёл долгие часы со своими наставниками, людьми, которые помогли ему стать служителем. «Не существует ответа на вопрос, почему Энди умер, сказали они ему. – Бог с тобой. Это всё, что тебе нужно. Настоящая мука – настоящая пустыня – это не боль, страдание, разочарование и даже не смерть. Настоящая мука – это отсутствие Бога».

Члены крепких христианских семей согласятся с тем, что трудности и невзгоды жизни – выносимы и преодолимы, благодаря духовным ресурсам, из которых эти семьи черпают силы. Без отношений с Богом, дающих всему непреходящий смысл, жизнь не имела бы цели и направления; и эти семьи страдали бы от отчуждения и отчаяния. Но ощущение связи с Богом помогает видеть вещи в истинном свете, даёт надежду, оптимизм и уверенность.

Живущие верой в Бога члены крепких семей получают ободрение от добрых поступков и поддержки других. Свободные от бремени низкой самооценки, они четко могут видеть себя и свои возможности. Избавившись от чувства вины и беспокойства, они могут быть любящими, открытыми, принимающими и прощающими других. Богослужение обновляет их, молитвы утешают и заряжают энергией, и Бог пребывает с ними. Это всё, что им нужно.

---

### **Семья за работой**

**Привести в действие – шесть идей для вашей семьи**

---

1. *Отводите от пятнадцати до тридцати минут каждый день для размышления и молитвы.* Совершите прогулку, чтобы убежать от телефонных звонков и других вмешательств, прославьте Бога среди красот природы. Молитесь по пути на работу. Послушайте библейскую аудиокассету во время поездки на машине или делая домашнюю работу. Поразмышляйте над Словом Божиим.
2. *Присоединитесь к дискуссионной группе (или сформируйте такую со своими друзьями), чтобы поразмышлять о религии, о ценностях или обсудить философские вопросы.*
3. *Используйте Библию и её замечательные жизненные уроки, чтобы помочь своим детям определиться в выборе ценностей.* Вместе обсудите, что является самым важным в жизни: работа, здоровье или популярность? Помогите им увидеть всё в истинном свете. Например, вы можете объяснить им, что мир не обрушится из-за того, что в эти выходные у них свидание не состоится.
4. *Определите свои слабые и сильные стороны.* Начните с трёх своих личных слабостей (отсутствие терпения, неумение контролировать раздражительность, чрезмерное беспокойство, например). Решите, как избавиться от этих недостатков, и затем приведите свой план в действие. Выберите три свои сильные стороны (дружелюбие, сострадание, честность и т. д.) и приложите сознательное усилие лучше развить эти черты. Теперь сделайте это упражнение всей семьей. Каким трём областям духовной жизни семье необходимо уделить внимание (посещать церковные службы более регулярно, проявлять больше терпения друг с другом и т. д.)? Затем обсудите три сильные духовные стороны семьи (гостеприимство, ежедневная семейная молитва и т. д.).
5. *Регулярно проводите семейные молитвенные собрания.* Читайте библейские истории или другие вдохновляющие материалы, молитесь, пойте, вспоминайте свои благословения, подтвердите свою любовь и преданность друг другу. Пусть молитвенные собрания будут короткими и разнообразными, чтобы интерес у детей сохранялся, а не угасал.
6. *Добровольно отдайте своё время, силу и деньги какому-то благу делу.* Этим можно заниматься индивидуально и всей

семьей. Многие церкви проводят благотворительные программы, которые нуждаются в добровольцах, чтобы выполнять такую работу, как упаковка продуктов в ящики или сортировка одежды для распространения среди нуждающихся семей. Подумайте над тем, чтобы взять детей на воспитание. Помогите в проведении особых Олимпийских игр для инвалидов. Организуйте бесплатную или недорогую медицинскую клинику или помогите в ее работе. Присоединитесь к сбору средств для жертв природных катастроф. Найдите, где организация «Habitat for Humanity»<sup>89</sup> строит дом в вашей местности.

Глава 6

## Шаг шестой: Преодоление стресса и кризиса

Я не могу придумать ничего более унижительного, чем быть исключённым со второго курса колледжа за то, что обругал одного из старшекурсников. В маленьком христианском колледже, который я посещал, ругательство было чудовищным оскорблением. Ситуация осложнялась тем, что сделал я это в толпе студентов. Еще более усугубляло ситуацию то, что Библия была моим основным предметом. А то, что во время моего богохульного выпада один из моих преподавателей Библии находился за моей спиной, сделало эту ситуацию просто катастрофической.

«Возможно, по тому, как быстро исчезло выражение гнева с лица парня, которого я оскорблял, мне следовало бы догадаться, что что-то не так. Он перестал хмуриться, и на его лице появилась ухмылка. Сначала я подумал, что это из-за того, что он, будучи в два раза больше меня, решил избить меня до бесчувствия. Это лишь сильнее разозлило меня, и я бросил ему в лицо ещё несколько отборных словечек, которые узнал, работая летом на товарном складе.

Вот тогда-то я и почувствовал лёгкое похлопывание по плечу.

---

<sup>89</sup> «Habitat for Humanity» – «Кров для человечества» – организация, которая строит дома для бездомных и людей с очень низким доходом. В основном используется труд добровольцев и строительные материалы, предоставляемые по очень низким ценам. Часто будущие жильцы принимают участие в строительстве. После заселения они платят за проживание, но по специально установленным расценкам – намного ниже обычных.

Я повернулся, готовый к новой схватке, но оказался лицом к лицу с доктором Лоуренсом Барклайем, нашим преподавателем по библейскому языку. «Неудачный день?» – с невозмутимым видом спросил он.

Я не издал ни звука. Ни даже отчаянного немого стога, который, как я думаю, простили бы мне все присутствующие. Я просто стоял там с открытым ртом.

Картина неминуемо надвигающихся событий пронеслась в моём мозгу: звонок родителям, их шестичасовой путь сюда и шестичасовое «похоронное» шествие домой. Моя жизнь закончилась, и я ничего не мог с этим поделать.

Доктор Барклай поманил меня пальцем, пробормотав, чтобы я следовал за ним, и направился в свой офис. Я помню мертвую тишину в зале, когда я шёл мимо толпы студентов, которые были свидетелями всего. Они, очевидно, всё ещё были шокированы тем, что слышали студента библейского факультета, выражающегося на «неизвестном» для нашего колледжа языке. Этот шок вместе со страхом при виде того, как виновный был схвачен на месте преступления, не позволял им ни разговаривать, ни шептать, ни даже дышать.

Доктор Барклай легко опустился в кресло и указал мне на кресло напротив его стола. Когда я уселся и, наконец, нашёл в себе мужество поднять глаза, я увидел, что он наблюдает за мной. Я был удивлён тем, что увидел в его глазах. Там не было ни гнева, ни негодования, ни бесстрастной холодности. Напротив, его глаза выражали сострадание. Через несколько мгновений он спросил меня, что происходило в моей жизни в последние несколько дней.

Я не понял, почему он спросил об этом, к тому же мне было всё равно. Я на одном дыхании рассказал обо всем: как я потерял чек, который выслали мне родители, чтобы оплатить обучение, и как боялся рассказать им. Объяснил, что у моей машины возникли неполадки, и я не знаю, как доберусь до маленькой церкви в сельской местности, где я должен был проповедовать в следующее воскресенье. Я рассказал ему о жарком споре с соседом по комнате и признался, что не могу больше с ним жить. Не знаю, как долго я говорил, но, казалось, прошла целая вечность. Так, одно за другим, я рассказал ему о крушении своих надежд, о проблемах и кризисах.

«И всё это произошло в течение последних шести или семи дней?» – спросил доктор Барклай. «Да, – ответил я. – Это действительно была

одна из самых ужасных недель в моей жизни».

Терпеливый учитель, доктор Барклай, откинулся на спинку кресла и начал объяснять мне процессы, происходящие в человеческом организме. Он рассказал мне, что у каждого из нас порой возникает реакция «нападение или бегство», и, когда мы сталкиваемся с чем-то, что мы воспринимаем как угрозу, наш организм вырабатывает адреналин, чтобы подготовить нас либо к борьбе с этой угрозой, либо к бегству от нее. Конечно, большинство ситуаций, с которыми сталкиваются современные люди, не требуют ни той, ни другой реакции, тем не менее уровень адреналина в нашем организме поднимается.

«Плохо то, Джо, что адреналин не рассеивается мгновенно. Требуется время, чтобы организм поглотил его. Когда возникает другая ситуация, которую ты воспринимаешь как угрозу, в организме вырабатывается еще больше адреналина. Понятно, что требуется время для нейтрализации этой новой дозы. Когда возникает ещё одна ситуация, вырабатывается ещё больше адреналина. Спустя какое-то время ты буквально становишься ходячей бомбой. Ты готов бежать или драться, и нервы твои на пределе. Нужен лишь подходящий пусковой механизм, и вся эта энергия вырвется наружу.

Например, ты ведь не был до такой степени зол на Гордона, не так ли?»

«Конечно, он был прав. Гордон сказал что-то не к месту, и прежде, чем осознать, что произошло, я набросился на него, хотя он и был в два раза больше меня, стал нарываться на драку, словесно оскорбляя его». Доктор Барклай понимающе кивнул и сказал: «Я не стану предпринимать никаких мер против тебя и забуду обо всём происшедшем, если ты сделаешь все так, как я скажу. Сегодня пятница. Пропусти оставшиеся занятия. Сообщи маленькой сельской церкви, что тебе очень жаль, но ты не сможешь приехать из-за возникшей проблемы. Отправляйся в свою комнату в общежитии и выходи из неё лишь для ежедневной пробежки и воскресного посещения церкви, расположенной на территории университета. Даже не ходи есть в столовую. Попроси свою подругу приносить тебе бутерброды. И когда будешь бегать, бегай каждый день до изнеможения и бегай один. Кроме того, я хочу, чтобы ты спал, молился и размышлял обо всем этом все выходные и дал своему телу шанс либо израсходовать, либо поглотить эту энергию. Возвращайся на занятия в понедельник утром, и, если будешь держаться в рамках

приличия, на этом инцидент будет исчерпан».

Всё это случилось более тридцати лет назад, когда Джо Бим посещал небольшой христианский колледж. Его последующее служение миллионам людей во всем мире не состоялось бы, если бы его тогда исключили из колледжа. По сей день он ценит мудрость чуткого доктора Баркляя. Очевидно, тот учёный муж знал то, что некоторые люди лишь сейчас узнают о стрессе и кризисах.

### **Большой серый убийца**

Вероятно, вы видели плакат с зеброй, с задних ног которой «сползли» полоски. Они лежали у её ног, и заголовок гласил: «Должно быть, это стресс».

Все мы иногда чувствовали себя, как та зебра: как будто у нас размотались полоски на ногах. Возможно, вы пережили нечто подобное тому, что описано ниже.

*Мой сын в третий раз за четыре месяца разбил свой грузовик. К счастью, он не пострадал. Он только что забрал грузовик из ремонта после второй аварии, и вот он снова в мастерской. Ему придётся позаимствовать машину у брата, или мне придётся возить его на работу. Вдобавок ко всему, его страховка, вероятно, будет аннулирована.*

*За последние несколько месяцев мы превысили кредит в банке. Просто наши расходы были больше, чем обычно – никакой беды не случилось. Мы не на грани банкротства, но будет трудно привести бюджет в норму.*

*Я люблю зимние праздники, но иногда мне хочется, чтобы они были чуть спокойнее. Все устраивают вечеринки, нужно купить подарки, упаковать их и приготовить деликатесы. Я выматываюсь в такое время, и это очень плохо.*

Это лишь несколько примеров. Каждый из вас может продолжить список. Стресс принимает разные формы и размеры, и каждый из нас ежедневно ему подвергается.

Стресс – не новое явление, просто мы стали лучше понимать его в последнее время. Доктор Барклай правильно определил: наш предок, встречаясь с медведем или львом, разыскивающим пищу, переживал стресс. Адреналин наполнял его тело, давление повышалось, и сердце

начинало учащенно биться. В результате он был готов или бежать быстрее, или сражаться лучше. Те же реакции происходят в нашем организме сегодня, когда мы застреваем в дорожной пробке, когда ворчит босс или когда приближается последний срок выполнения работы. К сожалению, эти ситуации невозможно разрешить бегом или борьбой, и поэтому мы испытываем сильное физическое и эмоциональное напряжение в результате стресса, не зная эффективного способа избавления от него.

После нескольких месяцев или лет такого страдания мы начинаем ощущать последствия. Медицинская наука имеет много доказательств того, что накопленные следствия стресса являются важным фактором возникновения заболеваний сердца, стенокардии, аритмии, гипертонии, мигрени, язвы, диабета и многих других болезней.

Из-за ежедневного столкновения со стрессом мы склонны игнорировать его серьёзные последствия. Стресс наносит нам едва заметные, но смертельные удары, поэтому мы называем его Большим Серым Убийцей.

Плохо то, что стресс может убить нас, он с нами каждый день, и мы не можем избавиться от него. Хорошо то, что мы не обязаны уступать стрессу, мы можем сделать попытку справиться с ним. Крепкие семьи обнаружили несколько важных способов борьбы со стрессом, которые оказались действенными для них.

## **Шесть приёмов борьбы со стрессом**

### **Приём 1 – Старайтесь видеть вещи в истинном свете**

Чтобы свести стресс к минимуму, крепкие семьи стараются видеть вещи в истинном свете и осознавать, что стресс является нормальной частью жизни. Джеймс Тэйлор поёт о том, что каждому знакома меланхолия, и крепкие семьи согласны с ним. Комментарий одного человека выражает мнение многих.

*У каждого бывают трудные времена. У кого не было дней, когда вас штрафовали за нарушение правил парковки автомобиля, когда злился босс, когда движение на улицах было сумасшедшим, когда соседская собака забиралась в ваши мусорные баки, когда шел дождь и ломалась стиральная машина? Я стараюсь помнить о том, что у меня есть уйма друзей по*

несчастью. Это помогает мне держаться.

Осознание того, что в этом мы не единственны и не одиноки, вселяет в нас мужество и побуждает энергично заняться решением своих проблем. Иногда мысли о других помогают нам понять, что наши проблемы не такие уж и большие.

Однажды я чувствовала себя сильно подавленной и доведенной до отчаяния. Мы ждали гостей к ужину, дома был беспорядок, и мне не хотелось готовить и убирать. Когда я мыла посуду, я вдруг вспомнила одну знакомую молодую женщину. Она была серьёзно больна и слишком слаба, чтобы вставать с постели. Мы знали, что ей недолго осталось жить. И тогда у меня промелькнула мысль: «А что бы отдала Аннетт за то, чтобы иметь такой «ужасный» день, как у меня? Какой бы счастливой она была, имея возможность варить, убирать или выполнять другие обыденные вещи».

Есть старинная пословица, которая гласит: «Не сильный шторм разрушает гигантский дуб, а маленькие жучки!» (Вода камень точит.) Странно, что мы выдерживаем сильные жизненные штормы и кризисы, но позволяем незначительному, пустяковому раздражению разрушить наше счастье и здоровье. Одна жена объяснила:

*Как-то мы с мужем попали в полосу непонимания. Мы решили поужинать вне дома, чтобы отдохнуть и расслабиться.*

*И вот мы сидим в машине, нарядные, голодные и готовые ехать. Он спрашивает: «Где будем есть?» А я отвечаю:*

*«Не имеет значения», – и все начинается заново.*

*Я не могла понять, почему он так злится, когда я лишь старалась угодить. Он не мог понять, почему я заставляла его гадать, чего я хочу.*

*У нас очень крепкий брак, но этот пустяк вышел из-под контроля. Скоро он отразился на других разговорах, например: «Где мы будем отдыхать?» Каждое решение заканчивалось ссорой.*

*После одного особенно бурного скандала мы долго разговаривали и обнаружили, что всё сводилось к глупому непониманию. Фразой: «Не имеет значения» я выражала свою*

готовность угодить, ему же не хотелось принимать еще одно решение, вот почему он злился. Он целый день принимает решения на работе и может получить выговор за «неверный» ход.

Поэтому теперь я вношу предложения, когда он спрашивает «где» или «что». Иногда я планирую вечер и говорю: «Собирайся. Мы едем ужинать, и это сюрприз». Я выбираю ресторан и, возможно, игру или просмотр фильма после. Ему нравятся сюрпризы и возможность не выбирать.

Другие крепкие семьи соглашаются, что мелкие раздражители следует воспринимать именно как мелкие, а некоторые лучше вообще игнорировать. У супруга, бросающего необдуманное замечание, возможно, был неудачный день на работе. Дети, которые не убирают в своих комнатах, вовсе не хотят поступать назло своим родителям, они просто нормальные дети. Сосед, который не ответил на ваше приветствие, возможно, не заметил вас. Не всем раздражителям следует противостоять.

Но некоторые пустяки трудно игнорировать. Что скажете о громких звуках, издаваемых при питье кофе, или манерности, которая сводит вас с ума, или о том, что задевает ваши чувства? Крепкие семьи дают разумный совет.

*Устраните это как можно скорее. Будьте любезны. Скажите: «Меня действительно сводит с ума, когда ты хрустишь пальцами. Я знаю, что это ерунда; ты прекрасный человек, но с несколькими недостатками». Вы оба рассмеётесь и проясните это.*

*Не позволяйте обиде укорениться. Не нагромождайте непонимание и обиду поверх непонимания и обиды. Освободитесь от этого. Спросите человека, который задел ваши чувства, что он имел в виду. Вы можете обнаружить, что неправильно поняли его действие или слова. Если даже это не так, простите их и обратитесь к другим вещам. Ведь жизнь так коротка.*

## **Приём 2 – Отпустите и отдайте Богу**

Один успешный нефтяник из Оклахомы, член крепкой семьи, подытожил ответы многих крепких семей, когда сказал:

Я имел обыкновение много волноваться, в моём бизнесе это легко. Я дошёл до черты, когда мог уже сломаться. Затем со мной произошло что-то очень важное, даже не знаю как, но, наконец, в глубине души я осознал, что невозможно контролировать малейший аспект собственной жизни и жизни других, как я пытался делать.

Я решил, что буду делать все, что в моих силах, и позволю всему идти своим чередом. Мне нужно было больше доверять другим людям и жизни. «Ибо никто из нас не живёт для себя и никто не умирает для себя»<sup>90</sup>. Я не могу делать всё сам; я не могу нести весь мир на своих плечах. Осознание всего этого принесло мне неопишуемое чувство облегчения.

Беспокойство похоже на кресло-качалку: ты много двигаешься, но никуда не едешь. Беспокойство истощает нашу энергию, держит нас в страхе и лишает наши действия эффективности. Одна женщина поделилась:

Обычно меня мучили две вещи: «что если» и «если бы только».

«Если бы только я не сказала...». «Если бы у меня было...». «Если бы я была...».

«Что если пойдёт дождь, или снег, или будет слишком жарко?» «Что если это не сработает?» «Что если они меня ненавидят?»

И так продолжалось постоянно. Я всегда чувствовала себя несчастной.

Друг предложил мне каждую неделю составлять список моих беспокойств. Так я могла определить, что делать с каждым из них. Мне понравился такой подход, но я испытала настоящий шок, когда взглянула на свой список несколько месяцев спустя. Много в прошлом я не могла изменить, а некоторые вещи в настоящем я не могла контролировать, например дождь. Я решила, что буду умнее и не стану тратить так много усилий впустую.

Кажется, что эта леди познала две истины из 4-й главы Послания к Филиппийцам: предайте всё Богу и думайте только о хорошем.

---

<sup>90</sup> К Римлянам 14:7

Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, – и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе. Наконец, братия (мои), что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте<sup>91</sup>.

### **Приём 3 – Сосредоточьте внимание на чём-то большем, чём ваше «я»**

Имея перед собой задачу, цель или занимаясь чем-то большим, чем собственное «я», обретаешь уверенность и ясность в борьбе со стрессом в повседневной жизни. Это было хорошо продемонстрировано крепкими семьями. Целеустремлённость, проявленная крепкими семьями, являлась средоточием их духовных верований и заботы друг о друге.

*Иногда в напряжённом течении жизни я начинаю чувствовать, что время, которое я провожу с сыновьями, лучше было бы посвятить работе. Но затем я напоминаю себе, что бюджетный запрос, или расписание часов работы персонала, или информация о производительности будет иметь значение в жизни в течение нескольких дней или недель. Я должен выполнять это, и это важно, но моя работа отца намного важнее.*

*Если я хороший отец своим сыновьям, они, скорее всего, тоже будут хорошими родителями. Однажды, когда меня не станет, и после того, как истлеет вся эта документация, у моего внука или правнука будет хороший отец, потому что я был хорошим отцом. Это своего рода цепная реакция.*

*Секрет того, как не чувствовать себя перегруженным, заключается в том, чтобы рассматривать ежедневные трудности и разочарования как составляющие чего-то большего. Рассматривайте собрания родительского комитета как составную часть общих усилий по улучшению работы школы; вашу добровольную помощь – как облегчение чьих-то страданий; а заботу о своей семье – как работу по созданию здоровых,*

---

<sup>91</sup> К Филиппийцам 4:6-8

продуктивных людей, которые смогут превратить мир в лучшее место для жизни.

#### **Приём 4 – Сохраняйте чувство юмора**

Многие члены крепких семей предписывают юмор как лекарство против стресса. «Научитесь смеяться над разными курьёзными происшествиями и над собой», – предлагают они.

*Я – настоящий поклонник MASH<sup>92</sup>. Каждый вечер мы смотрим повторные показы. Я запомнил некоторые эпизоды, и все они доставляют мне удовольствие. В них всегда есть что-то смешное, что поражает меня, и я часто думаю о том, как герои пользуются юмором, чтобы снять напряжение. В этом шоу проигрывается много жизненных ситуаций. Я имею в виду не военные эпизоды, а проблемы с людьми, бюрократию, погоду, одиночество, и т. д.*

*Мы стараемся серьёзно относиться к вещам, которые этого требуют, и смеёмся над остальными. Мы часто спрашиваем себя: «Не покажется ли это смешным потом?», ведь именно так происходит с большинством мелких раздражителей. Приведу пример.*

*Однажды вечером мы собирались на совместный ужин немного волнуясь, потому что опаздывали на пять минут, а мой муж должен был произнести вступительную речь. У машины, пытаясь открыть багажник, он наклонил блюдо и опрокинул горячую запеканку себе на руку и брюки. Он бросил всё на лужайку (испортив траву) и побежал внутрь переодеваться. Мы мчались и были уже на полпути, когда офицер полиции остановила нас. Мы не заметили на перекрёстке новый знак, запрещающий поворот налево. Конечно же, офицер захотела посмотреть права моего мужа, и знаете, где был его бумажник? Правильно! Дома, в других брюках. Потом мы объясняли офицеру, как из-за опрокинутой запеканки пришлось менять одежду. Она отпустила нас с предупреждением. Нарочно такую историю не придумаешь. Мы*

---

<sup>92</sup> MASH – очень известное шоу 70-80 гг. о передвижном армейском хирургическом госпитале во время войны в Корее. Главные персонажи – армейские врачи, у которых отсутствовала армейская дисциплина и выучка, но которые были замечательными хирургами. Это комедия и одновременно символ противостояния войне.

прибыли на ужин, и муж сказал: «Извините за опоздание, но я очень рад, что нахожусь здесь. Позвольте мне объяснить, почему...». Благодаря тому, что он с юмором подошёл к случившемуся, моменты, от которых обычно поднимается давление, превратились в весёлую историю.

Другой пример представляет собой Сьюзан, смелая женщина, родившаяся с редкой дегенеративной болезнью, которая медленно убивала её тело. Она проводила время в инвалидной коляске. Однажды, несколько лет назад, она была на грани смерти; её позвоночник изогнулся так, что нормальный дыхательный объём её лёгких уменьшился до 30 процентов. Она медленно задыхалась.

Серьёзная и опасная операция была её единственной надеждой. Ей должны были целиком вскрыть спину и поместить вставки из нержавеющей стали в каждый позвонок, чтобы выпрямить позвоночник. Она никогда не сможет ходить или бегать, но она будет жива.

Она шутила по поводу того, что станет «бионической женщиной» и пророчила, что ей понадобится целый новый гардероб. Зачем нужна новая одежда? «Затем, что я буду шесть футов семь дюймов ростом со всеми этими металлическими вставками. И только представьте, какую тревогу я подниму в аэропорту, проходя через металлический детектор!»

Операция Сьюзан прошла удачно. Она смогла достигнуть нескольких целей, которые поставила перед собой. Её дух и юмор продолжали вдохновлять многих людей. К несчастью, болезнь не так давно унесла её жизнь.

Сила Сьюзан и её отношение к жизни поражали всех, кто её знал. На вопрос: «Как ты можешь так много смеяться?», – она отвечала: «Вы же знаете, как говорится: или смейся, или плачь».

Зачастую смех – это бальзам, который нам необходим от глупости, безумия и иронии повседневной жизни.

Крепкие семьи, кажется, инстинктивно понимают эти великие истины: «Весёлое сердце делает лицо весёлым, а при сердечной скорби дух унывает»<sup>93</sup> и «Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости»<sup>94</sup>.

---

<sup>93</sup> Притчи 15:13

<sup>94</sup> Притчи 17:22

## **Приём 5 – Шаг за шагом**

Призывая людей не беспокоиться, Иисус сказал: «Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам позаботится о своём: довольно для каждого дня своей заботы»<sup>95</sup>. Другими словами выразить эту великую истину можно так: не забегайте наперёд, а старайтесь делать всё поочерёдно. Вот как крепкие семьи говорят об этом.

*Я делю свою работу на маленькие части и по очереди работаю над каждой из них. Я концентрирую своё внимание только на ней и не думаю об остальных. Таким образом, я не чувствую себя подавленным. Кроме того, я испытываю чувство удовлетворения, завершив каждую часть работы.*

*Рассматривайте жизнь из отдельно состоящих дней. Если вы будете думать о том, что вам нужно сделать на следующей неделе или в следующем месяце, вы будете подавлены и истощены. Если вы сконцентрируетесь только на сегодняшнем дне, вы сможете справиться.*

## **Сведите занятость к минимуму**

Подумайте над следующей историей. Она может показаться преувеличением, но это не так; в ней рассказано в точности то, что произошло.

Редактор одной из самых больших газет в стране добился большого успеха в своей деятельности. Принимая активное участие в общественных программах и различных филантропических акциях, он почти никогда не был дома по вечерам.

Он постоянно был на встречах или занят проектами. Все его проекты были достойны внимания, просто их было слишком много. И вот случилось нечто печальное. Он заболел гриппом, потому что сопротивляемость его организма была низкой из-за переутомления. Он умер.

Люди могут буквально умереть от чрезмерной занятости. Участие в разных видах деятельности может подавлять разум, эмоции и тело. В таком ослабленном состоянии человек становится более подверженным разрушительным факторам, которые лишь ждут

---

<sup>95</sup> От Матфея 6:34

своего часа. И как человек может умереть от слабости в результате переутомления, так могут умереть и семьи. Подобно тому, как существуют скрытые силы, готовые атаковать человеческий организм (вирусы, бактерии и тому подобное), в этом мире есть силы, готовые атаковать семьи. Крепкие семьи противостоят им так же, как крепкие тела сопротивляются вторжению большинства бактерий. Но слабые семьи, как и слабые тела, могут быть уничтожены негативным влиянием и столкновениями.

Мы должны следить за тем, чтобы многие виды деятельности не ослабляли наши семьи, увлекая нас в разных направлениях одновременно.

Вероятно, справиться с бешеным темпом жизни можно, сократив количество видов деятельности. Мы можем делать то, что делают наши хорошие семьи. Помните, они постоянно говорили нам, что справляются с бешеным темпом жизни, вычёркивая некоторые виды деятельности из списка, координируя своё расписание, учась говорить «нет».

### **Правильно расставьте приоритеты**

Ещё один способ справиться со стрессом, возникающим в результате огромного количества работы и требований, – это расставить приоритеты и упростить жизнь. Когда у Сандры из штата Кентукки брали интервью, она как раз находилась в процессе расстановки приоритетов и упрощения жизни. Она работает в офисе и раньше всегда мчалась домой в 5:30, чтобы приготовить ужин из многих блюд для мужа и сыновей-подростков. После ужина она мыла посуду, стирала и убирала дом. Она также кричала на мальчиков, а потом мучилась от головной боли и мышечных спазмов.

Сандра внесла некоторые изменения. Ужин сейчас проще – суп или что-нибудь, что можно приготовить в тиховарке<sup>96</sup>, чтобы все было готово, когда она приходит домой. Она обнаружила, что ее сыновья тоже могут готовить простые блюда и им нравится помогать. Они также могут быть ответственными за стирку своих вещей. Её муж помогает мыть посуду, выносит мусор и пылесосит. Решив, что её здоровье и душевное состояние более важно, чем исполнение всей

---

<sup>96</sup> Тиховарка – кухонное приспособление, в котором блюдо готовится долго на медленном огне. Это обычно керамическая кастрюля с крышкой. В ней варят мясо, овощи, супы, рагу.

работы для семьи, и упростив меню и домашнюю работу, Сандра научилась справляться со стрессом.

## **Приём 6 – Восстановление и подкрепление**

По-видимому, лишь немногие особенные люди в состоянии в течение долгого времени жить на бешеной скорости. Это люди, которые совершенно довольны своей работой. Поэтому для них работа – игра; она даёт им силы. Большинству из нас повезло меньше. Слишком много работы, беспокойства, стрессов, трудностей и сумятицы – и вот мы уже почти сломлены.

Мы все нуждаемся в восстановлении разума, духа и тела. Даже Бог отдыхал после первых шести дней творения: «И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмый от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмый день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал»<sup>97</sup>. В Ветхом Завете Бог заповедал своему народу святить этот день и сделать его днём покоя. «Шесть дней пусть делают дела; а в седьмой – суббота покоя, посвящённая Господу: всякий, кто делает дело в день субботний, да будет предан смерти»<sup>98</sup>.

Хотя в Новом Завете Бог не заповедал людям хранить субботу, Он ясно дал понять, что человечество должно отдыхать и восстанавливать силы. Это важно для нашей жизни.

Крепкие семьи отдыхают и в значительной степени восстанавливают силы, периодически участвуя в приятных и расслабляющих видах деятельности.

*Нам нравится дважды в год предпринимать то, что мы называем «бесцельными» походами. Мы выбираем место назначения, которое расположено недалеко. Затем мы выезжаем и едем, как нам нравится. Мы выбираем городские и сельские дороги и едем не спеша. Мы обследуем маленькие музеи, причудливые магазинчики и придорожные рынки. Мы рано возвращаемся, чтобы немного поплавать в бассейне мотеля перед ужином.*

*Источником новых сил для меня стало изготовление стёганных одеял. Я могу весь вечер провести за этим занятием*

---

<sup>97</sup> Бытие 2:2-3

<sup>98</sup> Исход 31:15

или рассматривать образцы и ткани; и напряжение исчезает. Я буду очень рада закончить то, над чем я работаю сейчас, и с нетерпением ждать начала работы над новым образцом.

Мы ходим на занятия по кадрили по крайней мере один вечер в неделю. Дети занимаются в младшей танцевальной группе в этом же здании. В особых случаях, таких как День св. Валентина, проводятся танцевальные вечера с участием клубов из близлежащих городов. Мы общаемся с некоторыми парами в нашем клубе; иногда после танцев мы отправляемся поесть десерт или перекусить.

Когда мне нужно расслабиться, я отправляюсь к своему верстаку. Я могу на несколько часов погрузиться в столярные работы, а затем вновь вернуться в мир.

## **Выходите из дому**

Многие крепкие семьи совместно участвуют в разных видах деятельности на открытом воздухе. Эти занятия включают в себя прогулки или пешие походы; жизнь в лагере; наблюдение за птицами; пикники; посещение зоопарка, ботанического сада, парков и заповедников; рыбалку, греблю на каноэ, фотографирование и спортивные игры.

Крепкие семьи считают, что эти занятия на открытом воздухе являются мощным средством против стресса, поэтому они заслуживают особого внимания. Комментарии членов этих семей многое нам говорят.

Вылазки на природу всё в жизни расставляют по своим местам. Выйдите из дому ясной ночью, посмотрите на мириады звёзд, и вы поймёте, что важно, а что нет. Понаблюдайте за постоянной сменой времён года, и вы научитесь терпению.

Одним из настоящих преимуществ пребывания на природе является оторванность от телефона, телевизора, стерео и других помех. Мы можем подарить внимание друг другу. Это время для того, чтобы слушать, планировать, утешать и мечтать.

Предпримите поход пешком с рюкзаками за спиной, или прогулку на лодках, или покатайтесь на велосипеде весь день, и почувствуйте «приятную» усталость от физического утомления. В наши дни по большей части мы сталкиваемся с

умственной усталостью, поэтому, чтобы по-настоящему обновить силы, нужно утомить тело и дать отдохнуть разуму.

### **Займитесь физическими упражнениями**

Физические упражнения являются одним из самых мощных нейтрализаторов стресса. Долгое время всемирно известные психиатрические клиники рекомендовали, чтобы половина рабочего времени каждый день была посвящена упражнениям и физической активности. Психиатрам и психотерапевтам хорошо известно, что физические упражнения помогают нам снять напряжение и избавиться от скрытого разочарования. Усталость, возникающая в результате физических упражнений, без сомнения, является самым лучшим и безопасным транквилизатором.

Многие члены хороших семей указывают на то, что они регулярно занимаются физическими упражнениями. Семьи отличаются друг от друга здоровьем, возрастом и интересами, поэтому физические виды деятельности тоже отличаются.

В данной связи были названы: езда на велосипеде, прогулки пешком, гольф, теннис, каноэ, плавание, лыжный спорт, бег и занятия в спортивном зале.

Один администратор сделал такой вывод о пользе физических упражнений:

*Я сбрасываю напряжение, когда тренируюсь с гирями. Каким-то образом напряжение мышц при поднятии или толкании груза, избавляет от эмоционального напряжения. Вдобавок я чувствую себя физически сильнее и испытываю уважение к себе, а потому я переживаю также и эмоциональный подъём.*

### **Наслаждайтесь общением с домашними животными**

Брюс Макс Фельдман, известный ветеринар, отметил, что домашние животные являются уникальными лекарями, помогающими миллионам людей лучше справляться с жизнью. Они вносят свой вклад в наше эмоциональное благополучие, позволяя нам любить и быть любимыми.

Безусловная любовь и привязанность, подаренные нам домашними животными, особенно собаками и кошками, часто упоминаются как источник утешения. Один человек из Арканзаса сказал:

*Я иду со своим старым псом к ручью, когда мне грустно или когда нервы мои на пределе. Мы долго гуляем и находим бревно или камень, затем садимся и разговариваем. Я могу разглагольствовать, а он слушает. Его глаза светятся настоящей любовью.*

Женщина из Коннектикута рассказала о своей кошке:

*Моя кошка никогда не спит на кровати со мной. Она предпочитает стул в столовой. Лишь когда я больна, она приходит и спит у меня в ногах. Не спрашивайте меня, откуда она знает, что я простудилась или заболела гриппом; я думаю – благодаря шестому чувству. Она рядом, чтобы утешать меня и заботиться обо мне изо всех сил.*

### **Справляясь с неизбежным**

Пол Харвей часто напоминает в своих передачах: «Вы можете убежать, но вы не можете спрятаться». Некоторые вещи неизбежны. Рутинная жизнь несёт с собой предельное напряжение, давление, раздражение, разочарование, требования и боль. Жизнь вносит свои изменения: рождение ребёнка, новая работа, переезд в другой дом или город, развод, свадьба, продвижение по службе, отъезд детей из дома, выход на пенсию.

Эксперты по борьбе со стрессом рассказывают, что мы не правы, если рассматриваем стресс как нечто целиком негативное. В конце концов, во многих случаях небольшое напряжение может лишь улучшить нашу работу. Не удивительно, что высокопрофессиональной команде неинтересно соревноваться с менее умелой командой: игра получается «вялая» – без эмоций, без напряжения, без возбуждения.

Рассматриваемые нами хорошие семьи научились управлять уровнем стресса в своей повседневной жизни. Как и вы, они не могут устранить его, но они не позволяют ему исчерпать свои ресурсы энергии и эмоций.

До сих пор в этой главе мы обсуждали стресс и напряжение в повседневной жизни. Но иногда нам на долю выпадают и потрясения: серьёзная болезнь, смерть, безработица, пожар, развод, супружеская

измена, землетрясение, банкротство и прочее. Что делать с этими более разрушительными событиями или кризисами?

### Смертельная игра

Это был хороший баскетбол. Захватывающая и динамичная игра. Конечно, настолько, насколько можно ожидать от группы профессоров университета. Это было лишь одно из многих удовольствий, которым наслаждался Ричард в своей университетской жизни. Он бегал взад и вперед по полю, и никакие серьёзные заботы не тяготили его. Жизнь была прекрасна: ему нравилось преподавать, его семья была дружной и счастливой, он был здоров и доволен.

Затем это произошло.

Когда один из игроков его команды бросил мяч, Ричард приготовился отбить. Так как он повернулся спиной, то не увидел противника, который также подпрыгнул за мячом. Они сильно столкнулись, локоть противника больно ударил Ричарда в поясницу.

Несколько дней его спина ныла и болела. Ричард не волновался; спортивные травмы были у него и раньше, и он был готов к ним. Но ему становилось все хуже и хуже. Боль стала мучительной: головокружение, слабость и тошнота беспокоили его. За этим последовало огромное количество медицинских тестов и визитов в больницу. Наконец установили диагноз: редкая болезнь поджелудочной железы, вызванная ударом в спину.

«Я думал, что знание проблемы поможет нам справиться с ней, – сказал Ричард. – Как же я ошибался! Я узнал, что моя болезнь – изнурительна и практически всегда смертельна. Жить оставалось не более двух лет. К тому же большинство врачей никогда не сталкивалось с подобным на практике, а потому и не знали, что со мной делать».

Ричард и его жена Эмили почувствовали, будто их жизнь неожиданно остановилась. Они испытали весь спектр эмоций. Полное неверие. Отрицание. Гнев. Глубокую депрессию. Пронизывающий страх. Как это повлияет на их жизнь? Что им делать? Что они могут сделать?

В первую очередь они постарались воспользоваться самым лучшим из существующих методов лечения этой болезни. Это привело их в клинику Майо. Несмотря на то, что Ричард получил самый лучший медицинский уход, включая лечение с использованием

последних достижений, прогноз не улучшился. Один врач сказал им: «Мы делаем всё, что в наших силах, остаётся надеяться только на Бога».

Преданный член церкви, Ричард начал молиться, как никогда прежде. «Я молился несколько раз в день, – сказал он. – Я полностью погрузился в Библию. Я читал и размышлял над значением отрывков. Евангелие от Луки 18:27 был моим любимым: «Невозможное человекам возможно Богу».

В течение следующих шести лет жизнь для Ричарда и его семьи была ежедневной борьбой. Трижды его оперировали, и дважды он был на грани смерти. Его постоянно забирали в больницу то с инфекцией, то с пневмонией, то с печёночной недостаточностью, то с аллергией на медикаменты. Редко выдавался месяц без госпитализации.

Боль стала его постоянным спутником, и часто она была настолько сильной, что он не мог спать по нескольку дней. Удаление поджелудочной железы вызвало диабет и полное изменение обмена веществ. У него были нарушения пищеварения и трудности с регулированием сахара в крови.

Естественно, он не мог продолжать работать по обычному расписанию, и его уволили из университета. Выплата по нетрудоспособности составляла только половину его прежней зарплаты, поэтому Эмили открыла детский сад у себя дома. Таким образом она могла ухаживать за собственными детьми и Ричардом, одновременно пополняя семейный доход.

Но финансовые проблемы по-прежнему были тяжелым бременем. Больничные счета были огромны. Ричарду постоянно требовались дорогие медикаменты. Они с женой регулярно ездили в клинику Майо. Эмили вспоминает: «Люди считали, что нам повезло, ведь у нас была медицинская страховка, которая покрывала 80 процентов наших счетов. Это действительно было счастьем, но эти люди не задумывались над тем, что мы должны платить остальные 20 процентов. Двадцать процентов от ста тысяч долларов – это большая сумма, а счета Ричарда были несколько раз по сто тысяч долларов!»

Прошло около двадцати трёх лет после той роковой для Ричарда баскетбольной игры. По самым лучшим медицинским прогнозам, он должен был умереть более двух десятков лет назад. Никто бы не удивился, если бы они с Эмили развелись, а дети бы вышли из-под контроля! Многие не могли и предположить, что супруги переживут

такой длительный кризис. Тем не менее Ричард жив, состояние его улучшилось настолько, что он может работать в течение недолгого времени.

Он счастлив и полон энтузиазма. Отношения между ним и детьми – близкие и нежные. Его дети – замечательные молодые люди. Двое уже закончили колледж. У Ричарда и Эмили очень крепкий брак. Она перешла на более высоко оплачиваемую работу. Не все их проблемы закончились. В каком-то смысле они никогда не закончатся: в жизни такого не бывает. Но теперь они знают, что могут справиться со всем, что бы ни случилось.

### **Шесть стратегий выживания в кризисе**

Исследование сильных сторон семьи определило шесть стратегий, которыми пользуются крепкие семьи в кризисных ситуациях. Конечно же, не каждая семья, оказавшись в кризисе, будет использовать все шесть, это лишь общая программа.

#### **Стратегия 1 – Стремитесь видеть розы среди шипов**

Главный фактор в выживании крепких семей – это их способность видеть позитивное в ситуации и концентрировать внимание на этом положительном моменте. Ричард рассказал об этом так:

*Эмили и дети всячески старались ободрить меня и, возможно, спасли меня от сумасшествия, постоянно привлекая мое внимание к нашим благословениям. Как бы плохо мы себя ни чувствовали, каждый раз, садясь за стол, мы упоминали по одной вещи, за которую мы были по-настоящему благодарны и которую ценили в нашей совместной жизни. Я помню, как однажды наш шестилетний сын сказал то, что произвело на меня огромное впечатление.*

*Он сказал: «Я так счастлив, что сейчас папа проводит с нами больше времени, чем раньше». И тогда я подумал, что для меня это была возможность проводить время с детьми. Так почему бы не радоваться этому и не воспользоваться этой возможностью?»*

Разве это не созвучно с Посланием к Филиппийцам, 4, где Бог велит нам молиться с благодарением, вместо того, чтобы

беспокоиться?<sup>99</sup>

Хорошим примером являются также Пол и Кэрол из Портленда, штат Орегон. У Пола была врождённая болезнь внутреннего уха, которая повлияла на его слух и вестибулярный аппарат. Сначала он стеснялся этих нарушений. Выступая перед большими аудиториями, будучи методистом окружных школ, он часто испытывал тошноту и головокружение. Он беспокоился, как бы не споткнуться. Смущение превратилось в страх, когда однажды утром по дороге на работу за рулём он внезапно почувствовал головокружение. Всё поплыло у него перед глазами, и он с грохотом врезался в ограждение парковки у продовольственного магазина.

Спустя год, после двух операций, прогноз был по-прежнему не ясен. Возможно, Полу потребуется еще операция; возможно, ему никогда не станет лучше. В тот момент врачи не осмеливались делать прогнозы. Но, не успев выйти из этого кризиса, семья попала в другой. Серьёзный.

В окружной школьной системе сократили бюджет. Пол потерял работу. Дважды он получал престижные награды штата как выдающийся методист. А теперь ему придется бродить по улицам в поисках работы, если, конечно, он сможет ходить из-за головокружения.

Вне всякого сомнения, Пол и Кэрол провели многие часы, оплакивая свою судьбу. Но в конце концов они приспособились к ситуации. На вопрос, была ли у него депрессия, Пол отвечал:

*Нет. Может, это звучит глупо, но, как говорит Кэрол, такая ситуация является подходящим временем для продвижения вперёд. Я проработал в системе образования двадцать лет, и это послужит мне стимулом оставить рутину и попробовать что-то новое.*

*Я не знаю, что буду делать. Слепой человек, живущий ниже по улице, стал миллионером, продавая кухонные принадлежности или ещё что-то по телефону. Я не буду продавать кухонные принадлежности, но я продавал образование в течение двадцати лет. Я работал устами. И я буду продолжать.*

*Кэрол серьёзно занимается своей карьерой. Она сейчас выполняет великолепную работу для церкви. Она заказала*

---

<sup>99</sup> К Филиппийцам 4:6

самолёт для перевозки группы на государственную встречу, которую сама и организовала. За двадцать лет работы в системе образования я никогда не арендовал самолёт!

Мы сейчас сильнее, чем когда-либо. Это самая ужасная вещь, которая произошла с нами за двадцать один год брака. Мы действительно любим друг друга, и дети близки к нам, как никогда прежде. Мы все вместе. И мы справимся с бедой.

Пожалуйста, не поймите нас неправильно. Никто не предлагает вам быть наивными простаками, весело танцующими джигу, когда мир погибает в огне. И члены крепких семей вовсе не являются неисправимыми оптимистами, которые никогда не получали ударов судьбы. Они тоже плачут, злятся, испытывают боль, впадают в депрессию. Но кризисы и трагедии не разбивают их, отчасти потому что они ухитряются видеть хорошее в плохих ситуациях. Эта способность помогает им сохранять душевное равновесие; она не позволяет им впасть в депрессию и уныние настолько, чтобы они не смогли действовать.

Это созвучно с мыслью из Послания к Римлянам 8:28: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, всё содействует ко благу».

Другими словами, способность видеть хорошее в плохой ситуации дарит крепким семьям надежду!

Мой брат неожиданно умер прошлой осенью в возрасте сорока трёх лет. После первоначального шока и горя я взглянула на свою жизнь. Думаю, что вы догадаетесь, какой вопрос я задала себе: «А что, если и я проживу только до сорока трёх?» Я привела в порядок свои дела, чтобы мои младшие дети были лучше защищены в случае моей ранней смерти, и почувствовала удовлетворение от этого. Я также по-новому оценила, насколько драгоценен каждый день жизни. Теперь я стараюсь и дня не тратить понапрасну.

Я не предлагаю вам сжечь свой дом, чтобы усвоить этот урок, но одним морозным осенним утром наша семья стояла вместе на лужайке и смотрела на груды пепла, которая еще недавно была нашим домом. Затем мы посмотрели друг на друга, кинулись обнимать друг друга и плакать от радости, потому что были целы. Ведь мы – это самое важное, что у нас есть.

Когда моя семья распалась, я думал, что сойду сума. Ниже я ещё не падал; это было настолько ужасно, что не поддаётся описанию. Сегодня, четыре года спустя, я жив. Моя бывшая жена и я по-прежнему едва общаемся, но дети любят меня, и мои родители понимают, что во всём был виноват не только я. В чём-то – да, но не во всём. И один по-настоящему хороший урок я извлек из этого. Я уяснил, что, в конце концов, хотя бы раз в жизни полезно побывать на самом дне. Это помогает вам переоценить свою жизнь. Сейчас, когда происходит что-то плохое, я оглядываюсь назад и говорю себе: «Это плохо, но не так, как когда-то».

Тяжёлые времена нашей жизни раскрывают нам правду о нас самих. Народная мудрость напоминает нам, что если не погибнешь в катастрофе, то станешь сильнее. Мы убедились, что мы крепкие и сильные – настоящие герои.

Есть плакат, который как бы подводит итог тому, о чём мы говорили. Он гласит:

У роз есть шипы или

У шипов есть розы.

Каково ваше видение жизни?

## **Стратегия 2 – Сплотитесь**

Члены крепких семей объединяются перед лицом кризиса. Они не спрашивают лицемерно: «Что нужно делать?» Вместо этого они искренне спрашивают: «Что я могу сделать?» Иногда задача непосильна. Никто не может справиться с ней один. Члены крепких семей сосредоточивают внимание на том малом, что они могут сделать самостоятельно. Никто не чувствует полной ответственности за всю проблему. Никто не несёт это бремя в одиночку. Они переносят все вместе.

Эмили и Кэрол, как упоминалось раньше, устроились на работу, чтобы облегчить финансовые трудности. Дети помогали в работе по дому, по саду или отвечали на телефонные звонки. Каждый член семьи являлся и физической, и эмоциональной поддержкой для других. Некоторые примеры помогают понять, как это действует.

Несколько месяцев назад Пэт получила значительное продвижение по службе. Она стала занимать самое высокое положение в управлении компанией и восприняла это со

смешанными чувствами. Она радовалась своему продвижению, но чувствовала огромное напряжение из-за того, что теперь нужно было не только самой хорошо работать, но и быть ответственной за хорошую работу других женщин.

Это продвижение стало кризисом, так как потребовало серьёзного изменения её образа жизни. Её муж Эд и их дочка – подросток Бекки энергично стали помогать ей. Бекки согласилась стирать и убирать на кухне, чтобы дать маме возможность составлять отчёты дома.

«Эд был резонатором идей и моим консультантом, когда мне было необходимо с кем-то поделиться своими страхами и беспокойством. Так важно иметь кого-нибудь, кто бы слушал», – сказала Пэт.

Эд смеялся: «Да, а я начал делать то, что едва ли мог себе позволить. В конце первой недели на новой должности я послал ей розу, на следующей неделе я послал две, как бы говоря: «Ты продержалась ещё неделю». Когда мы дошли до дюжины, то решили остановиться. Она чувствовала себя достаточно уверенной и не нуждалась в таком дополнительном способе выражения поддержки. Может быть, мне следовало бы выбрать цветы подешевле?»

Джефф и Линда купили прекрасный дом недалеко от маленького ручья. Как было известно, ручей никогда не выходил из берегов. Но прошлым летом после двухчасового дождя осадки составили пятнадцать сантиметров. В гостиной вода достигла более метра в высоту. Никто не пострадал, но супруги потеряли всю свою мебель, бытовые приборы, и многие личные вещи были испорчены. Родственники обеих сторон помогали им. Родители Линды, жившие неподалёку, приютили их. Брат и сестра Джеффа отдали силы и время, чтобы помочь им убрать грязь и мусор. Кладовые, подвальные помещения и чердаки освободились от вещей, оставленных «про запас»: кровати, стола, холодильника, стульев, ламп и постельного белья. Благодаря сплоченности семьи, Джефф и Линда смогли пережить трудное время.

Другие семьи также рассказали о том, как они объединились, помогая друг другу во время кризисов.

*Недавно нам пришлось переехать в связи с переходом на новую работу. Моя сестра приехала помочь нам собрать вещи. Мы не смогли бы справиться без неё. Если бы не она, я бы все еще*

собирала коробки!

Несколько лет назад моя мать умирала после длительной и мужественной борьбы с раком. Она была прикована к постели и нуждалась в постоянном уходе.

Наша взрослая дочь приехала нам помочь. Она помогала ухаживать за больной и принимать нелёгкие решения, например, следует ли нам поместить маму в дом для престарелых, а также решала скучные вопросы, например, сколько денег уйдёт на лечение и выплату медицинской страховки.

Мой брат несколько лет назад помог мне выкарабкаться из серьёзной болезни. Он – не врач, но дал мне лекарство для духа. Мы из Техаса, а вы знаете, как техасцы гордятся своим происхождением. Он повторял мне снова и снова: «Джим, ты – как техасский длиннорог: агрессивный, выносливый и не очень красивый. Знаешь, длиннороги вовсе не привлекательны, но они известны своей выносливостью и выживают там, где другой скот погибает». Вскоре и я стал ловить себя на мысли: «Да, я вынослив».

### **Стратегия 3 – Обращайтесь за помощью**

Члены семьи – супруги, дети, родители, родные братья и сёстры – предоставляют большую часть помощи, в которой так нуждается семья, чтобы выбраться из кризиса. К счастью, многим семьям не приходится справляться с ним в одиночку. И крепкие семьи достаточно умны, чтобы обращаться за ценной поддержкой к другим: своей церкви, друзьям, соседям и профессионалам.

Ричард и Эмили получили большую помощь от церкви, друзей и соседей. Невозможно сосчитать, сколько часов друзья и соседи провели, присматривая за детьми, чтобы Эмили могла быть с Ричардом во время его многочисленных визитов в больницу. В трудное время супругам приносили еду. Община купила билеты на самолёт для одной из их поездок в клинику Майо и устроила Эмили в одну семью в Рочестере, пока Ричард находился там в больнице. «Анонимный» друг внёс плату, чтобы их сын смог продолжать свои занятия музыкой. Члены других крепких семей рассказали о том, насколько действенной может быть помощь от других.

Трое друзей особенно помогли мне после смерти жены. Одна женщина пришла сразу же: она убрала гостиную и вымыла

холодильник, так как знала, что придут люди и принесут еду. Затем она привела в порядок комнату для гостей, так как знала, что придут родственники из другого города. Она находилась в доме целый день, отвечая на телефонные звонки, записывая, кто что принес, чтобы я впоследствии мог поблагодарить всех в письменной форме. Она готовила кофе для друзей, которые заходили выразить свои соболезнования. Я был не в состоянии справиться со всем этим, занимаясь одновременно организацией похорон.

Её муж встретил моих родственников в аэропорту и после привёз их на место погребения. Оба они длительное время поддерживали меня и постоянно проявляли свою заботу, нанося мне визиты и принимая меня у себя дома.

Третий друг – пожилая женщина, вдова. Она пошла со мной организовать похороны и выбрать место погребения. После смерти моей жены она была рядом всегда, когда я нуждался в ней.

Моя жена убирала в шкафах и отбирала одежду, которая стала мала, чтобы отдать нуждающимся, когда обнаружила пакет с марихуаной и трубку в шкафу у нашей дочери-подростка. Мы ужасно испугались. Как только мы пришли в себя, то осознали, что не готовы справиться с этим самостоятельно.

Мы поговорили с нашим семейным адвокатом, и она дала нам копию законов штата о хранении наркотиков. Мы поговорили с врачом-наркологом, который рассказал нам о симптомах пристрастия и порекомендовал два или три курса лечения, в зависимости от того, насколько далеко зашла наша дочь.

Несколько дней спустя мы были уже готовы к разговору с дочерью. У нас была вся информация об опасности, которой она подвергала своё здоровье, и о наказании со стороны закона. Мы без труда смогли выразить свою глубокую озабоченность ее положением, и мне кажется, что её реакция была лучше той, какую она проявила бы в ответ на наш шок и страх, который мы испытали сначала.

Самым тяжелым кризисом, через который я прошла, был распад моего первого брака. Я была абсолютно уверена, что мой супруг был так же доволен, как и я. Когда однажды вечером он пришёл домой, бормоча что-то вроде: «Нам нужны перемены, нам нужен рост, нам нужна свобода», я не могла этому поверить. Уж очень это было похоже на мыльную оперу.

Его неудовлетворённость так и не исчезла, и через месяц он ушёл. Назад он не вернулся. Ия осталась одна с четырьмя маленькими детьми, без работы и должного образования. Я проплакала три дня напролёт. Затем друзья начали помогать мне справиться с силами.

Моя ближайшая подруга вызвалась присмотреть за детьми, пока я буду рыскать в поисках работы. Другая, которая только что сама стала искать работу, подсказала мне, как вести себя на собеседовании и как составлять резюме. Наш сосед, который преподаёт в университете, поговорил со мной о возможности обучения в колледже. Он принёс мне каталог и бланки зачисления.

У меня есть пять друзей, которые дают мне советы и утешают меня. Если одного из них нет дома, я звоню другому. Двое из них – профессионалы: один работает в университете, другой – в местном психиатрическом центре. Но все они помогают мне. А если у меня возникает по-настоящему серьёзная проблема, я звоню четверым из них или всем пятерым по очереди. Я рассказываю им свою печальную историю, они слушают и дают советы, а затем я принимаю решение.

#### **Стратегия 4 – Используйте духовные ресурсы**

В предыдущей главе мы узнали о духовном аспекте жизни крепких семей и его важности для них. Неудивительно, что во времена кризисов они обращаются к своим духовным источникам, а также тянутся к физическим источникам энергии и силы и эмоциональным источникам семейной преданности и заботы. Многие считают, что вера в Божью помощь и руководство являются мощным средством в борьбе с кризисами.

Найдите время прочитать одиннадцатую главу послания к Евреям. В ней вы обнаружите множество историй о людях, которые переживали один кризис за другим. Их способность побеждать полностью исходила от их веры в Бога и Его верность. Эта глава начинается следующими словами: «Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом».

Во времена кризисов религиозные убеждения формируют нашу жизненную философию, дают понимание всей ситуации, надежду и утешение. Члены крепких семей рассказали о своих убеждениях.

*Когда наш бизнес потерпел фиаско, мы столкнулись с*

опасностью полностью лишиться привычного образа жизни. Страх перед финансовыми трудностями разрывал нас на части. Поворотной точкой для нас стал момент, когда мы вновь обнаружили Божье обетование в книге Исаии: «Не бойся, ибо Я-с тобою; не смущайся, ибо Я – Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей»<sup>100</sup>.

Мы вспомнили, что Бог с нами и Он поможет нам в это трудное время. В наших молитвах мы отдали свою ситуацию в руки Божьи и поблагодарили Его за божественное водительство и защиту. Мы во всём чувствовали себя уверенно и спокойно. Мы справились с ситуацией достойно, и наша связь друг с другом и с Богом стала крепче.

Несколько лет назад мы жили в большом городе. Это было не самое лучшее место для воспитания наших детей. Образ жизни в городе был меркантильным и беспокойным, мы были перегружены. Работа мужа, хотя и давала высокие заработки, была очень напряжённой и не приносила удовлетворения. У него оставалось очень мало времени для семьи. Короче говоря, мы были несчастны.

Мы молились об этом какое-то время, и у нас было много серьёзных разговоров по поводу того, что мы можем сделать. Наконец мы приняли решение уехать. Возможно, это не покажется вам таким уж важным, если не учитывать тот факт, что мы приняли это решение, не зная, куда отправимся и сможем ли найти там работу. Мы просили Бога направлять нас и помогать нам, и мы верили, что так и будет. Может показаться странным, но мы даже не беспокоились об этом.

Спустя неделю после того, как мы приняли это решение, мужу предложили работу. Это было прекрасное предложение: хорошая работа и в том месте, где мы как раз хотели жить. Муж даже не подавал заявление на эту должность, он и не знал, что там есть вакансия. Представитель компании, который позвонил ему, выразил надежду, что муж заинтересуется работой, но не был уверен, сможет ли переманить его у своих конкурентов. (Как мало он знал!)

Мы решили продать дом и сделали это спустя десять дней. Мы нашли компанию по аренде грузовиков, чьи расценки были

---

<sup>100</sup> Книга Пророка Исаии 41:10

наполовину ниже, чем у других. Друг-проповедник проделал две тысячи миль, чтобы помочь нам переехать. По его словам, все проповедники знают, что значит паковать вещи и переезжать. Без него мы не смогли бы сделать это.

С тех пор как мы приняли решение переехать, всего за два месяца мы получили приглашение на работу, продали дом, упаковали вещи в грузовик и отправились навстречу новому дому и жизни. Мы знаем, что только Бог смог устроить всё это. Это не было ни удачей, ни стечением обстоятельств. Это был Бог. Мы продолжаем удивляться тому, как всё случилось, и славим Бога за это явное благословение в нашей жизни.

### **Стратегия 5 – Откройте каналы для связи**

Когда у пятилетней Элизабет возникла непонятная проблема с почкой, её родители, Кинзола и Раймонд, пришли в ужас. «Мы не знали, что делать, – объяснил Раймонд. – Мы постоянно общались с врачами, но они могли лишь сказать, что необходимо провести исследовательскую операцию. Возможно, во время операции они смогут точно определить, что происходит».

Операция была назначена на середину мая – оставалось еще восемь недель. В течение нескольких недель Элизабет была единственной ничего не подозревающей страдальцей в семье. Кинзола и Раймонд не решались что-то рассказывать Элизабет, за исключением того, что ей предстоит операция. Раймонд объяснил:

*Какое-то время я пытался найти рациональное объяснение. Я убеждал себя, что мне следует подождать, пока я буду лучше информирован, прежде чем разговаривать с Элизабет. Или говорил себе, что ей только пять лет и это нисколько её не волнует.*

*Всемой рациональные объяснения оказались, конечно же, неверными. Элизабет достаточно скоро доказала нам это. Однажды Кинзола услышала, как Элизабет и её восьмилетняя сестра Анна говорили о наступающем учебном годе. Анна сказала: «О, Элизабет, ты полюбишь миссис Палмер. Она такая хорошая. Она моя любимая учительница в кальвинистской школе».*

*Элизабет ворчливо сказала: «Нет, не люблю».*

*Анна настаивала: «Нет, полюбишь. Миссис Палмер замечательная. Ты полюбишь её».*

«Нет, не люблю!»

«Но почему?»

«Потому что я умру!»

Кинзола и я были в шоке. Элизабет переживала и страдала в одиночку, потому что мы были слишком напуганы, чтобы помочь ей. Мы решили, что я поговорю с ней. Позже в тот вечер я уселся в своём любимом кресле-качалке с Элизабет на коленях. Я сказал: «Элизабет, через несколько недель тебе сделают операцию. Ты знаешь, что собираются делать врачи?»

«Нет, папа».

Будучи инженером-электриком, я знаю, как составлять схематические изображения, поэтому я вытащил свой верный карандаш и листок бумаги и нарисовал схему почек, уретры и мочевого пузыря. Я объяснил, что такое исследовательская операция.

Но я знал, что есть нечто более важное. Поэтому я смело продолжал: «Элизабет, ты знаешь, что иногда люди и даже маленькие дети умирают во время операции. Но вовсе не часто, особенно если они здоровы.

А ты здорова. Врачи говорят, что у тебя будет всё хорошо, и мы с мамой сделаем все, чтобы операция прошла успешно и тебе не было больно. Врачи говорят, что тебе необходима эта операция, иначе твоей почке будет хуже и хуже, а это будет очень плохо для тебя».

Раймонд закончил свой рассказ, объяснив, что они с Кинзоллой, вероятно, извели врачей, требуя объяснений и уверений. «Но ведь она – наша дочь!» – воскликнул он.

Операция прошла успешно. Почки Элизабет были вылечены, сейчас ей уже восемнадцать лет, и она здорова, как никогда. «Единственное, от чего мы полностью не могли избавить ребенка, так это от боли: в течение нескольких дней после операции ей было очень больно».

Раввин Эрл Гроллман из Бельмонта, штат Массачусетс, считает, что дети легко могут стать «потерянными душами» в семье во время кризиса. Он имеет в виду то, что, когда в семью приходит трагедия, взрослые иногда оказываются настолько подавлены своим страхом и горем, что не могут откликнуться на нужды детей. Он советует, чтобы взрослые в семье заставили себя подумать о том, что чувствуют дети.

Ценное преимущество открытого общения состоит в том, что оно позволяет членам семьи свободно выражать свои чувства. Кризис – это время перемен и неопределенности; люди, попавшие в него, могут теряться, испытывать гнев, страх, беспокойство и чувство вины. Способность выражать эти чувства есть шаг к выходу из кризиса.

Один из опрошенных нами молодых людей является прекрасным пилотом. Он стал беспокоиться, когда его отец – опытный, известный, первоклассный адвокат – решил учиться летать, чтобы упростить свои командировки.

Отец взял несколько уроков и был признан квалифицированным пилотом. Но у меня были сомнения; я на самом деле испугался, когда поднялся в воздух вместе с ним. Но со мной он всегда держался слишком знающим, слишком профессиональным, слишком хладнокровным.

Я не мог спорить с ним. Поэтому я пошутил: «Если ты собираешься летать, лучше бы тебе хорошенько застраховаться, потому что летаешь ты ужасно. Ты убьёшь себя. Ха-ха-ха».

Вот так шутка. Несколько недель спустя он отправился отработать свои новые навыки. Я хотел полететь вместе с ним, потому что летал он ужасно, но мы с женой запланировали поездку в Су-Фолс, чтобы навестить семью её сестры. Мы не видели их уже несколько лет.

И вот это случилось. Отец разбился, и его смерть была мгновенной.

Какое-то время меня преследовало чувство вины и гнева: гнева на него за то, что он полетел; чувство вины из-за того, что я не полетел с ним. Мне нужно было поговорить с кем-нибудь, потому что я не мог справиться с этим в одиночку. Я рассказал жене о том, что чувствовал, рассказал также и брату.

Жена постоянно говорила: «Ты не мог знать, что произойдёт. Он получил разрешение летать, значит, кто-то посчитал, что он годен для полётов. Это было его решение лететь, не твоё!»

Брат приказал мне прекратить винить себя. Он сказал: «Отец всегда был упрямым. К тому же он был взрослым человеком, способным принимать решения.

Если он решил не послушать тебя, это его вина. Я люблю его не меньше, чем ты, но это не делает его менее упрямым».

*Без помощи этих людей я бы погиб в этом ужасном водовороте гнева, вины и депрессии. И, возможно, я не получил бы этой помощи, если бы не рассказал им о своих чувствах.*

Ещё одно преимущество открытого общения состоит в том, что проще становится решить проблему. Одна мать из Колорадо рассказала:

*Когда подошло время свадьбы нашей младшей дочери, я созвала семейный совет. Ситуация начала выходить из-под контроля. Свадьбы имеют тенденцию разрастаться: кажется, нужно все больше гостей, больше еды, больше цветов, больше денег! Мы просто не могли позволить себе тот размах, который принимала эта свадьба. И я очень беспокоилась о том, чтобы всё было готово, я была буквально завалена работой.*

*Наша дочь, невеста, охотно согласилась упростить свадьбу. Мы решили ограничиться менее замысловатым приёмом, чтобы значительно сократить расходы.*

*Муж предложил, чтобы его мать приготовила цветы. Долгое время украшения из цветов были ее хобби, и она была весьма талантлива в этом. Муж также согласился найти фотографа и музыкантов.*

*И муж, и дочь готовы были помочь. Они не осознавали, насколько близко я была к нервному срыву. Все мы почувствовали себя лучше, разработав совместный план действий.*

## **Стратегия 6 – Плывите по течению**

Последней характеристикой крепких семей, позволяющей им умирять жизненные бури, является их приспособляемость или гибкость. Притча рассказывает о могучем дубе, высоком и крепком, который сломался от сильного ветра, в то время как хрупкий на вид тростник склонялся до земли, но не треснул. Хорошие семьи похожи на тростник. Они сгибаются, они меняются, они приспособляются, и, когда шторм заканчивается, они по-прежнему невредимы.

Ричард научился готовить, убирать и управлять стиральной машиной, когда Эмили пошла работать. «Мы поменялись местами, – сказал он. – Она не могла делать всё, и это помогало мне чувствовать себя полезным». Эмили научилась думать о себе как о кормилице семьи. Другие семьи рассказали подобные истории о том, как

мужчины и женщины овладевали новыми навыками и ролями, меняли профессии или возвращались в учебное заведение, чтобы получить профессию.

Одна женщина рассказала о своем выходе на пенсию:

Мы думали о пенсии как о награде за долгие годы тяжёлого труда. Вся эта шумиха – вечеринки и подарки – и вот вы на пенсии. А затем вы просыпаетесь однажды утром и думаете: «Ну, а теперь что?»

Роджеру не потребовалось много времени, чтобы привыкнуть поздно просыпаться и смотреть спортивные передачи по телевизору. Вскоре он стал слоняться по дому, наблюдая, как я выполняю домашнюю работу. Затем он начал давать советы, и это уже было слишком! Оказывается, весь день я трачу время впустую и мало что делаю. Мы оба чувствовали, что время проходило бесцельно.

Потребовалось время, но мы выработали такой образ жизни, который подходил нам. По крайней мере, мы следуем общему расписанию. Мы строго не придерживаемся установленного графика, но завтракаем мы около восьми и делаем работу по дому и саду до обеда. Мы вместе выполняем домашнюю работу, особенно Роджеру нравится готовить. Раз в неделю мы ездим в город: в банк, на почту, за покупками и тому подобным.

Послеобеденное время проводим по-разному. Два раза в неделю после обеда я добровольно помогаю в больнице и через день посещаю занятия по рукоделию. Когда Роджер работал, у него никогда не было времени на благотворительную деятельность. Теперь он также активно включился в политическую деятельность округа и штата. Он замечательно провел время, работая со своими любимыми кандидатами во время последних выборов. В свободное время он возится со своими коллекциями монет и ножей.

По крайней мере раз в неделю по вечерам мы встречаемся с друзьями для игры в карты или в настольные игры либо у нас дома, либо у них. У нас с Роджером появилась возможность больше путешествовать. Мы совершили длительную поездку в Австралию, чтобы навестить одну из моих престарелых тётюшек и её детей. Мы не виделись очень давно, так что поездка прошла замечательно.

Мы должны были решить, как распределить своё время, как приспособиться к большему количеству свободного времени, которое могли проводить вместе. Мы выбрали иной принцип распределения домашней работы. Если бы мы не смогли внести эти изменения, наша жизнь была бы очень несчастной.

### **Банковский счёт**

Читая о стратегиях, которыми пользуются крепкие семьи в борьбе с кризисом, вы, вероятно, заметили, что некоторые из них обсуждались прежде. Целые главы были посвящены духовному благополучию и общению, и совсем не сложно было увидеть в желании семьи сплотиться выражение их преданности друг другу.

Короче говоря, крепкие стороны этих семей являются таким же запасом ресурсов, к которому они обращаются в трудные времена, каким для нас служат деньги, сбережённые на «чёрный день». И наоборот: нездоровые семьи оказываются полностью истощёнными в результате ежедневного стресса и плохих взаимоотношений. Когда случается кризис, нездоровая семья должна присовокупить его к бремени, которое она уже несет. Неудивительно, что иногда такой дополнительный груз оказывается последней каплей.

### **Поворотная точка**

В китайской письменности используются пиктограммы для передачи смысла. Древний китайский символ для слова «кризис» – это соединение двух других символов: символа опасности и символа возможности. Смысл этого ясен: кризисы, несомненно, несут в себе трудности и иногда даже опасность, однако, если подходить к ним позитивно и творчески, они могут стать возможностями для личного и семейного роста. Они могут быть началом лучших времён.

---

### **Семья за работой**

#### **Привести в действие – шесть идей для вашей семьи**

---

1. *Дайте оценку стресса в своей жизни.* Чтобы помочь людям определить степень стресса в своей жизни, доктор Томас Холмс, психиатр, разработал Шкалу оценки социальной приспособляемости. Этот тест дает количественную оценку различным факторам, вызывающим стресс. Вы увидите, что не все

«события» являются негативными: даже такие положительные события, как свадьба или поездка в отпуск, являются источниками стресса, так как несут с собой перемены. Чтобы пройти тест, просто сосчитайте все баллы в колонке «Последствия», соответствующие событиям жизни в колонке «События», которые вы пережили в прошлом. Если вы набрали менее 150 баллов, то ваш уровень стресса не очень высок. Вероятно, вы не испытываете никакого дискомфорта. Если вы набрали от 150 до 300 баллов, вам необходимо беречь своё здоровье и предпринять усилия для сокращения стресса. Если же вы набрали более 300 баллов, вам необходимо быть особенно осторожным и предпринять конкретные шаги по сокращению стресса.

### Шкала оценки социальной приспособляемости

Событие	Последствие
Смерть супруга	100
Развод	73
Разъезд супругов	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63
Личная травма или утрата	53
Брак	50
Увольнение с работы/ потеря работы	47
Примирение супругов	45
Уход на пенсию	45
Болезнь члена семьи	44
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи	39
Реорганизация бизнеса	39
Изменения в финансовом положении	38
Смерть близкого друга	37
Переход на другую работу	36
Изменение количества споров с супругом	35
Закладная свыше \$50,000	31

Лишение права выкупа закладной	30
Изменение характера должностных обязанностей	29
Сын или дочь покидают дом	29
Проблемы с родными мужа или жены	29
Выдающееся личное достижение	28
Супруг начинает или прекращает работать	26
Начало или окончание учебы	26
Изменение в жилищных условиях	25
Исправление личных привычек	24
Проблемы с начальством	23
Изменения в рабочем расписании или условиях работы	20
Изменение места жительства	20
Перемена учебного заведения	20
Изменение вида отдыха	20
Изменение деятельности в церкви	19
Изменение социальной деятельности	19
Закладная меньше чем на \$50,000* *Начальная цифра Холмса составляла \$10,000. Мы завысили цифру, чтобы было более правдоподобно. Возможно, чтобы оценить последствия финансового стресса, для вас будет лучше подсчитать весь свой долг – прим. Автора	17
Изменение в привычках сна	16
Изменение количества семейных собраний	15
Изменение вкусовых привычек	15
Отпуск	12
Рождество	12
Незначительные нарушения закона	11

Пожалуйста, помните, что это лишь относительная оценка того, насколько стрессовым обычно бывает любое изменение в жизни. Конкретные обстоятельства могут сделать любое событие более или менее стрессовым для вас. Например, если вы с женой оба должны работать, чтобы оплатить расходы по содержанию

машины и дома, то увольнение с работы может расцениваться как 75 баллов, а не 47, и беременность может быть почти 65 баллов, а не 40.

2. *Займитесь физкультурой.* Прогулка обычно является безопасным и эффективным методом физических упражнений, к тому же бесплатным. Вы можете прогуливаться или бегать трусцой три раза в неделю самостоятельно и играть в теннис или кататься на велосипеде с другом по выходным.
3. *Развивайте своё чувство юмора.* Собирайте стихотворения Огдена Нэша, или книги Эрмы Бомбек, или Луиса Гриззарда. Составьте подборку мультфильмов, которые вы особенно любите. Купите календарь Дилберта. Используйте видеомэгафон, чтобы составить коллекцию своих любимых комедийных сериалов из повторных показов: «Боб Нью-арт», шоу Мэри Тайлер Мур, шоу Кэрола Бурнетта или «Я люблю Люси»<sup>101</sup>. Возьмите напрокат или купите коллекцию фильмов Марка Бразерса. Было бы великолепно поделиться тем, что вы и ваша семья находите смешным в обычных ситуациях.
4. *Выберите хобби, которое даёт вам силы и которое вам нравится.* Многие люди считают полезным, чтобы отдых отличался от того, что они делают на работе целый день. Например, если вы много читаете на работе, выберите хобби, связанное с физическим трудом: работа в саду или рукоделие. Если вы весь день работаете с людьми, вам, возможно, понравится отдых в одиночестве. (Конечно же, не забывайте о тех вещах, которые вы делаете вместе с семьёй.) Если вы работаете за столом, пусть хобби будет связано с физической активностью.
5. *Периодически пересматривайте свои планы в случае смерти*<sup>102</sup>.

---

<sup>101</sup> «Я люблю Люси» – история о Люси и ее муже-кубинце. Они живут в одном доме с другой супружеской парой. Разыгрываются ситуации, в которые они попадают. Это легкая комедия.

<sup>102</sup> Если Вас пугает тема смерти, при упоминании об этом явлении появляется скорбное выражение лица, грусть-тоска в глазах и печальное воспоминание об умерших близких и всех ужасах похорон – у Вас все признаки негативного мышления. Возможно, Вы просто забыли, что смерть – это естественное продолжение процесса рождение-жизнь-... Конечно, она связана с болью утраты, но она не должна затмевать жизнь. Не случайно по традиции, существующей во

Консультируйтесь с адвокатом по поводу завещаний, доверенностей и обновляйте их. Обсудите желания друг друга в отношении похорон, ритуальных услуг, погребения, кремации и т. д. Убедитесь, что вы оба знаете местонахождение страховых полисов, банковских счетов, документов на имущество, на машину и других важных бумаг. Можно привлекать детей к участию в таких обсуждениях, когда они подрастут. Некоторые пары каждые пять лет устраивают такие обсуждения. Они связывают это с каким-нибудь событием, чьим-то днем рождения или годовщиной, чтобы не забыть. Это может быть и произвольная дата: например, 1 июня каждого года, заканчивающегося на 0 или 5 (2015 и 2020, к примеру). Внесите это в календарь, а затем отпразднуйте за вкусным ужином. Такое планирование не ускорит вашу смерть, оно лишь поможет вашей семье, когда придёт время.

6. *Используйте телевизионные программы и фильмы как катализатор для семейных дискуссий.* Подумайте над кризисами, представленными в телевизионных драмах и новостях. Спросите свою семью: «Что может сделать этот человек (семья)? Что хорошего вы видите в этой ситуации? Кто может помочь? Что сделал этот человек или семья, чтобы помочь выйти из кризиса? Помешать?»

Глава 7

## Преобразование в замечательную семью

«Было время, когда положение в нашей семье казалось безнадежным. Карл и я отдалились друг от друга. Мы больше не разговаривали. Из-за того, что мы были по уши в долгах, мы стали

---

многих культурах, после погребения родственники и друзья умершего собираются за столом (пьют и едят, утверждая жизнь) и вспоминают светлые и смешные моменты его жизни. Если Вы заранее продумаете подробности своего «ухода», вместе с близкими всё организуете заранее, тем самым Вы сохраните им время и силы для предстоящего светлого путешествия по волнам памяти. Вам же будет спокойно и приятно от того, что смогли еще раз помочь (ну разве без Вас они бы справились со всем этим?). А если Ваше семейное собрание по поводу «ухода» пройдет весело за вкусным ужином – поверьте, Вы снимите лишнее напряжение, возникающее при слове «смерть», и в результате уж точно продлите себе жизнь на несколько лет.

работать по совместительству вечерами.

Это, казалось, осложнило ситуацию, а не улучшило. Ситуация стала более напряжённой, и иногда стресс был так силен, что мне хотелось одного – убежать.

К сожалению, мы срывали своё раздражение друг на друге и на детях. Мы ужасно спорили из-за мелочей. Однажды вечером один из таких споров закончился тем, что Карл сильно ударил меня по лицу. О, он мгновенно стал извиняться и искренне сожалел о том, что произошло. Я испугалась, но не думала, что это может повториться снова. Но три недели спустя это повторилось. Только на этот раз он ударил меня не один раз. Мне было так больно, что пришлось обратиться в больницу. Мой нос был сломан, а челюсть смещена. Я помню, как лежала на больничной койке, думая, что уже ничего не может сохранить семью. Я находилась в больнице, полиция забрала Карла, а дети были с моей сестрой. Скажите, кто может еще на что-то надеяться в подобной ситуации?

Наконец Карл заключил договор с окружной прокуратурой о том, что ему не придется отбывать наказание, если он получит необходимую помощь и не повторит снова ничего подобного.

Я отказалась встречаться с ним и отвечать на его звонки. Он знал, что лучше не приходить домой, если я не хочу его видеть. Он прислал несколько записок, которые я выбросила не читая. Я решила, что развод – это единственный выход.

Процедура развода растянулась на несколько последующих недель. Как ни странно, я не почувствовала облегчения или удовлетворения, а только пустоту. Однажды моя тётя Хелен, которая всегда была особенно близка мне, спросила, в чём дело.

– Не чувствую, что поступаю правильно, – ответила я.

– Мне казалось, что развод будет лучшим выходом для всех. Но сейчас я не уверена. Дети несчастны. Я, конечно, тоже. А Карл – я даже не знаю».

– Мне кажется, что в глубине души ты хочешь сохранить свой брак, – сказала тётя Хелен. – И если ты действительно этого хочешь, ты не должна оглядываться на прошлое.

Она помолчала пару секунд и затем сказала:

– Если вы с Карлом приложите к этому все свои силы, возможно, вы сможете построить такую семью, о которой мечтаете.

– Но наша семья – это такая ужасная ошибка, – ответила я.

– Ты можешь научиться на своих ошибках, – прозвучал здравый

совет тёти Хелен. – Они могут подсказать тебе, чего избегать и что делать завтра по-другому.

Тётины слова еще долго отдавались эхом в моей голове. И я пришла к следующему выводу: мы с Карлом оба виноваты в том, что ужасно пренебрегали браком и семьёй. Мы отдавали все время и внимание работе – у каждого их было две – чтобы сводить концы с концами. И мы также лелеяли свои несчастья. Мы всегда были недовольны, раздражены и постоянно докучали друг другу. Так как ни на что другое просто не оставалось времени, мы просто вычеркнули друг друга из жизни. Интересно, что произошло бы, если бы мы действительно посвятили себя друг другу и детям.

Я взяла телефон и позвонила Карлу. Мы говорили более открыто и серьёзно, чем когда-либо во время нашего брака. Мы даже плакали вместе. Карл сказал мне, что он каждую неделю посещает собрания для мужчин, склонных к жестокости. Ему было очень стыдно, что он потерял контроль над собой.

Мы решили встретиться с нашим проповедником, который является также дипломированным семейным психологом, чтобы он помог нам подготовиться к тому времени, когда Карлу можно будет вернуться в семью. По совету проповедника мы составили список того, что было плохого в нашем браке и что мы хотели бы изменить. Мы определили, какой хотели бы видеть свою семью. А затем мы составили реальные планы, как достичь поставленных целей.

В первую очередь мы оставили вторую работу. Она была причиной сильного стресса. Мы продали одну из машин и тем самым избавились от одной из статей расходов. Мы арендовали дом поменьше и перестали часто обедать в ресторанах. Я сама шью себе одежду. У нас нет дорогих хобби. Было нелегко, но мы начали сводить концы с концами.

Ещё одной нашей целью было проводить больше времени всей семьёй. Мы также хотели, чтобы оно было приятным: весёлым и полезным. В прошлом наше совместное времяпрепровождение было каким угодно, только не приятным. Мы были настолько усталыми и раздражёнными, что все наши усилия были направлены на то, как бы пережить еще один день. Неудивительно, что наша семья не была счастливым местом обитания.

Наш проповедник помог нам не забыть о том, что у нас есть друзья и родственники, которые поддерживают нас и желают нам лучшего. Он сказал, что они могут помогать нам, являясь своего рода

болельщиками.

Мы начали молиться всей семьёй каждый вечер перед ужином и не только благодарили за еду, но также молились за себя, за нашу семью и за других людей тоже.

Наша жизнь изменилась – пусть не сразу, но изменилась. Два вечера в неделю мы отводили для отдыха всей семьей: играли в карты или смотрели видео. Иногда мы вместе отправлялись в торговый центр на выставки прикладного искусства и антиквариата. Мы узнали детей с такой стороны, с какой никогда не знали их прежде. Они действительно замечательные дети. Мы с Карлом заново открыли для себя любовь друг к другу. Сейчас мы даже не можем представить себе, как это – не разговаривать друг с другом. И наши сексуальные отношения тоже стали лучше!

Несколько лет назад произошёл этот поворотный момент. У нас по-прежнему не всё гладко, и мы ссоримся, но уже без насилия. Со временем наша семья превратилась в счастливое место для жизни. Потребовалось много усилий, чтобы стать крепкой семьёй, но это стоило того!»

Элен из Западной Вирджинии рассказала историю, которую вы только что прочитали. Мы поместили ее в начале этой главы по двум причинам: во-первых, обстоятельства Элен и Карла были столь ужасны, что многие люди отбросили бы всякую надежду для этой семьи. Во-вторых, из-за благодати Божьей они смогли воссоединиться и стать счастливой семьёй.

Если они могут, вы тоже можете.

Если ваша семья уже замечательная, вы можете сделать её ещё более замечательной.

Если ваша семья «так себе», вы можете сделать её замечательной.

Если ваша семья кажется безнадежной, вы все равно можете сделать её замечательной.

Всё, что вам нужно, – это любовь Божья и твердое решение, что с этого момента вы возьмете судьбу своей семьи в свои руки, чтобы сделать ее такой, какой вы хотите её видеть.

### **Помогут ли проблемным семьям эти шесть секретов?**

Сила этих шести шагов в помощь проблемным семьям, семьям, где царит разногласие и стресс, семьям, которые потеряли всякую

надежду, лежит в ответе на вопрос: *могут ли люди действительно измениться? Другими словами, могут ли слабые семьи стать крепкими?*

Ответ, конечно же, – да! Люди меняются и учатся каждый день; слабые семьи становятся сильными, значит, и вы тоже сможете.

Очень часто мы ошибочно полагаем, что преуспевающие люди всегда были такими. Это не так. Знаете ли вы, что много раз у Маргарет Митчелл не принимали её рукопись «Унесённые ветром» и советовали ей переделать её полностью? Или известно ли вам, что Альберт Эйнштейн, нобелевский лауреат, не сдал вступительные экзамены в колледж? Как известные и преуспевающие люди не всегда были известными и преуспевающими, так и семьи, которые крепки сейчас, возможно, не всегда были такими. Многие сегодняшние крепкие семьи признались бы, что ранее были посредственными или проблемными семьями, что некогда были на грани разрыва. Многие преодолели проблемы, связанные с общением, неверностью, отсутствием интереса, внешними обстоятельствами, злоупотреблением алкоголем или наркотиками, проявлением насилия в семье, и стали замечательными семьями, каковыми они являются сегодня. Если они могут сделать это, вы тоже можете.

### **Шесть практических шагов, которые помогут вам сделать это**

Теперь вы знаете, что необходимо для построения замечательной семьи, и настало время претворить эти знания в жизнь. Как вам хорошо известно, замечательными семьями не становятся в один день. Для этого требуется усилия и время. Но, как снова и снова повторяли семьи из программы исследования крепких семей, эти усилия стоят того.

Если вы готовы стать такой семьёй, о которой мечтаете, следующие шесть практических шагов помогут вам начать этот процесс.

#### **Практический шаг 1 – Определите сильные стороны вашей семьи**

Используйте руководство «Определение сильных сторон вашей семьи» из Приложения «А» этой книги, чтобы лучше узнать свою семью. После того как каждый член семьи, который является достаточно взрослым, чтобы понимать слова (или достаточно взрослым, чтобы понять значение слов, объяснённых ему), заполнит

анкету, поделитесь своими ответами друг с другом. После того как вы узнаете мнение каждого по перечисленным характеристикам, вы получите представление о сильных сторонах своей семьи. Вы также узнаете, какие стороны нуждаются в укреплении. Поговорите сначала о вопросах, по которым вы согласны друг с другом. В чём состоят сильные и слабые стороны вашей семьи, по общему мнению? Затем обсудите стороны, получившие разную оценку.

Задача вашей семейной дискуссии состоит не в том, чтобы убедить другого члена семьи изменить свою оценку, а чтобы понять, почему каждый член семьи воспринимает это так, а не иначе. Отнеситесь к этому упражнению с кротостью и пониманием. Не спорьте по этому поводу и не пользуйтесь возможностью задеть чьи-то чувства. Используйте это упражнение как средство для определения сильных сторон своей семьи, которые уже существуют и которые вы можете развить. Вместо того чтобы концентрировать своё внимание на слабых или отсутствующих характеристиках, порадуйтесь тем сильным качествам, которые у вас уже есть!

### **Практический шаг 2 – Помечтайте всей семьёй**

После того как вы провели оценочный тест, чтобы получить представление о настоящем положении вещей, следующий шаг состоит в том, чтобы каждый член семьи представил, какой бы он хотел видеть свою семью. Посидите и помечтайте все вместе, какой бы вы хотели видеть свою семью. Когда каждый человек даст знать, что он или она готов, пусть каждый по очереди поделится своим «видением». Позаботьтесь о том, чтобы представление каждого человека было встречено только тёплыми и положительными комментариями.

### **Практический шаг 3 – Выберите конкретные цели**

Сейчас самое время определить некоторые цели. Когда вся семья собрана вместе и все мечты стали известны, составьте вместе список целей, которые ваша семья хочет достичь. Возможно, кто-то хочет проводить больше приятного времени вместе. Кто-то может предложить вечер просмотра фильма, когда вы берёте напрокат какой-нибудь нравственный фильм, делаете попкорн и обсуждаете фильм по окончании просмотра. После того как цели перечислены, пусть вся семья придёт к соглашению по главным десяти целям и запишет их на плакате с датой выполнения напротив каждой цели.

#### **Практический шаг 4 – Составьте семейный план потенциальных действий**

Когда цели одобрены и перечислены, посвятите себя их достижению, составив план действий. Например, если одной из десяти целей является проведение больше приятного времени вместе, придумайте как можно больше видов деятельности, какими семье понравилось бы заниматься вместе. Выберите наилучшие предложения и включите их в план.

Назначьте капитана по реализации «семейного плана действий», который бы следил за тем, чтобы семья каждую неделю воплощала этот план в действие. С одобрения и согласия всех капитан устанавливает время и дату, которую каждый человек соглашается соблюдать.

#### **Практический шаг 5 – Задействуйте ресурсы извне**

Вероятно, 95 или более процентов усилий и действий, необходимых для того чтобы ваша семья стала замечательной, предпринимаются исключительно вашей семьёй без какой-либо посторонней помощи. Превращение в крепкую семью – это определённо проект из серии «сделай сам».

Однако мы все нуждаемся в подкреплении и поддержке извне. Церковь и общество могут предоставить разнообразную помощь. Когда ваша церковь предлагает семинар по вопросам брака или воспитания детей – запишитесь! Если руководитель программ для молодежи в церкви проводит серию занятий для родителей и подростков – идите! Если в вашем районе проводятся семинары или практические занятия, которые отвечают вашим семейным ценностям, – воспользуйтесь этим! И если ваши семейные проблемы гораздо больше, чем вам под силу разрешить, – не стесняйтесь обратиться за помощью к профессионалам. В Приложении «Г» обсуждаются конкретные виды ресурсов и информация о том, как выбрать самые лучшие для своей семьи.

#### **Практический шаг 6 – Преданность процессу**

Сотни раз различными способами крепкие семьи указывали на то, что усилия должны быть постоянными. Построение крепкой семьи – это процесс, а не одноразовое событие. И выполнение шести шагов, изложенных в этой книге, требует постоянства. Это означает

изменение вашего мнения о своей семье и изменение ваших жизненных приоритетов.

Замечательно в этих шести шагах то, что все они динамично и тесно взаимосвязаны. Претворяя свой семейный план в жизнь, вы заметите, что улучшение одной стороны изменит в лучшую сторону и другие.

Например, по мере того как члены семьи будут становиться более *преданными* семье, они станут больше времени проводить друг с другом. Преданность также позволяет семье *сплотиться* во время кризиса.

Члены семей, которые приятно проводят время вместе, становятся более *преданными* и развивают навыки *общения*.

Выраженная *признательность* и *нежность* способствуют укреплению *преданности*.

Полноценное *общение* необходимо во время кризисов, а также для выражения *признательности*.

*Духовное благополучие* играет главную роль в борьбе со стрессом и кризисом, в признании ценности друг друга, в умении ценить совместно проведенное время и в *преданности* друг другу.

И всё это – часть непрекращающегося процесса.

### **Лучший вклад**

Семью называют ядром цивилизации и естественной, основополагающей ячейкой общества. Тысячи крепких семей в рамках программы исследования крепких семей, которые поделились своими секретами, подтвердили эту теорию. Семья очень важна и таковой останется.

Из этого вытекает логический вывод: цена превращения в крепкую семью не так уж высока. Необходимо приложить усилия и труд, чтобы приобрести новые навыки и сделать семью главным приоритетом в жизни. Превращение в крепкую семью требует вложения времени, энергии, духа и сердца.

В начале этой главы Эллен из Западной Вирджинии сказала: «Наши усилия оправдались сполна». Другие члены крепких семей сказали то же: это того стоило, и они не жалеют о тех жертвах, на которые пошли ради своих семей. Одна женщина сказала: «Я смотрю на то, что вложила в свою семью – пот и слёзы, любовь, силы и ум – как на вклад в ее будущее, моё будущее, наше будущее. Это лучший

вклад, который я только могу сделать».

## Начало

Мужчина с сыном гуляли по пляжу. Они остановились, чтобы взглянуть на бескрайний океан. «Только подумай, Джои, – сказал отец, – волны, разбивающиеся у твоих ног, пришли с противоположной стороны океана».

После нескольких минут размышления Джои печально заметил: «Волны умирают у наших ног. Они закончили своё долгое путешествие из-за океана, а теперь умерли. Здесь конец волн».

«Нет, – ответил отец, – это не конец. Это только начало – начало их длительного путешествия назад к другому берегу океана».

Как с бескрайних просторов этой страны, так и из других стран мира хорошие семьи поделились своей мудростью и знаниями о том, как построить крепкую семью и улучшить отношения. Мы благодарны им за их бескорыстную помощь.

Сейчас у вас есть прочное основание для строительства. С Божьей помощью у вас есть всё необходимое для построения своей собственной крепкой семьи. Завершая эту книгу, мы понимаем, как сказал отец Джои, что это на самом деле не конец. Это – начало вашего стремления к более крепкой и счастливой семье. Ваше стремление может быть благословением не только для вас, но и для ваших детей и внуков. «Эффект ряби» от ваших усилий сегодня отразится в далёком будущем.

Да благословит вас Бог в вашей работе вместе с Ним по строительству *замечательной семьи!*

## Оценка сильных сторон своей семьи

Характеристики крепких семей могут быть разбиты на шесть общих категорий, как указано ниже. Поставьте «С» рядом с качествами, которые, как вы считаете, являются *сильными* сторонами вашей семьи, и «Р» рядом с теми качествами, которые можно *развить*. Если какая-то характеристика неприменима к вашей семье или не является важной для вас, укажите «Н», что значит *неприменима*.

Выполняя это упражнение, члены семей смогут определить те области, над улучшением которых им бы хотелось работать вместе, и те сильные стороны, которые послужат основанием для их роста и совместных позитивных изменений.

### Оценочный тест

#### Преданность

1. \_\_\_\_ Мы всегда рядом, когда нужны друг другу.
2. \_\_\_\_ Мы рассматриваем брак как центр семьи.
3. \_\_\_\_ Мы (супруги) храним друг другу сексуальную верность.
4. \_\_\_\_ Мы ценим каждого члена семьи и считаем каждого из них драгоценной частью семьи.
5. \_\_\_\_ Мы заботимся друг о друге и помогаем друг другу.
6. \_\_\_\_ У нас много общих семейных целей.
7. \_\_\_\_ Семья для нас важнее, чем любая деятельность вне семьи, в том числе и работа.
8. \_\_\_\_ Мы честны друг с другом.
9. \_\_\_\_ У нас много семейных традиций.
10. \_\_\_\_ Мы хотим всегда оставаться вместе.
11. \_\_\_\_ Мы любим друг друга без всяких условий.
12. \_\_\_\_ Мы можем положиться друг на друга.
13. \_\_\_\_ Мы идём на жертвы ради семьи.
14. \_\_\_\_ Дайте общую оценку (С или Р) преданности в своей семье.

#### Признательность и любовь

15. \_\_\_\_ Мы выражаем признательность друг другу каждый день.
16. \_\_\_\_ Мы испытываем глубокую и искреннюю любовь друг к другу.
17. \_\_\_\_ Мы стараемся не критиковать друг друга.

18. \_\_\_\_ Мы делаем акцент на положительном, разговаривая друг с другом.
19. \_\_\_\_ Мы признаём достижения друг друга.
20. \_\_\_\_ Мы видим положительные качества друг друга.
21. \_\_\_\_ Мы ищем хорошее друг в друге (откапываем алмазы).
22. \_\_\_\_ Мы искренни в выражении признательности.
23. \_\_\_\_ Мы практикуем хорошие манеры дома и в отношениях с другими.
24. \_\_\_\_ Мы воздерживаемся от сарказма и унижений.
25. \_\_\_\_ Мы развиваем добрый и мягкий юмор. (Он никого не ранит и не ставит в неловкое положение)
26. \_\_\_\_ Мы с благодарностью принимаем комплименты и доброту.
27. \_\_\_\_ Мы создаём приятную атмосферу в доме.
28. \_\_\_\_ Мы способствуем повышению самооценки друг друга.
29. \_\_\_\_ Мы чувствуем себя безопасно и надёжно в общении друг с другом.
30. \_\_\_\_ Дайте общую оценку (С или Р) признательности и любви в своей семье

### **Положительное общение**

31. \_\_\_\_ Мы находим время для общения (разговоров, дискуссий).
32. \_\_\_\_ У нас позитивное общение.
33. \_\_\_\_ Мы выслушиваем друг друга.
34. \_\_\_\_ Мы уточняем, верно ли мы поняли друг друга (реагируем на сообщение, проясняем смысл).
35. \_\_\_\_ Мы видим вещи с точки зрения друг друга (обладаем эмпатией).
36. \_\_\_\_ Мы воздерживаемся от критики, осуждения и надменного поведения.
37. \_\_\_\_ Мы честны и правдивы (и добры).
38. \_\_\_\_ Мы безотлагательно разрешаем разногласия.
39. \_\_\_\_ Мы разбираем конфликтные ситуации по одной.
40. \_\_\_\_ Мы конкретно подходим к решению конфликтных ситуаций.
41. \_\_\_\_ Мы стараемся достичь компромисса или согласованности действий в решении конфликта (а не ставим вопрос: «или победить, или проиграть»),
42. \_\_\_\_ Мы воздерживаемся от действий и слов, которые могут нанести эмоциональную травму друг другу.
43. \_\_\_\_ Мы стараемся понять и принять наши различия.

44. \_\_\_\_ Дайте общую оценку (С или Р) позитивному общению в своей семье.

### **Совместное времяпрепровождение**

45. \_\_\_\_ Мы регулярно едим вместе.

46. \_\_\_\_ Мы вместе выполняем работу по дому и во дворе.

47. \_\_\_\_ Мы вместе отдыхаем (играем).

48. \_\_\_\_ Мы всей семьёй принимаем участие в религиозной деятельности.

49. \_\_\_\_ Мы вместе посещаем школьные и общественные мероприятия.

50. \_\_\_\_ Всей семьёй мы отмечаем праздники, дни рождения и годовщины.

51. \_\_\_\_ Мы проводим отпуск всей семьей.

52. \_\_\_\_ Мы наслаждаемся обществом друг друга.

53. \_\_\_\_ Мы хорошо проводим незапланированное время вместе.

54. \_\_\_\_ Мы находим время друг для друга.

55. \_\_\_\_ Мы с пользой проводим время вместе.

56. \_\_\_\_ Дайте общую оценку (С или Р) совместному времяпрепровождению в своей семье.

### **Духовное благополучие**

57. \_\_\_\_ Мы верим, что у Бога есть план для нашей жизни.

58. \_\_\_\_ У нас есть нравственные критерии и ценности, которыми мы руководствуемся (честность, ответственность).

59. \_\_\_\_ Мы практикуем такие добродетели, как терпение, прощение и умение обуздывать свой гнев.

60. \_\_\_\_ Мы сохраняем душевный мир даже в трудные времена, благодаря нашим отношениям с Богом.

61. \_\_\_\_ На жизнь мы обычно смотрим с надеждой и уверенностью.

62. \_\_\_\_ Мы верим, что Бог хранит и направляет нашу семью.

63. \_\_\_\_ Мы – часть церковной семьи.

64. \_\_\_\_ Наша семья и друзья разделяют наши духовные убеждения.

65. \_\_\_\_ Мы славим Бога за Его любовь и участие в нашей семье.

66. \_\_\_\_ Мы семьёй посещаем богослужения.

67. \_\_\_\_ Мы читаем и изучаем Библию и другую христианскую литературу.

68. \_\_\_\_ Каждый день мы находим время для молитвы.

69. \_\_\_\_ Мы размышляем над Словом Божиим.

70. \_\_\_\_ Мы воплощаем свои духовные ценности в повседневной жизни.
71. \_\_\_\_ Мы воздерживаемся от религиозного максимализма и постоянных споров об убеждениях.
72. \_\_\_\_ Дайте общую оценку (С или Р) духовному благополучию своей семьи.

### **Способность справляться со стрессом и кризисами**

73. \_\_\_\_ Мы способны игнорировать незначительные раздражители и мелкие стрессы.
74. \_\_\_\_ Мы не тратим много времени и энергии на беспокойство.
75. \_\_\_\_ Мы верим, что ежедневные трудности являются лишь шагом к достижению большой цели.
76. \_\_\_\_ Мы шутим, чтобы снять стресс и напряжение.
77. \_\_\_\_ Мы живём настоящим днём.
78. \_\_\_\_ Мы исключаем некоторые виды деятельности, если наше расписание перегружено.
79. \_\_\_\_ Прежде всего мы уделяем время и энергию самым важным вещам.
80. \_\_\_\_ Мы отдыхаем и занимаемся хобби.
81. \_\_\_\_ Нам нравится расслабляться и отдыхать на открытом воздухе.
82. \_\_\_\_ Мы регулярно занимаемся физическими упражнениями.
83. \_\_\_\_ Мы стараемся увидеть хорошее в плохих ситуациях.
84. \_\_\_\_ Мы вместе встречаем неприятности.
85. \_\_\_\_ Мы поддерживаем друг друга эмоционально в кризисных ситуациях.
86. \_\_\_\_ Мы обращаемся за помощью к друзьям, церкви и соседям во время кризисов.
87. \_\_\_\_ Мы обращаемся за помощью к профессионалам в кризисных ситуациях.
88. \_\_\_\_ Мы обращаемся к духовным источникам (Божья помощь, вера, надежда) в кризисные времена.
89. \_\_\_\_ В кризисных ситуациях мы видим возможность для личного и семейного роста.
90. \_\_\_\_ Общаясь, мы выражаем свои чувства и решаем проблемы.
91. \_\_\_\_ Мы проявляем гибкость и легко приспосабливаемся.
92. \_\_\_\_ Дайте общую оценку (С или Р) способности справляться со стрессом и кризисами в своей семье.

## **Источники, помогающие вашей семье стать замечательной**

Иногда мы все нуждаемся в небольшой помощи, чтобы приступить к выполнению проектов «сделай сам». К счастью, существуют помощники для семей, желающих стать лучше.

### **Книги и видео**

В дополнение к этой книге в книжных магазинах и публичных библиотеках имеются в наличии и другие книги и видео. Ищите книги следующей тематики:

- общение
- управление финансами
- воспитание детей
- сексуальность
- формирование самооценки
- регулирование стресса
- развитие духовности
- как пережить развод, смерть, безработицу или болезнь.

### **Интернет-сайты**

Существует большое количество интернет-сайтов, которые содержат полезную информацию о браке и семейных отношениях.

- На сайте Института динамики семьи приводятся конкретные рекомендации, которые вы можете использовать в своём браке, а также для улучшения своих родительских навыков, ([www.familydynamics.net](http://www.familydynamics.net))
- Обратитесь на сайт «Строители брака» за информацией, статьями, ответами на вопросы и для того, чтобы подписаться на бесплатный бюллетень, ([www.marriagebuilders.com](http://www.marriagebuilders.com))
- Центр сильных сторон семьи «Кловердейл» (директор – доктор Донни Хилард) можно найти через сайт Фолкнеровского университета, ([www.faulkner.edu](http://www.faulkner.edu))
- Ассоциация по обогащению брака спонсирует семинары по

обогащению брака по всей территории Соединённых Штатов, (<http://home.swbell.net/tgall/acme.htm>)

- Информацию о браке и семейных отношениях, воспитании детей и других вопросах, связанных с семьёй, можно также найти в Центре семьи, ([www.pepperdine.edu/gsep/family](http://www.pepperdine.edu/gsep/family))

### **Семинары по обогащению брака**

Одним из самых волнующих событий в области изучения семьи за последние двадцать лет стал бурный интерес к профилактике проблем и укреплению брака. Обогащение отношений в браке и семье стало происходить очень быстро, после того как люди обнаружили преимущества укрепления в основном здорового брака, не дожидаясь, пока отношения испортятся и останется надеяться только на чудо.

Огромное количество программ по улучшению отношений в браке проводятся по всей стране. Оглянитесь вокруг, и вы, вероятно, найдёте ту, которая соответствует вашей жизненной философии, ценностям и стилю, так как существует несколько подходов к улучшению брачных отношений.

Некоторые из них имеют религиозную основу, так как они разработаны церквями, другие же предлагаются общественными центрами психического здоровья, школами или агентствами по оказанию помощи семье. Эти программы отличаются друг от друга и по форме. Вы обнаружите в них дискуссии, чтение, лекции, видео, домашние задания и комбинации этих методов.

Чего ещё можно ожидать от семинаров по обогащению брака? Ожидайте приятного общения с другими парами – среди них найдутся совершенно потрясающие – заинтересованными в улучшении своего брака. Ожидайте развлечений, смеха и работы. Будьте готовы обнаружить, что ваши проблемы не такие уж уникальные. Другим парам тоже трудно ладить с властной роднёй супруга, с детьми-подростками, чувствующими себя неловко, если их увидят в обществе родителей, с двухлетними упрямыми, им нелегко мудро распорядиться чековой книжкой, разговаривать о сексе и т. п.

Ожидайте, что ваш брак, если он в основе здоровый, улучшится, но не ожидайте радикальных перемен, пока не позволите Богу действовать в вашей жизни.

Большинство программ по обогащению брака рассчитаны на шесть-десять недель, но этого времени обычно бывает недостаточно, чтобы претворить в жизнь все навыки, которые вы приобретете. Чтобы усилить и продлить эффективность семинаров, многие программы по улучшению брака поощряют пары к продолжению совместных встреч и после завершения семинаров. Как правило, пары собираются ежемесячно для общения на пикнике. Иногда между ними возникает тесная дружба.

Институт динамики семьи, президентом которого является Джо Бим, предлагает следующие полезные курсы:

- Особый трёхдневный семинар для тех, кому нужен толчок к началу новой жизни из-за измены или каких-либо других серьёзных трудностей.
- Восьминедельный курс для всех браков: замечательных, средних и ужасных.

Центр сильных сторон семьи «Кловердейл» при Фолкнеровском университете, директором которого является доктор Донни Хильярд, предлагает тринадцатинедельный курс о крепком браке для церквей. Курс «Крепкий брак для вас: программирование судьбы своего брака» предназначен для использования на занятиях по воскресеньям и средам на протяжении одного квартала.

### **Семинары по улучшению семейных отношений**

Наряду с великолепными курсами и семинарами по вопросам брака существуют также прекрасные программы по воспитанию детей и другим семейным вопросам. Узнайте, что предлагают ваши местные организации: такие, как ХСМ (Христианский союз молодежи). Позвоните также в местные церкви, чтобы узнать, чем они могут помочь.

Институт динамики семьи предлагает следующие семинары по улучшению семейных отношений:

- Восьминедельный семинар для родителей, разработанный доктором Ником Стиннеттом и записанный доктором Мэрилин Стюарт.
- Восьминедельный курс, основанный на этой книге, предназначенный для совместного прохождения родителями и детьми.

## Терапия брака и семьи

В некоторых ситуациях специалист по браку и семье может оказать огромную помощь. Некоторые из вас, вероятно, побледнели или покраснели от такого предложения. Наверное, мнение о том, что только «сумасшедшие» обращаются к консультанту или психологу, следует изменить и сказать, что «сумасшедшие» – это те, кто не обращается за помощью. Подумайте над этим: вам не стыдно отвезти свою машину к механику, когда она издаёт странные звуки; вы вызываете водопроводчика, когда раковина засорилась; вы вызываете электрика устранить проблемы с проводкой. Мы не полагаемся на себя, когда нужно запломбировать зуб, построить дом или совершить полёт. Мы полагаемся на профессионалов.

Проблемы семейных отношений в действительности не так уж отличаются от этого. Если вы не приобрели навыков хорошего общения или других навыков в отношениях (подобно тому как люди приобретают навыки водопроводчика), вам полезно будет получить помощь профессионала. Консультант также может быть нейтральным и объективным помощником в определении динамики семьи.

Трудно всегда с уверенностью сказать, нужно ли вам обращаться к семейному психологу. Вот некоторые симптомы, которые могут указать на необходимость профессиональной помощи:

- жестокость в обращении с супругом: либо физическая, либо эмоциональная
- насилие в отношении ребёнка или пренебрежение им
- злоупотребление алкоголем или другими наркотическими веществами
- серьёзный дефицит общения
- затянувшаяся депрессия
- длительная внебрачная связь
- постоянные внебрачные связи
- серьёзная проблема у детей в школе или начало проблемы (вандализм, кражи, драки, группировки, наркотики, алкоголь)
- серьёзные мысли о разводе.

Если вы сомневаетесь, один или два визита к психологу помогут вам решить, нуждаетесь ли вы в большем их количестве.

Как выбрать хорошего специалиста по вопросам брака и семьи? Начните с ознакомления с его личной профессиональной квалификацией. Этот человек должен открыто поговорить с вами о своей подготовке. Специалистами по вопросам брака и семьи

становятся после изучения многих различных дисциплин. Некоторые специально изучают семейное консультирование в университете или подготовительном центре; другие становятся консультантами после изучения более общих специальностей, таких как психология, социология, жизнь семьи, психиатрия или проповедование. Некоторые консультанты получили диплом Американской ассоциации психологов по вопросам брака и семьи (ААПВБС). Это означает, что они провели много консультаций под руководством опытных психологов.

Вам следует расспросить предполагаемых консультантов об их подходе или философии их метода. Некоторые консультанты используют подход вовлечения всей семьи целиком, другие придерживаются теории бихевиоризма<sup>103</sup>, а третьи особый акцент делают на терапии реальности или проводят недирективное консультирование. Многие используют комбинированные методы. Каждый обязан объяснить свой подход таким образом, чтобы вы смогли понять. Убедитесь, что этот подход для вас лично имеет смысл.

Личные характеристики консультантов тоже сильно отличаются. Лучшие из них обычно добры, рациональны, честны, открыты, кротки, умеют прощать и обладают чувством юмора. Вы будете чувствовать себя особенно комфортно с тем, у кого такие же ценности, как у вас. Хорошо было бы вначале поделиться своими религиозными воззрениями и ценностями и расспросить консультанта о его ценностях и убеждениях. Если его верования резко отличаются от ваших, подумайте о том, чтобы поискать другого консультанта.

Если вы знаете того, кто обращался к психологу, попросите рекомендацию. Как в любом другом случае, оцените всё. Возможно, вы захотите навести справки о гонораре консультанта. Обычно он колеблется от \$50 до \$125 и более за сеанс. Некоторые медицинские страховки могут оплатить часть гонорара консультанта. Консультанты и консультирующие агентства обычно взимают плату по скользящей шкале, основывающейся на доходе. Например, мать-одиночка обратилась за помощью, чтобы справиться со стрессом и одиночеством в результате развода. С неё взимали \$5 за сеанс,

---

<sup>103</sup> от англ. behavior – «поведение». Бихевиоризм – одно из направлений в американской психологии начала XX века, считающее предметом психологии поведение, под которым понимаются физиологические реакции на стимулы.

основываясь на её доходе.

Консультирование не должно длиться неопределённое время, но, чтобы оно было эффективным, возможно, потребуется несколько сеансов. Минимально приемлемое количество сеансов как для консультанта, так и для семьи, варьируется от шести до восьми сеансов. Если за это время не удастся достигнуть значительного прогресса, следует предпринять другие шаги. Если прогресс имеет место, семья может заниматься с консультантом и более длительное время, в зависимости от целей, которые она для себя поставила.

### **Учиться, чтобы помогать другим**

Если вы хотите помочь другим семьям, а также своей собственной, возможно, вы захотите научиться проводить некоторые из курсов, упомянутые ранее.

Институт динамики семьи проводит трёхдневные обучающие семинары по всей Америке и Канаде каждый месяц, чтобы научить непрофессионалов помогать другим семьям. По окончании этих трёх дней вы не станете консультантом, но вы будете подготовлены к проведению перечисленных ниже курсов в своей церкви или организации. Вы можете научиться проводить следующие курсы, которые являются огромным благословением для семей:

- Восьминедельный интерактивный курс для супружеских пар.
- Восьминедельный курс для родителей, подготовленный для Института динамики семьи доктором Ником Стиннеттом.
- Восьминедельный интерактивный курс для семей, основанный на этой книге.

## **Что вы, ваша церковь, ваше предприятие и ваш город можете сделать для семьи**

Будущее семей в нашей стране в огромной степени зависит от того, что делает общество для увеличения потенциала семьи. Семьи не живут в вакууме. Многие семьи хотят развить свой потенциал, но в мире войн, расизма, дискриминации по возрасту и половому признаку, насилия и множества социальных и международных проблем эта задача может оказаться непосильной. Но если общество будет работать сообща, мы сможем помочь многим семьям, а не только своим собственным. Семьи можно укрепить благодаря пятиэтапному подходу, который окажет свое влияние на большую часть населения в главных сферах человеческой жизни. Этот пятиэтапный подход начинается с индивидуального уровня, а затем разворачивается через церкви, школы, корпорации и средства массовой информации.

### **Что можете сделать вы**

В центре этой книги – то, что люди могут сделать для совершенствования своей собственной семьи и что семья может сделать для своего совершенствования. При наблюдении за членами крепких семей становилось абсолютно ясно, что их любовь друг к другу часто сопровождалась любовью к людям и из других семей в округе.

Преданность крепкой семьи духовному началу жизни, жизни, посвящённой служению Богу, человечеству или другим благим целям, отражается на их поведении как по отношению к членам семьи, так и к людям вне семьи.

Одна опытная пожилая мать троих детей (которой хорошо известно, как могут разочаровывать дети) рассказала, что часто, идя за покупками, она видит измотанную молодую мать с орущим младенцем или бегающим по проходам малышом. Озабоченная и смущённая молодая мать, возможно, уже готова ущипнуть или отшлёпать ребёнка.

Опытная мать использует эту возможность, чтобы оказать помощь. Как бы невзначай, она мягко обращается к матери: «У меня трое детей. Нелегкое это дело». И затем она добавляет ещё что-

нибудь, в зависимости от обстоятельств: «Можно мне дать ему печенье?» или: «Мне бы её энергию». Таким образом она снимает напряжение, спасает ребёнка от дальнейшей боли, а расстроенного родителя – от чувства вины и неловкости.

Намного легче оказывать поддержку людям, которых мы знаем по церкви, по работе или по соседству. Мы можем почувствовать, когда другой человек расстроен, и вместо того, чтобы проигнорировать его, мы можем проявить участие, просто выслушав или проявив заботу, когда они делятся своими злоключениями. Или же мы можем сделать нечто большее.

«Я чувствую себя таким бестолковым, – рассказывал Эд своему соседу, – у меня нет работы вот уже пять месяцев. Я просто не могу найти никакой работы». Однажды утром Арлан услышал, как Эд пронзительно кричал от отчаяния, и пошёл к соседу посмотреть, что произошло. Эд вопил во всю мощь, на какую только были способны его лёгкие, и Арлан знал, что тот нуждался в помощи.

Арлан помог отремонтировать тормоза и сцепление в машине Эда и обзвонил пятерых друзей, чтобы поинтересоваться, не знают ли они какие-нибудь рабочие вакансии. У Эда пока нет работы, но он не чувствует себя полностью одиноким в этом равнодушном мире. «Ты удержал меня от того, чтобы покончить со всем этим, – робко признался он Арлану. – Я готов был оставить Нэнси и детей. На самом деле это бы только ухудшило положение вещей».

Члены крепких семей, чтобы помочь другим семьям, могут также:

- Тренировать футбольную или бейсбольную команду своих детей и детей других людей
- Организовать велосипедный тур для девочек-скаутов («Это был самый великолепный опыт в моей жизни», – призналась одна девочка своему руководителю пять лет спустя)
- Помочь другу отремонтировать его крышу, сократив тем самым его расходы
- Отнести еду родителям, чей ребёнок умер, и провести с ними несколько часов, разговаривая и плача, и, в конце концов, поесть с ними
- Предложить сыну-подростку своих друзей пожить у себя, пока его родители будут две недели в отпуске («О, папа, перестань!

Мне так надоели мои сёстры. Почему бы мне не пожить с мистером и миссис Смит?»)

- Быть руководителем программы по предотвращению преступности по месту жительства и, патрулируя местность и распространяя литературу, находить время для общения с пожилыми и одинокими людьми.

Этот список может быть длиннее. Какую бы помощь вы ни оказывали семьям, принося им радость и поднимая их самооценку, вы способствуете их укреплению. Помимо этого, помогая другим, вы обнаружите, что сами получили в десять раз больше удовлетворения и радости. Даже в кризисных ситуациях люди обнаружили, что, помогая другим, они часто помогают себе. Это давало им возможность отвлечься от проблем, которые могли раздавить их. И, главное, содействие другим позволяет нам быть руками и ногами Бога, творящими и приносящими добро в наш мир.

### **Что могут сделать церкви**

Если вы являетесь лидером в своей церкви или пользуетесь значительным влиянием, вы можете по-разному помогать семьям. Даже если вы не считаете себя лидером, вы все равно можете быть полезным семьям, если готовы взять на себя обязанность проводить занятие, или организовать группу поддержки, или помочь организовать мероприятие по укреплению семьи.

### **Предупредительная мера**

Значительная часть образовательных программ большинства церквей направлена на предупреждение семейных проблем. Серьёзные семейные проблемы часто вырастают из маленьких проблем, которых можно было избежать или разрешить более эффективно, применив несколько приемов, которым легко научиться. Существует много тем, в которых упор делается на предотвращении проблемы: подготовка к браку, одинокая жизнь, управление финансами, равновесие между семьёй и работой, управление стрессом, воспитание детей, сексуальность, алкогольная и наркотическая зависимость, разрешение конфликтов, приобретение сильных качеств семьи. И этот список не является исчерпывающим.

Эти темы могут быть представлены различными способами. Один

из них – проведение занятий в дискуссионных группах с подготовленными лидерами с целью обсуждения уже прочитанного материала. Практические занятия или семинары могут занимать короткий отрезок времени, такой, как выходные; они могут включать в себя множество разнообразных видов деятельности, как-то: прослушивание приглашённых ораторов, просмотр фильмов, дискуссии в малых группах, мозговая атака. В основе любой образовательной программы лежит, конечно же, строго распланированные занятия, регулярно проводимые в течение нескольких месяцев. Возможно, будет полезно организовать несколько занятий для смешанных возрастных групп, например, совместную встречу подростков и родителей для ознакомления с программой «Подростковое выживание».

Люди учатся разными способами: у одних лучше получается учиться, когда они видят, у других – когда они слышат, а у третьих – когда они что-то делают руками. Это простое правило указывает на необходимость преподнесения идей разными способами. Преподаватели и приглашённые ораторы, возможно, захотят использовать аудиовизуальные средства для лучшего восприятия их лекций. Групповые дискуссии знакомят участников с ценным источником опыта других людей, а обмен идеями помогает большинству людей внедрить их в повседневную жизнь. Плакаты, доска объявлений, бюллетени, рекламные листки и проспекты являются другим средством распространения информации. Если ресурсы позволяют, хорошо иметь собрание книг, материалов и аудио- и видеокассет.

## **Консультирование**

Консультирование – естественная часть программы семейного образования, как услуги терапевта являются частью общей заботы о здоровье. Поэтому и многие религиозные организации проводят индивидуальные консультации, а также консультации для семей, находящихся в состоянии крайнего стресса или в кризисной ситуации.

Основные темы консультирования – навыки эффективного общения, решение проблем или принятие решений. Группы поддержки для людей с особыми нуждами часто служат общим целям преподавания, консультирования и утешения. Возможные группы поддержки могут состоять из вдов, родителей-одиночек,

скорбящих людей, людей, страдающих хроническими болезнями, одиноких, разведённых, страдающих от наркотической зависимости, усыновителей или тех, кто заботится о пожилых членах семьи.

### **Обогащение семейных отношений**

Семьи нуждаются в поддержке даже тогда, когда всё идёт хорошо. Церкви могут предложить семинары по обогащению брачных отношений для супружеских пар, семинары по укреплению семьи для всей семьи, а также разнообразные виды деятельности, в которых может участвовать вся семья, и таким образом поощрять совместное времяпрепровождение, развитие общих интересов и общесемейные развлечения. Эти занятия ориентированы на отдых, служение, обучение или поклонение и включают в себя следующее: семейные лагеря или встречи, банкеты для детей и родителей (матерей и дочерей, отцов и дочерей, матерей и сыновей, отцов и сыновей), летнюю библейскую школу или пикники для всей церкви. В других случаях особой честью удостоиваются ученики выпускных классов или студенты колледжа и их родители на специальной церемонии по случаю выпуска; или же подростки планируют, готовят и подают еду, чтобы таким образом выразить свою признательность родителям; совместные команды родителей и детей наполняют коробки едой для нуждающихся; или добровольцы помогают немощным с работой по дому или с покупками.

### **Пропаганда**

Наконец, большинство церквей ставят своей целью помогать также и нехристианам, живущим по соседству. Церкви иногда предлагают общественности семинары, лекции или практические занятия на тему о семье. Они, как правило, бесплатны или недороги и могут дополнительно предлагать присмотр за детьми или возможность подкрепиться в качестве дополнительного стимула для посещения. Другие виды услуг, которые можно предложить своему городу, включают в себя доставку еды лежачим больным, репетиторство, устройство на работу, кладовую с продуктами, детский сад, присмотр за детьми, уход за пожилыми, консультирование разведённых, испытывающих наркотическую зависимость или подвергшихся насилию в семье.

## **Что могут сделать предприятия**

Если вы руководящий работник, обладающий властью принимать решения, член правления или просто человек, могущий повлиять на решения своей компании, то вы можете послужить семьям несколькими способами.

### **Политика установления дружеских отношений с семьёй**

Так как большинство людей работает, установление контактов с семьями служащих является логической и стратегической политикой руководства предприятия по укреплению семьи. Установление дружеских отношений с семьями работников принесет огромную пользу семьям. Один из приёмов – свободный режим рабочего дня, который позволяет работникам устанавливать гибкий график работы. Например, работники решают приходить на работу в 6, 7, 8 или 9 утра; продолжительность обеденного перерыва может быть различной, а окончание рабочего дня зависит от времени начала и продолжительности обеденного перерыва. Это позволяет работникам отправить детей в школу или быть дома, чтобы встретить их, или приспособиться к рабочему расписанию супруга. Некоторые компании проводят политику, которая позволяет работникам выполнять часть своей работы дома, например, расшифровку стенографических записей, печатание на машинке или ведение бухгалтерии.

Другие виды политики, ориентированной на семьи, включают в себя неполный рабочий день и отпуск по семейным обстоятельствам. Например, лишь немногие компании в Америке в настоящее время предлагают отпуск по уходу за ребёнком для пап. Однако такая практика является распространённой во многих других странах, и отпуск по уходу за ребёнком, предоставляемый отцу, может быть важной помощью семье. Представьте себе отца, ухаживающего дома за новорождённым, пока мама дремлет. Более продолжительный отпуск по уходу за ребёнком, предоставляемый матери, также принесёт пользу семьям. Граждане некоторых других стран мира были шокированы, узнав, что обычная практика в США – предоставлять матерям шестинедельный отпуск по уходу за ребёнком. В некоторых странах, например в Норвегии, обычная продолжительность отпуска по уходу за ребёнком для матерей составляет шесть месяцев.

Заведения по уходу за детьми на предприятиях могут оказать

огромную помощь семьям, которые объединяют семейную жизнь с работой и пытаются уменьшить стресс и беспокойство. Родитель может пообедать с ребёнком или навестить его в течение дня (во время перерыва), и ребёнок чувствует себя спокойно, зная, что родитель рядом.

Недавно средства массовой информации широко осветили политику одной большой корпорации, направленную на заботу о семьях и создание доброжелательной для семьи рабочей обстановки. Служащие этой корпорации пользуются многими благами, включая детские заведения по уходу за детьми на предприятии, спортивный зал (и тренажёрные комнаты), медицинскую клинику, прекрасные картины по всему зданию, концерты живой фортепианной музыки во время перерывов, пейзаж, располагающий к расслабляющей прогулке, и запрет кому бы то ни было задерживаться на работе после 6 часов вечера. Такие блага стоят миллионы, но они экономят компании миллионы за счёт уменьшения текучести кадров и повышения продуктивности труда.

### **Семейные образовательные программы**

Работодатель может регулярно предлагать семейные образовательные программы по таким темам, как воспитание детей, общение, управление финансами, уход за престарелыми родителями, преодоление стресса или улучшение брачных отношений. Такие мероприятия приносят пользу не только семьям, но и работодателю. Существует непосредственная связь между крепкой, стабильной, счастливой семейной жизнью и высоким уровнем производительности, нравственностью и низким процентом прогулов. Когда работники счастливы и не беспокоятся о том, что происходит дома, они могут быть более внимательными и успешными в своей работе.

### **Позитивная рабочая обстановка**

Когда руководители корпораций создают позитивную обстановку на рабочем месте, это не только обогащает жизнь служащих но и улучшает общее физическое и моральное состояние организации. Руководители могут использовать свойства крепких семей, например хорошие навыки общения, выражение признательности и преданности внутри организации, чтобы в рабочих отношениях возникло чувство сплочённости и преданности, как в семье.

## **Деловые отношения**

Качества крепких семей могут быть применены даже в деловых отношениях. Кимбэлл Биллингтон, будучи менеджером по производству в Micro Motion, Inc., компании, подконтрольной Emerson Electric, отвечал за своевременную поставку качественных материалов по конкурентоспособным ценам. Он также отвечал за сохранение хороших взаимоотношений приблизительно с пятьюстами поставщиками материала.

Весной 1995 г. Micro Motion, Inc. начала использовать в своих отношениях с поставщиками слегка модифицированную версию шести характеристик крепких семей. Отрасли промышленности, с которыми был связан Кимбэлл, включали в себя литейное производство, производство электрического кабеля, кузнечное производство, производство инструментария, механические цеха и поставщиков бумажной продукции.

«Реакция на наш новый метод была ошеломляюще позитивной, – отметил Кимбэлл. – Возросли показатели эффективности. Мы считаем, что упор на *эффективное общение* и частое и уместное выражение *признательности* нашим поставщикам способствует взаимопониманию и рождает преданность<sup>104</sup>.

### **Что могут сделать школы**

Если вы – член правления школы, занимаете руководящую должность в школьной системе, учитель или активный член родительского комитета, вы можете оказать значительное влияние на решения школы и помочь семьям в своей местности.

## **Учебная программа семейного воспитания**

Сильным средством укрепления семей через школу является установление в каждом штате единой программы семейного воспитания, начиная с детского сада и до выпускного класса школы. Навыкам человеческих отношений нужно учиться (как математике или географии). Детей можно научить общаться эффективно и позитивно, преодолевать конфликты, не прибегая к насилию, воспитывать других, решать проблемы и заботиться о других.

---

<sup>104</sup> Личная переписка с Кимбэлл Биллингтон.

## **Семейные программы**

Школы могут укрепить семьи, создавая программы, способствующие здоровью и благополучию всех членов семьи. Могут быть предложены семинары, практические занятия и исследовательские материалы по таким темам, как отцовство и материнство, укрепление семьи, регулирование стресса, проблемы злоупотребления алкоголем и другими наркотиками, правильное питание, физическое образование, снижение уровня насилия в обществе и проблема банд. Записанные на видеоплётку семинары и практические занятия можно предоставить родителям, которые не могут присутствовать на занятиях или испытывают трудности с чтением напечатанных материалов.

## **Семейный информационный центр**

В некоторых школах, например Salome Urena Middle Academics в Нью-Йорке, есть семейные информационные центры, в которых работают родители и другие добровольцы и которые открыты с 8.30 до 20.30. Такие центры предоставляют обучение и услуги в различных областях, начиная от обучения родительским навыкам и заканчивая помощью родителям в получении среднего образования.

## **Родительское участие**

Родительское участие в ежедневной деятельности школы можно увеличить, используя помощь родителей-добровольцев при приёме и регистрации, в офисной работе, в библиотеке, в медицинском кабинете, в подготовке учебных материалов для классной комнаты и в продаже билетов, еды и напитков во время спортивных мероприятий. Также можно проводить совместные встречи для учеников, родителей и учителей, общие завтраки и вечеринки с мороженым.

## **Дружеская семейная обстановка**

Обстановка в школах может стать *по-семейному дружеской*. Для учеников, родителей и работников можно создать атмосферу в школе, более похожую на семейную. Может быть разработана целая программа по семейному воспитанию для всех классов. Как вся школа целиком, так и каждый класс могут достичь сходимости с семьёй, применяя на практике такие характеристики крепких семей, как полноценное общение и преданность группе.

## Рассказ об успехе школы

Школа при Государственном университете Флориды, в которой обучаются дети от детского сада до двенадцатого класса школы, является экспериментальной школой, в которой действует программа партнёрства семьи/школы/общества. Вирджиния Берт и Кетлин Фундербурк, два основателя концепции партнёрства семьи/школы/общества, создали эту программу, основываясь на предположении, что школа – это уникальный способ превращения семей в партнёров. В конце концов, в большинстве регионов есть школы, и у многих людей в этих регионах есть дети или внуки, которые ходят в школу.

В экспериментальной школе были предприняты усилия по созданию атмосферы семейной сплочённости среди преподавательского состава, остального коллектива и учеников. Поощряется участие родителей в работе школы и в многочисленной образовательной деятельности. На центральной школьной площадке стоят столы, за которыми ученики, учителя и родители могут пообедать или просто отдохнуть на свежем воздухе. Родители проверяют билеты на баскетбольной игре; ученики, их братья, сёстры и родители вместе занимаются в спортивном зале.

Шесть характеристик крепких семей заложили основание модели этой программы и были использованы в образовательных программах для семьи, школьном учебном плане и в развитии отношений партнерства и поддержки между семьей, школой и обществом.

Программа партнёрства семьи/школы/общества получила поддержку в обществе и содействие со стороны деловых кругов, церквей, агентств социального обеспечения и местных средств массовой информации. Ученики, родители и учителя также вносят вклад в жизнь общества, посещая, например, дома престарелых.

В результате такое партнёрство оказалось весьма успешным. Общение, поддержка и взаимоотношения между семьями, школой и обществом значительно улучшились. Член комиссии по образованию Флориды Бетти Кастор заметила: «Я не побоюсь сказать, что эта школа сделала больше, чем любая другая для вовлечения семей в общую деятельность».

Когда такая программа, как программа партнёрства семьи/школы/общества, добивается успеха, это приносит пользу обществу во многих областях: укрепляются и процветают семейные

отношения; дети добиваются лучших результатов в учебе; улучшается их личное благополучие. Общество проявляет большую поддержку и заботу, превращается в приятное место для жизни. Уменьшаются социальные проблемы.

### **Что может сделать общество**

Если вы – лидер в своём обществе, пользуетесь значительным влиянием или желаете быть вовлечённым в работу, то можете помочь создать благоприятную обстановку содействия живущим в нем семьям. Такая обстановка должна быть создана, она не возникает сама по себе.

### **Программа развития сильных сторон семьи района Виллард**

Замечательный пример совместной работы семей и различных структур общества можно обнаружить в Линкольне, штат Небраска, где в ответ на острую необходимость стараниями сообщества была разработана Программа развития сильных сторон семьи района Виллард. Эта местность, старый школьный район Виллард, отличалась тревожно высоким уровнем вандализма и юношеской преступности. Эта фантастическая идея – подойти к решению проблемы преступности, используя семейный подход, – возникла у Лелы Ватте, в то время директора Общественного центра района Виллард.

Общественный центр Вилларда начал внедрение этой программы, чтобы развить сильные стороны и семейные навыки у семей и молодёжи в этой местности. В центре внимания этой программы было созидание самоуважения, навыков общения и расширение сферы деятельности, доставляющей удовольствие всей семье целиком.

Результатом программы было появление духа сплочённости среди семей в данной местности. Они взяли инициативу в свои руки и сообща стали работать над зданиями и тротуарами, которые давно нуждались в ремонте. Они улучшили здание общественного центра и по-новому ощутили гордость за свой район.

Самым поразительным результатом программы было сокращение уровня преступности и вандализма на 83% в течение полугода. Спустя два года уровень преступности и вандализма снизился практически до нуля.

Претворить в жизнь эту программу не было сложно и дорого, а ее результаты были потрясающими. Возможно, такой программы будет

недостаточно для местности, где преступность процветает. Однако в большинстве районов преступность не достигает высокого уровня, и они не поделены на бандитские группировки. Таким образом, жизнь в них можно улучшить подобными программами, не требующими преодоления бюрократических препон и сложностей и не нуждающимися в больших затратах.

### **Сотрудничество в Нэшвилле**

Другую творческую модель того, как общество может создать положительную, укрепляющую среду для семей, можно найти в Нэшвилле, штат Теннесси. Государственный университет штата Теннесси (одно из высших учебных заведений Нэшвилла), «Нэшвилл Бэннер» (одна из главных газет Теннесси) и сеть продуктовых магазинов «Крогер» сотрудничали в этом общественном проекте, который охватывал Нэшвилл и большую часть среднего Теннесси.

Исследователи Государственного университета Теннесси Патрисия Уайет и Барбара Най провели исследование, призванное помочь семьям среднего Теннесси взглянуть на свои сильные стороны и стать ещё сильнее. «Нэшвилл Бэннер» опубликовала серию статей по теме исследований, которые были написаны штатным журналистом Лэди Хиерфорд. «Нэшвилл Бэннер» включила копию списка сильных сторон семьи и пригласила читателей поучаствовать в разговоре. Поддержка деловых кругов была обеспечена компанией «Крогер», которая предоставила чек на сумму в пятьсот долларов для бесплатного приобретения продуктов. Семьи, которые внесли свою лепту в исследование, участвовали в розыгрыше этого чека.

Этим проектом его три важных участника – газета, университет и торговая компания – хотели заявить о важности семьи. Высокий результат этого совместного проекта помог упрочить мысль о том, что семьи представляют собой ценность и являются высшим приоритетом. Он также помог семьям лучше осознать свои сильные стороны и поощрил членов семей уделять больше внимания хорошим качествам друг друга.

### **Что могут сделать средства массовой информации**

Если ваши дети смотрят телевизор, играют на компьютере или каким-то образом сталкиваются со средствами массовой информации, то этот раздел – для вас. Если вы – менеджер на телевидении или на радио, руководящий работник, редактор газеты

или журнала, разработчик компьютерных программ или занимает любую другую влиятельную позицию в сфере средств массовой информации, вы можете оказать влияние на семьи в своей местности и за её пределами.

Никогда не следует недооценивать силу влияния средств массовой информации на качество семейной жизни. Семьи смотрят телевизор в среднем более семи часов в день. К тому времени, когда ваши дети достигнут восемнадцатилетнего возраста, они проведут больше времени перед телевизором, нежели за учёбой. То, что телевизор оказывает влияние на поведение, – бесспорно. Годы исследований показали, что пассивное пребывание перед телевизором может привести к дефициту внимания, нерелевантному мышлению и путанице между вымыслом и реальностью.

Наверное, вас уже не удивляет, что продукты, которые потребляют дети и взрослые, когда смотрят телевизор, – те же, что рекламируют по телевизору. В них высокое содержание жира, сахара и натрия. Как ни странно, показывают много рекламы о том, что все, особенно девушки и женщины, должны быть стройными и привлекательными, чтобы быть принятыми в коллективе. И не нужно особо напрягать воображение, чтобы понять, что подобная реклама в средствах массовой информации способствует развитию таких пищевых расстройств, как отсутствие аппетита и повышенное чувство голода.

Существует достаточно доказательств того, что частый просмотр сцен насилия может вызвать агрессивные чувства и поведение. Подумайте также над тем, что во многих телевизионных комедийных программах преобладает недружелюбный юмор, выражающийся в унижении, сарказме, насмешке и оскорблении. Логично предположить, что взрослые и дети, которые смотрят такие программы по несколько часов, могут начать верить (возможно, неосознанно), что подобный недружелюбный юмор является желательным или забавным способом общения с другими. Если они будут подражать такому поведению, их отношения, скорее всего, пострадают. Никому не нравится, чтобы из него делали посмешище!

За последние сорок лет поразительно усилилась пропаганда безответственного секса, насилия и поведения, направленного против семьи. Образы семейной жизни, предлагаемые средствами массовой информации, оставляют желать лучшего.

## **Общественность требует изменений**

Что еще можно сделать, кроме как выключить телевизор? Одним из мощных средств, которое еще серьёзно не применялось, является громкое требование изменений со стороны общественности. Если бы семьи, школы, церкви, деловые круги и общественные организации объединили усилия, требуя изменений в содержании фильмов и телевизионных программ, то изменения наступили бы удивительно быстро.

## **Саморегуляция средств массовой информации**

Средства массовой информации могут многое сделать в сфере саморегуляции. Американские СМИ применили действенные саморегулирующие стратегии. Например, ответственные работники, занимающиеся развлекательными программами на телевидении и кино, в последние годы стали избегать приукрашивания алкоголя, табака и других наркотиков. Однако в подобных усилиях все еще наблюдается некоторая непоследовательность.

## **Системы рейтинга**

Сеть кабельного телевидения и индустрия по выпуску видеоигр разработали рейтинговые системы и, инструкции, чтобы помочь родителям контролировать то, что их дети смотрят и во что играют. Однако требуются более жёсткие правила создания позитивных программ для семьи. Интересно, что у каждой второй западной страны имеется более жёсткая цензура образовательных программ для детей, чем у американской<sup>105</sup>.

## **Разборчивость в средствах массовой информации**

Родители могут помочь своим детям и каждому члену семьи стать образованными в отношении средств массовой информации, т. е. развить критические навыки анализа и оценки подаваемых сообщений. Например, родители могут просмотреть телевизионные программы и видеоигры и прослушать некоторые популярные песни со своими детьми. Семейные дискуссии помогут раскрыть характер текста и его скрытый смысл. Взрослые могут способствовать тому, чтобы в школьный учебный план и общественные программы был включен курс «ликбеза» по материалам средств массовой

---

<sup>105</sup> Carnegie Council, Great Transitions.

информации. Хотя такие попытки в США находятся на начальном этапе, осведомленность о средствах массовой информации является необходимым компонентом гуманитарной программы от седьмого до двенадцатого класса в школах Австралии, Канады, Великобритании и Испании.

### **Мощный потенциал**

Несмотря на негативное влияние, которое оказывают средства массовой информации, они все же обладают огромным потенциалом и могут быть использованы в качестве мощного орудия для укрепления семьи. Видеокассеты, музыкальное видео, видеоигры, фильмы, компьютеры и телевидение предлагают развлекательные и образовательные программы. Например, компьютер все больше используется людьми не только на работе, но и дома. Почему бы не разработать интерактивные семейные образовательные программы по финансам, воспитанию, средствам общения, общению с тяжелыми людьми и по многим другим темам? Средства массовой информации могут создать положительные образы семьи и способствовать появлению сострадания, критического мышления и других хороших качеств.

### **Кампании средств массовой информации**

Мы многое можем сделать для создания более доброжелательной обстановки для семей, проводя в средствах массовой информации кампании по увеличению количества показов здоровых семей, а также для распространения идеи, что семьи важны и ценны. Например, могут быть разработаны общественные программы для поощрения поведения, способствующего здоровым отношениям и укреплению семей. Семьи, здравоохранительные организации, деловые круги, школы, церкви и другие общественные организации могут работать сообща со средствами массовой информации по созданию таких программ.

Ещё одним примером кампании в средствах массовой информации является объявление «дня семьи», «недели семьи» или «месяца семьи». Недавно ООН объявила 15 мая Международным днём семьи. Этот простой, но мощный символ сообщает матерям, отцам и детям, как важно то, что они делают в своих семьях и для своих семей и как высоко это ценится другими людьми.

## **Подробности об исследовании сильных сторон семьи**

Антрополог Маргарет Мид считала, что семья является самым сложным институтом в любом человеческом обществе, так как это относительно замкнутая система, в которую трудно проникнуть посторонним и которую трудно понять и изучать. Каждое исследование сильных сторон семьи, проводимое с участием семей по всей территории страны и по всему миру, сталкивалось с огромным количеством трудных задач: найти подходящую команду исследователей, решить, использовать количественные методы исследования, уделяющие внимание цифрам и статистике, или же качественные методы, уделяющие внимание разъяснению процессов и динамики семьи; обеспечить финансирование; преодолеть языковые барьеры, культурные различия и политические границы. Каждое исследование представляло собой определённо уникальную задачу, и используемые в каждом случае подходы сильно отличались.

### **Изначальные предположения**

Доктор Ник Стиннетт начал исследование крепких семей с того, что сделал некоторые основные предположения о том, какими должны быть крепкие семьи. Руководствуясь своими знаниями отношений в семье, доктор Стиннетт сделал три предположения о крепких семьях: (1) члены семьи испытывают высокую степень семейного счастья; (2) в семье существуют хорошие отношения между родителями и детьми; (3) они хорошо удовлетворяют нужды друг друга.

### **Составление списка сильных сторон семьи**

Первоначальным орудием, использованным для исследования сильных сторон семьи более двадцати пяти лет назад, была анкета, включающая вопросы, не имеющие заранее предусмотренных ответов, и конкретные альтернативные вопросы. Вопросы были основаны на обзоре того, что предлагала профессиональная литература о счастливой семье или ее сильных сторонах. Прежде чем вопросы были предложены семьям, их предложили жюри – экспертам по вопросам семьи, имеющим степени доктора и магистра

в области развития человека и семьи. Их попросили оценить каждый вопрос анкеты по следующим критериям: Является ли он уместным для изучаемой темы? Понятен ли он? Необходимо ли добавить другие вопросы? После того как группа экспертов рассмотрела анкету, было проведено предварительное исследование с маленькой группой семей.

Окончательная форма анкеты (известная как «Перечень сильных сторон семьи») была предложена группе, состоящей из 130 сильных семей Оклахомы. Анализ результатов показал, что шестью общими качествами, присущими крепким семьям, были: высокий уровень преданности, выражение признательности, хорошие модели общения, большое количество времени, проводимого вместе, высокая степень религиозности и способность позитивно справляться со стрессом и кризисом.

Позднее эту группу крепких семей сравнили с группой семей, которые пережили развод в течение предыдущих шести месяцев. Членов этих семей спрашивали об их отношениях до развода, используя ту же анкету. Группу крепких семей в свою очередь сравнили с семьями, которые переживали серьезные проблемы и которые обращались за психологической помощью в государственные учреждения. Разведенные семьи и семьи с серьезными проблемами в отношениях проявили эти шесть качеств в значительно меньшей степени, чем крепкие семьи. Во многих случаях эти шесть качеств даже полностью отсутствовали.

Перед использованием в последующих национальных и международных исследованиях этот список сильных сторон семьи был сокращен. Статистический анализ переработанного списка обнаружил большие различия по каждому из пунктов (отражающим шесть качеств) между крепкими и проблемными семьями. Анкетирование проводилось в рамках многих различных исследований и давало поразительно похожие результаты.

### **Первое исследование**

В своей первоначальной работе в государственном университете Оклахомы доктор Стиннетт и команда исследователей, состоявшая из студентов-выпускников, связались с расширенной сетью агентов в каждом округе Оклахомы и попросили их порекомендовать несколько семей, которые, на их взгляд, соответствовали представлению о крепких семьях. Этим агентов выбрали потому, что

они изучали жизнь семьи, стремились к улучшению качества семейной жизни и имели обширные личные контакты с семьями в каждой местности.

Для того чтобы упростить анализ собранной информации, доктор Стиннетт также попросил выбрать семьи, удовлетворяющие также следующим критериям: муж и жена состоят в первом браке, оба супруга могут присутствовать на анкетировании (чтобы можно было исследовать супружеские отношения) и хотя бы один из их детей живет дома (чтобы исследовать отношения между родителями и детьми)<sup>106</sup>.

Семьям, которых порекомендовали специалисты, были разосланы анкеты. В них входили вопросы, которые приглашали участников оценить, насколько они удовлетворены своим браком и своими отношениями с ребёнком или детьми. Люди, отметившие высокую степень счастья в браке и хорошие взаимоотношения с детьми, были включены в исследование. Несколько пар были исключены, так как их оценка супружеских отношений и отношений с детьми не была положительной, ведь цель заключалась в изучении крепких семей.

То, что только несколько семей были исключены, указывает на точность рекомендаций агентов.

Всего 130 семей поделились информацией о своей семейной жизни. Эти семьи отличались по своему социально-экономическому положению, расовой принадлежности, этническому происхождению, религии и образованию. Они были выходцами из сельской и городской местности.

Анкета (список сильных сторон семьи), использованная в исследовании, была длинной и содержала огромное количество необработанных данных. Действительно, этой информации было слишком много, чтобы справиться с ней сразу, поэтому некоторые данные были сданы в архив, чтобы быть использованными впоследствии. Затем, если появлялось время и интерес, к этим данным возвращались. Например, Дэвид Томлинсон, аспирант государственного университета Оклахомы, заинтересовался

---

<sup>106</sup> Конечно же, это не означает, что семьи, состоящие из родителей-одиночек или пары без детей не могут быть хорошими семьями. Последние исследования были проведены по семьям, состоящим из родителей-одиночек. Подробно об исследовании более семисот таких семей рассказывается в книге John DeFrain, Judy Fricke & Julie Elmen, *On Our Own: A Single Parent's Survival Guide* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1987).

иерархией власти в крепких семьях. Он обратился к архиву данных, чтобы узнать, как члены крепких семей ответили на вопросы, связанные с иерархией власти (Кто принимает главные решения в семье? Как они принимаются?). Другие аспиранты провели подобные исследования; некоторые посылали другие анкеты или проводили интервью с семьями, чтобы собрать дополнительную информацию.

Используя перечень сильных сторон семьи, а также последующее анкетирование и интервью, доктор Стиннетт и его команда аспирантов рассмотрели демографические характеристики крепких семей, модели общения, способы времяпрепровождения, степень супружеского удовлетворения, жизненные философии, личностные характеристики, структуру власти, взаимоотношения между родителями и детьми, преданность семье, модели отношений, пути решения конфликтов и кризисов, а также религиозные убеждения.

### **Исследование расширяется**

В 1977 году Стиннетты переехали в Линкольн, штат Небраска, и исследование приобрело национальный размах. Джон

Дифрейн и аспиранты Крег Сандерс и Карен Странд присоединились к исследовательской группе, и процедура подверглась небольшим изменениям. Вместо того чтобы иметь дело с рекомендованными семьями, исследователи стали искать добровольцев. В дальнейших исследованиях использовались различные методы поиска участников.

В некоторых из них группа участников набиралась благодаря публикации небольших объявлений в газетах по всей стране и приглашения добровольцев к участию. Участниками исследования стали те, кто откликнулся на газетные публикации и также дал высокую оценку своим супружеским отношениям и отношениям с детьми. К газетам во всех уголках Соединённых Штатов обратились с просьбой о сотрудничестве и попросили их напечатать следующее маленькое объявление:

### **Для национального исследования требуются крепкие семьи**

*Исследователи университета г. Линкольна, штат Небраска, ищут добровольцев для национального исследования крепких семей.*

*Если вы живёте в крепкой семье, мы просим вас связаться с нами по почте, – писал доктор Ник Стиннетт, руководитель кафедры развития человека и семьи. – Сегодня нам много известно о том, почему распадаются семьи, мы же хотим понять, что делает семью счастливой. Срочно требуется ваша помощь.*

Четыре дюжины газет в двадцати пяти штатах напечатали это объявление. Через несколько дней посыпались письма от добровольцев. Дюжины писем от нескольких сотен семей, откликнувшихся на призыв, приходили каждый день в течение нескольких недель. Когда появилось это крошечное объявление в «The Minneapolis Star», только из одной местности Твин Ситис пришло шестьдесят семь писем от крепких семей. Газета Вермонта стала собирать информацию для публикации большой статьи об исследовании, и последовали отклики из Новой Англии. Газеты в штатах Айова, Южная Каролина и Орегон сделали то же самое.

Отклик был поразителен. Американские семьи не ушли в подполье; они просто ожидали, чтобы кто-нибудь задал вопрос: «Что хорошего происходит с семьями?» Многие люди написали письма, благодаря авторов за проводимое исследование позитивных сторон семейной жизни.

Откликнувшимся семьям был послан список сильных сторон семьи, в котором содержалось более сотни вопросов о том, как функционирует их семья. Эти вопросы касались многих аспектов семейной жизни. Добровольцы не получили никакого вознаграждения, за исключением благодарности группы и краткого изложения результатов проекта. Главная награда, которую получили участники, состояла в чувстве удовлетворения от собственного вклада в масштабное исследование крепких семей, проводившееся специалистами по этому вопросу. И снова было собрано огромное количество данных из заполненных анкет. Как и в Оклахоме, некоторым семьям были посланы дополнительные анкеты, а у некоторых взяты интервью.

После первого общенационального исследования крепких семей было проведено ещё несколько общенациональных и международных исследований с участием разных групп семей. В некоторых исследованиях крепкие семьи находились с помощью объявления в газете, как при первом общенациональном

исследовании. В других – семьи выбирались наугад с целью сравнить их сильные и слабые стороны. Также было завершено сравнительное исследование недавно разведённых семей и семей, демонстрирующих высокий уровень сильных сторон.

### **Другие исследователи, присоединившиеся к исследованию**

Аспиранты и штатные исследователи университета приняли участие в работе по раскрытию различных аспектов сильных сторон семей. Например, доктор Джерри Кинг, в настоящее время профессор социологии государственного университета Арканзаса, обнаружил потрясающее сходство между представителями белой и черной расы, когда проводил углублённое исследование сильных сторон афро-американских семей. Джули Элмен и Джуди Фрик провели национальное исследование родителей-одиночек (как мужчин, так и женщин), уделяя внимание сильным сторонам семьи и тому, как они развивались. Робин Смит и Дэвид Такер исследовали сильные стороны, а также стрессовые ситуации, которым подвергаются семьи руководящих работников.

Доктор Пат Кнауб и Шэрон Ханна присоединились к доктору Стиннетту в изучении сильных стороны семей, повторно вступивших в брак. Дэвид Линн исследовал связь между сильными сторонами семьи и личным благополучием. Барбара Кнорр уделила внимание тому, как здоровые семьи справляются с кризисами. Джеральдин Гуте, Стив Джонсон, Барбара Чессер и Мел Лутченс исследовали, как концепции сильных сторон семьи могут быть успешно использованы в программах по улучшению брака и семейной жизни. Тимоти Рэмпи изучал связь между сильными сторонами семьи, религиозностью и пониманием смысла жизни. Доктор Даг Эбботт и доктор Билл Мередит сравнили сильные стороны евроамериканских, афро-американских, латино-американских, азиатоамериканских семей и семей американских индейцев и обнаружили, что эти пять групп удивительно похожи, что еще раз доказывает, что «качества крепких семей выходят за пределы этнических границ».

Джона Вурффела интересовал вопрос, как чувство юмора соотносится с другими сильными сторонами семьи, и он обнаружил, что крепким семьям свойственно чувство юмора. (Футбольные болельщики, наверное, помнят знаменитого защитника университета Флориды Дэнни Вурффела, сына Джона.) Доктор Пэт Кнауб рассмотрел сильные стороны семей, где оба супруга работают, с

точки зрения матерей и детей. Доктор Стиннетт провёл обширное исследование сильных сторон семей, в которых есть дети-подростки, счастливые и прекрасно приспособленные к жизни. Сьюзан Дал и доктор Джон Дифрейн изучали сильные стороны семей, один из членов которых – инвалид. Никки Дифрейн, Линда Эрнст и доктор Джон Дифрейн изучали пути создания здоровых, счастливых семей людьми, пережившими трудности в детстве.

### **Международные исследования**

Когда это исследование вышло за пределы Соединённых Штатов, возник логический вопрос: «Похожи ли семьи в других странах мира на семьи в Соединённых Штатах?» Возможно, существующие культурные различия могут привести к интересным вариантам. В результате исследование было расширено, так как благодаря сотрудничеству с «Constanza Casas» в исследование включились семьи из Центральной и Южной Америки. Верна Уебер завершила исследование сильных сторон чернокожих семей в Южной Африке. Веттина Штолл, аспирантка из Штуттгарта, исследовала сильные стороны группы семей из Германии, Австрии и Швейцарии.

Расселл Портер, до начала периода гласности, хотел изучать сильные стороны русских семей, но вынужден был довольствоваться изучением русских семей, которые недавно эмигрировали в США. Ю Шинь Чен изучал сильные стороны тайваньских и китайских семей, которые недавно эмигрировали в США. Доктор Келли Бригман и доктор Стиннетт интересовались сильными сторонами иракских семей и изучали их несколько лет, до того как разразилась война в Персидском заливе. Доктор Джон Дифрейн отправился с рюкзаком за спиной в отдалённые деревни индейцев Тарахумара в Чиуауа, Мексика, чтобы больше узнать о семьях, живущих там; Никки Дифрейн просмотрела антропологическую литературу по этим семьям, тщательно собирая информацию об их сильных качествах. Хиаолин Хи, доктор Джон Дифрейн и доктор Билл Мередит объединили усилия по изучению сильных сторон семей в городах и селах Китая. Доктор Стиннетт и Анотай Джиттрапанун изучали сильные стороны семей в Таиланде: доктор Стиннетт и Гум-Сун Чае проделали то же самое в Южной Корее. Доктор Нилуфер Медора, доктор Джефф Ли и доктор Джон Дифрейн работают над изучением крепких семей в Индии, в то время как доктор Даг Эбботт при поддержке фонда «Фулбрайт» готовится к исследованию сильных

сторон и трудностей бедных семей в Индии. Кетлин Уальд надеется изучать семьи в Бразилии.

Джон и Никки Дифрейн и их дочери Алиса, Эрика и Эми вместе с Дженнифер Лепард изучали сильные стороны семей в Тихоокеанском регионе во время семимесячного пребывания на Фиджи. Их работа спонсировалась фондом «Фулбрайт», фондом повышения педагогической квалификации университета Небраски и государственным тихоокеанским университетом в г. Сува, на Фиджи. В скором времени семья планирует вернуться на острова, чтобы продолжить работу.

### **Немного отличающиеся методы в других культурах**

Проводить исследование сильных сторон семьи в других культурах и странах мира намного сложнее, чем в США, но эти усилия щедро вознаграждаются. Время от времени для проведения исследований можно использовать анкетирование, как поступили группы, работавшие в Австрии, Западной Германии, Швейцарии, Латинской Америке, Южной Корее, Таиланде и Китае. Перечень сильных сторон семьи, вне всяких сомнений, следует перевести на соответствующий язык и внимательно проверить, не задевает ли он уникальные стороны конкретно изучаемой культуры. Часто самыми лучшими были вопросы без заранее заданных ответов: Каковы сильные стороны вашей семьи? Что заставляет вашу семью хорошо функционировать? Почему ваша семья такая успешная и счастливая? Люди отвечали своими собственными словами и часто подробно рассказывали волнующие истории своих семей.

В некоторых культурах было полезно включать в анкету перечни различных сильных сторон семьи, чтобы можно было провести сравнение одной культуры с другой. Это трудно сделать с абсолютной точностью, ибо люди говорят на разных языках и смотрят на мир по-разному. В Китае, например, общая модель сильных сторон семьи, используемая при исследовании в США, достаточно адекватно описала сильные стороны китайских семей. Но, как и в отношении любой другой культуры, в Китае существуют свои уникальные способы познания мира.

Китайцы также считают позитивное общение, совместное времяпрепровождение и способность справляться со стрессом и кризисом основными сильными сторонами семьи, как и крепкие семьи в США. Исследуемая группа семей в Китае также подчеркнула

то, что формальное образование, полученное в учебном заведении, является ключом к успеху семьи. В китайской культуре уважение к старшим (сыновнее почтение) и этика (обучение молодых людей традиционным китайским ценностям) являются особенно важными.

Даже если все эти качества присутствуют в семье, китаец не склонен говорить, что в семье существует любовь, ибо смысл слова «любовь» не полностью совпадает со значением этого слова в США. Вместо этого китаец, скорее всего, скажет, что проявление различных сильных качеств семьи указывает на присутствие в семье гармонии. Как видите, основные моменты исследования достаточно сходны в разных культурах, хотя детали и термины, которые используют китайцы, могут в некоторой степени отличаться. При проведении исследования в Китае были использованы анкетирование, в меньшей степени – интервью и наблюдения за жизнью семей.

Напротив, при изучении сильных сторон семьи в Тихоокеанском регионе семья Дифрейн быстро обнаружила, что анкетирование не следует проводить на Фиджи, в культуре с давней традицией устного общения. Жители Фиджи любят поговорить, и они всегда с готовностью отвечали, когда их спрашивали о том, как функционируют их семьи. Лишь некоторым понравилось заполнять анкеты. (Кто осудит их? Приятный разговор всегда доставляет большее удовольствие!)

Жители Фиджи ясно дали понять, что семейные узы намного важнее денег: жители островов Тихого океана создали такой образ жизни, при котором больший акцент делается на общении и заботе, а не на конкурирующем индивидуализме, который наводнил культуру Соединённых Штатов. Мы все можем извлечь пользу из этого замечательного урока, преподанного провинциалами Тихоокеанского региона.

Когда Верна Вебер приехала в Южную Африку, она обнаружила, что лучшим методом изучения здоровых семей было погружение в африканскую культуру. Она почти каждый день в течение двух лет отправлялась в Соуэто, чёрную общину за пределами Йоханнесбурга. Она познакомилась с одиннадцатью семьями, которые хорошо приспособились к враждебной среде. Это был период с 1982 по 1984 год, и чёрные семьи жили при апартеиде, системе сегрегации и угнетения, которую столетиями проводило в жизнь белое южноафриканское правительство.

Суэто представляло собой бедную, перенаселённую, часто жестокую и деморализованную общину. Семьи порой сталкивались с безработицей, голодом, проблемами со здоровьем, наркоманий и расизмом. И тем не менее, несмотря на трудности, связанные с загниванием города, в котором они жили, эти одиннадцать семей, на которые обратила внимание Верна, сумели создать достаточно позитивную эмоциональную среду для своих членов. Верна рассматривала их достижения в качестве замечательного примера того, как удивительная сила семейного духа может преодолевать отчаяние. Описание жизни в Суэто, какой её увидела Верна, точно соответствовало описанию жизни в любом квартале на окраине в США: голод, насилие, наркотическая зависимость, безработица и расизм. Но и здесь есть примеры, напоминающие о том, что сила крепких семей преодолевает враждебные условия.

### **Глубинное сходство культур**

Большинство из четырнадцати тысяч семей, внёсших свой вклад в это исследование, были из США, и только 10 процентов – из других стран мира. Семьи из двенадцати стран Центральной и Южной Америки, Южной Африки, Ирака, Таиланда, Южной Кореи, Китая, Тайваня, Фиджи, Германии, Австрии, Швейцарии, Индии, Канады и Мексики также принимали участие в исследовании.

Одним из ключей к успешному изучению сильных сторон семьи в других странах было умение приспособливаться. Вместо того чтобы пытаться подогнать культуру других стран под американскую модель сильных сторон семьи, исследователи изменили свои методы, чтобы они соответствовали изучаемой ими культуре.

Другим ключом к успешному изучению сильных сторон семей во всем мире являлось использование сбалансированного подхода. Исследователи рассматривали как различия, так и сходства между культурами и семьями. Иногда среда, особенности культуры и сами семьи, на первый взгляд, казались совершенно иными и незнакомыми. Однако по мере развития исследования становилось ясно, что динамика семейного поведения была очень сходной. Семьи по всему миру удивительно похожи друг на друга.

Исследование показало, что, несмотря на культурные различия, счастливые семьи во всем мире обладают гораздо большим сходством, чем различием. Другие специалисты, проводившие межкультурные исследования по основным аспектам жизни

человека, поддержали эту позицию. Люди есть люди. Семьи есть семьи.

### **Исследование продолжается**

Многие вопросы еще ждут своих ответов; если позволит бюджет, время и силы, будут исследованы и другие аспекты сильных сторон семьи. Выбирается новая группа семей, разрабатываются анкеты, интервью и график наблюдений, собираются новые данные. Поскольку один метод не подходит для всех случаев, создаются новые подходы к каждой отдельно изучаемой культуре. Разрабатываются методы исследования, которые отвечают особенностям изучаемой культуры. На это уходит много времени и сил, но результаты очень вдохновляют.

Доктор Стиннетт, доктор Хиллиард и Деннис Бойтим в настоящее время собирают информацию о крепких семьях в России и Украине. Семья Дифрейн изучает и проводит лекции по сильным сторонам семьи в Австралии. Итак, Проект исследования сильных сторон семьи продолжает свое шествие по США и всему миру. Просто это очень интересно и не хочется останавливаться. Ещё многое можно узнать о крепких семьях в нашей стране; а исследованию в других странах начало еще только было положено.

## Библиография

Эта библиография – неполный список публикаций, диссертаций и тезисов, явившихся результатом этого исследования. Они перечислены в хронологическом порядке, начиная с самых недавних в каждом разделе.

### Книги

- Stinnett, N., D. Hilliard, & N. Stinnett. *Marriage Success for You: Charting Your Marriage Destiny*. Montgomery, Ala.: Family Strengths Press, 1999.
- Stinnett, N., & M. O'Donnell. *Good Kids*. New York: Doubleday, 1996.
- Olson, D. H., & J. DeFrain. *Marriage and the Family: Systems, Diversity, and Strengths*. Mountain View, Calif.: Mayfield, 1996.
- Stinnett, N., J. Walters, & N. Stinnett. *Relationships in Marriage and the Family*. New York: Macmillan, 1991.
- DeFrain, J., J. Fricke, & J. Elmen. *On Our Own: A Single Parent's Survival Guide*. Lexington, Mass.: Lexington Books, 1987.
- Van Zandt, S., H. Lingren, G. Rowe, P. Zeece, L. Kimmons, P. Lee, D. Shell, & N. Stinnett, eds. *Family Strengths 7: Vital Connections*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1986.
- Williams, R., H. Lingren, G. Rowe, S. Van Zandt, P. Lee, & N. Stinnett, eds. *Family Strengths 6: Enhancement of Interaction*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1985.
- Rowe, G., J. DeFrain, H. Lingren, R. MacDonald, N. Stinnett, S. Van Zandt, & R. Williams, eds. *Family Strengths 5: Continuity and Diversity*. Newton, Mass.: Education Development Center, 1984.
- Stinnett, N., J. DeFrain, K. King, H. Lingren, S. Van Zandt, & R. Williams, eds. *Family Strengths 4: Positive Support Systems*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1982.
- Stinnett, N., J. DeFrain, K. King, P. Knaub, & G. Rowe, eds. *Family Strengths 3: Roots of Well-Being*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1981.
- Stinnett, N., B. Chesser, J. DeFrain, & P. Knaub, eds. *Family Strengths: Positive Models for Family Life*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1980.
- Stinnett, N., B. Chesser, J. DeFrain, eds. *Building Family Strengths: Blueprints for Action*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1979.

### Части и главы из книг

- Stinnett, N., & N. Stinnett. «Search for Strong Families.» In *Handbook of Family Religious Education*, edited by B. Neff & D. Ratcliff, 164-87. Birmingham, Ala.: Religious Education Press, 1995.
- Stinnett, N. & N. Stinnett. «Family Life Religious Education.» In *Handbook of Young Adult Religious Education*, edited by A. Atkinson, 271-90. Birmingham, Ala., Religious Education Press, 1995.
- Ammons, P., In *Continuity* by J. Veevers, Winston, Stinnett, N., In *The Fine*, 53–Stinnett, N. Leadership Ventura, Stinnett, N. «Services: 27-38. DeFrain, J., Challenges Fiji.» *International* (1994): DeFrain, J., of *Families: and Counselors.*» 1 (1992): DeFrain, J. Unitarian–311
- Stinnett, N., & N. Stinnett. «Family Life Religious Education.» In *Handbook of Young Adult Religious Education*, edited by A. Atkinson, 271-90. Birmingham, Ala.: Religious Education Press, 1995.
- Ammons, P., & N. Stinnett. «The Vital Marriage: A Closer Look.» In *Continuity and Change in Marriage and Family*, edited by J. Veevers, 190–95. New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1991.
- Stinnett, N., & J. DeFrain. «The Healthy Family: Is It Possible?» In *The Second Handbook on Parent Education*, edited by M. Fine, 53-74. New York: Academic Press, 1989.
- Stinnett, N. «Research on Strong Families.» In *National Leadership Forum on Strong Families*, edited by G. Rekers. Ventura, Calif.: Regal Books, 1985.
- Stinnett, N. «Strong Families: A Portrait.» In *Prevention in Family Services: Approaches to Family Wellness*, edited by D. Mace, 27-38. Beverly Hills, Calif.: Sage, 1983.

### Журнальные статьи

- DeFrain, J., N. DeFrain, & J. Lepard. «Family Strengths and Challenges in the South Pacific: An Exploratory Study in Fiji.» *International Journal of the Sociology of the Family* 24 (1994): 25–47.
- DeFrain, J., & N. Stinnett. «Building on the Inherent Strengths of Families: A Positive Approach for Family Psychologists and Counselors.» *Topics in Family Psychology and Counseling* 1 (1992): 15-26.
- DeFrain, J. «The Qualities of Strong Families: A Primer for Unitarian-Universalists.» *Unitarian Universalism*, 1991: Selected Essays. Boston: Unitarian Universalist Ministers Association.
- DeFrain, J. «The Role of the Unitarian-Universalist Church in Building

- Family Strengths.» *Journal of Liberal Religious Education* (Spring 1991): 9-26.
- Wuerffel, J., J. DeFrain, & N. Stinnett. «How Strong Families Use Humor.» *Family Perspective* 24 (1990): 129–41.
- Abbott, D. A., & W. H. Meredith. «Characteristics of Strong Families: Perceptions of Ethnic Parents.» *Home Economics Research Journal* 17 (1988): 140<sup>^</sup>17.
- Brigman, K. L., J. Schons, & N. Stinnett. «Strengths of Families in a Society under Stress: A Study of Strong Families in Iraq.» *Family Perspective* 20 (1986): 61-73.
- Knaub, P. K. «Growing Up in a Dual-Career Family: The Children's Perceptions.» *Family Relations* 35 (1986): 43137.
- Knaub, P. K. «Professional Women Perceive Family Strengths.» *Journal of Home Economics* (Summer 1985): 5255.
- Stinnett, N., D. Tucker, R. Smith, & D. Shell. «Executive Families: Strengths, Stresses, and Loneliness.» *Wellness Perspectives* 2 (1985): 21-30.
- Porter, R. W., N. Stinnett, P. Lee, R. Williams, & K. Townley, «Strengths of Russian Emigrant Families.» *Wellness Perspectives* (Summer 1985).
- Stinnett, N., D. Lynn, L. Kimmons, S. Fuenning, & J. DeFrain. «Family Strengths and Personal Wellness.» *Wellness Perspectives* 1 (1984): 25-31.
- Knaub, P., S. Hanna, & N. Stinnett. «Strengths of Remarried Families.» *Journal of Divorce* 1 (1984): 41-55.
- Casas, C., N. Stinnett, J. DeFrain, R. Williams, & P. Lee. «Latin American Family Strengths.» *Family Perspective* 18 (1984): 11-17.
- Stevenson, P., P. Lee, N. Stinnett, & J. DeFrain. «Family Commitment-Building Mechanisms and Family Functionality.» *Family Perspective* 17 (1983): 175-80.
- Stevenson, P., N. Stinnett, J. DeFrain, & P. Lee. «Family Commitment and Marital Need Satisfaction.» *Family Perspective* 16 (1982): 157-64.
- Stinnett, N., G. Sanders, J. DeFrain, & A. Parkhurst. «A Nationwide Study of Families Who Perceived Themselves as Strong.» *Family Perspective* 16 (1982): 15–22.
- Stinnett, N., B. Knorr, J. DeFrain, & G. Rowe. «How Strong Families Cope with Crises.» *Family Perspective* /5(1981): 159-66.
- Ammons, P., & N. Stinnett. «The Vital Marriage: A Closer Look.» *Family Relations* /9(1980): 37–42.
- Stinnett, N. «Strengthening Families.» *Family Perspective* 13 (1979): 3-9.

Stinnett, N., & K. Sauer. «Relationship Patterns among Strong Families.» *Family Perspective* 11 (1977): 3-11.

### **Популярные публикации**

Hoyt, C. «Seven Secrets of Happy Families.» *McCall's*, December 1994, 98-100.

Stinnett, N. «Why Farm Families Are Happier.» *Progressive Farmer*, August 1990, 18-21.

DeFrain, J., & N. Stinnett. «Strong Families and Strong Farming Organizations: Is There a Connection?» *University of Nebraska Experiment Station Journal Series*, 1989.

Stinnett, N. «Building Strong Families.» In «My Thoughts» column, *Progressive Farmer*, April 1989.

Stinnett, N., & J. DeFrain. «Six Secrets of Strong Families.» *Reader's Digest*, November 1987, 132-35.

Milofsky, D. «What Makes Happy Families?» *Redbook*, August 1981, 58-62.

Olds, S. «Do You Have What It Takes to Make a Good Marriage?» *Ladies Home Journal*, October 1980, 76-78, 202, 204.

Daly, R. «Building Family Strengths» (HEG 78-97). Cooperative Extension Service, *Institute of Agriculture and Natural Resources*, 1978.

Daly, R. «4-H Family Project—Building Family Strengths» (ED. 23-20-78). C.E.S., Cooperative Extension Service, *Institute of Agriculture and Natural Resources*, 1978.

### **Диссертации и тезисы**

Boytim, D. C. «Perceptions of Southern Rural Adolescents Concerning Their Family Strengths.» Master's thesis, University of Alabama, Tuscaloosa, 1997.

Xie, X. «Strengths and Challenges of Chinese Families in Urban and Rural Areas.» Ph.D. diss., University of Nebraska, Lincoln, 1994.

Jittrapanun, A. «Adolescent Wellness and Family Strengths in Thailand.» Master's thesis, University of Alabama, Tuscaloosa, 1994.

Skoglund, K. «Adolescent Wellness among Southern Rural Adolescents.» Master's thesis, University of Alabama, Tuscaloosa, 1992.

Chae, G. «Adolescent Well-Being and Family Strengths in Korea.» Master's thesis, University of Alabama, Tuscaloosa, 1989.

Chen, Y. «Strengths of Chinese Families Who Have Immigrated to the United States.» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1988.

Collins, O. P. «Life Skills Development through 4-H: A Survey of Adolescent

- Attitudes.» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1984.
- Johnson, S. «*The Effects of Marriage Enrichment on Marital Adaptability, Cohesion and Family Strengths.*» Ph.D. diss., University of Nebraska, Lincoln, 1984.
- Stoll, B. «*Family Strengths in Austria, Germany, and Switzerland.*» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1984.
- Weber, V. P. «*The Strengths of Black Families in Soweto, Johannesburg, South Africa.*» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1984.
- Lynn, W. D. «*Leisure Activities in High-Strength, Middle-Strength, and Low-Strength Families.*» Ph.D. diss., University of Nebraska, Lincoln, 1983.
- Rampey, T. S. «*Religiosity, Purpose in Life, and Other Factors Related to Family Success: A National Study.*» Ph.D. diss., University of Nebraska, Lincoln, 1983.
- Smith, R. C. «*The Family Life of Executives: A Descriptive Study.*» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1983.
- Fricke, J. M. «*Coping As Divorced Fathers and Mothers: A Nationwide Study of Sole, Joint and Split Custody.*» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1982.
- Simon, K. W. «*Fatherhood in the Middle Years.*» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1982.
- Elmen, J. «*Sole Custody and Joint Custody: A Nationwide Assessment of Divorced Parents and Children.*» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1981.
- Luetchens, M. «*An Analysis of Some Characteristics of Strong Families and the Effectiveness of Marriage and Family Life Education.*» Ph.D. diss., University of Nebraska, Lincoln, 1981.
- Porter, R. W. «*Family Strengths of Russian Emigrants.*» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1981.
- Weber, W. C. «*Families Cope with Stress: A Study of Family Strengths in Families Where a Spouse Has End-Stage Renal Disease.*» Ph.D. diss., University of Nebraska, Lincoln, 1981.
- Gutz, G. K. T. «*Couples 'Enrichment: Program Development, Implementation, and Evaluation.*» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1980.
- King, J. «*The Strengths of Black Families.*» Ph.D. diss., University of Nebraska, Lincoln, 1980.
- Casas, C. «*Relationship Patterns of Strong Families in Latin America.*» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1979.
- Sanders, G. F. «*Family Strengths: A National Study.*» Master's thesis,

- University of Nebraska, Lincoln, 1979.
- Strand, K. B. «*Parent-Child Relationships among Strong Families.*» Master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, 1979.
- Leland, C. «*The Relationship of Family Strengths to Personality Characteristics and Commitment.*» Ph.D. diss., Oklahoma State University, Stillwater, 1977.
- Matthews, W. D. «*Family Strengths, Commitment, and Religious Orientation.*» Master's thesis, Oklahoma State University, Stillwater, 1977.
- McCumber, A. K. «*Patterns of Dealing with Conflict in Strong Families.*» Ph.D. diss., Oklahoma State University, Stillwater, 1977.
- Tomlinson, D. L. «*Power Structure of Strong Families.*» Master's thesis, Oklahoma State University, Stillwater, 1977.
- Wall, J. A. K. «*Characteristics of Strong Families.*» Master's thesis, Oklahoma State University, Stillwater, 1977.
- Ammons, P. W. «*Vital-Total Marital Relationships among Strong Families and Their Association with Selected Demographic and Personality Variables.*» Ph.D. diss., Oklahoma State University, Stillwater, 1976.
- Ball, O. L. «*Communication Patterns in Strong Families.*» Master's thesis, Oklahoma State University, Stillwater, 1976.
- Sauer, K. H. «*Relationship Patterns of Strong Families.*» Master's thesis, Oklahoma State University, Stillwater, 1976.
- Truitt, D. F. «*Marital Need Satisfaction, Life Philosophies, and Personality Characteristics of Strong Families.*» Master's thesis, Oklahoma State University, Stillwater, 1976.
- Stevenson, P. «*Family Commitment: Application of a Theoretical Framework.*» Master's thesis, Oklahoma State University, Stillwater, 1975.
- Wright, R. M. «*The Manner in Which Strong Families Participate in Activities Which Comprise a Large Segment of Potential Family Interaction Time.*» Master's thesis, Oklahoma State University, Stillwater, 1975.