

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ




КЛАССИКА

Гарольд Майра,
ГЭРИ ЧЕПМЕН
автор книги «Пять языков любви»

ЖЕНАТЫ И ВСЕ ЕЩЕ ВЛЮБЛЕННЫ

9 способов
сохранить интерес
друг к другу

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Ч-44

Gary Chapman & Harold Myra
MARRIED AND STILL LOVING IT

This book was first published in the United States
by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610
with the title Married and Still Loving It,
copyright © 2016 by Gary Chapman & Harold Myra.
Translated by permission. All rights reserved.

Чепмен, Гэри.

Ч-44 Женаты и все еще влюблены. 9 способов сохранить интерес друг к другу / Гэри Чепмен, Майра Гарольд ; [перевод с английского А. Д. Сайфуллиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-214407-3

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

УДК 159.92
ББК 88.5

© Сайфуллина А.Д., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-214407-3



ОТЗЫВЫ К КНИГЕ

«ЖЕНАТЫ И ВСЕ ЕЩЕ ВЛЮБЛЕНЫ»

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

МАРШАЛЛ ШЕЛЛИ,
главный редактор журнала «Christianity Today»

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

ДЖУЛИ СЛЭТТЕРИ,
председатель и одна из основателей
религиозного ресурса «Authentic Intimacy»

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

ДИН МЕРРИЛЛ,
издатель, автор, обладатель различных наград,
который прожил в браке уже пятьдесят лет

Глубокая и вдохновляющая работа!!!

ДЖЕЙ КЕСЛЕР,
почетный президент Тейлорского университета



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



СОДЕРЖАНИЕ



Введение. «Всеу свое время» 11

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

1. Дух приключений.

Всегда говори «да» 19

2. Навстречу друг другу.

Вальс противоположностей 41

3. С малыми детьми горе,
с большими — вдвое 61

Джерри и Диана Дженкинс

«Мой дом там, где есть она» 85

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

4. Где жить? Чем заниматься? 101

5. Влечение друг к другу

даже после стольких лет 127

6. Не беспокойся? 145

Джони и Кен Тада

«Знаем друг друга как свои пять пальцев» 159

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

7. Преодолевая все вместе 173

8. Умение прощаться.
Как преодолеть скорбь 191

9. Один в поле не воин 207

Гэри. Мой опыт 215

Джон и Синди Трент
«Смириться с тем,
что будущее — в руках Господа» 223

Благодарности 235



ВВЕДЕНИЕ



«ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ»

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

Однако от действительности не убежишь.

Хорошо ли, если «спутник жизни» становится спутником на всю жизнь? Согласно некоторым исследованиям, да. Есть свидетельства, что с возрастом люди в целом становятся счастливее. Однако что будет,

если мы обратимся к живым примерам? Как на самом деле чувствуют себя женатые бумеры, когда сталкиваются с переменами, порой болезненными, на своем пути? Вот что рассказала нам одна хорошая подруга:

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

Могут ли супруги быть бодрыми и счастливыми после пятидесяти? Шестидесяти? А в дальнейшем? Да, опытные супруги зачастую счастливее, поскольку знают друг друга лучше, а их жизнь, скорее всего, спокойнее. Птенцы уже покинули гнездо, и теперь — самое время наслаждаться обоюдной поддержкой и заботой. Однако здоровье с годами не становится лучше,

а тревог по поводу денег и будущего детей — меньше. Кто-то вынужден расставаться с друзьями. Кому-то приходится наблюдать, как его родители увядают от слабоумия. У кого-то дети только-только получают высшее образование или переходят на новую ступень карьерной лестницы. Мудрость, которую каждый человек, по задумке, обретает с возрастом, не помогает найти ответа — скорее позволяет понять, сколького ты еще *не* знаешь.

Итак, что же со всем этим делать?

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

Беседуя с супругами, мы непременно сталкивались с явным противоречием: они были счастливы, однако для этого им не приходилось ничего отрицать или искажать. Какие-то стороны их отношений были приятными, и, слушая о них, мы смеялись вместе с рассказчиками. Однако бывало и так, что нам озвучивали до болезненного жизненную истину. Нас предупреждали:

когда здоровье и бодрость уже отнюдь не те, что в молодости, не стоит притворяться, будто все как прежде.

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

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

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

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

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

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

Вера. Основой крепких уз, что связывали счастливых супругов, была вера. Они часто рассказывали нам