



Things I Wish I'd Known Before We Got Married

GARY D. CHAPMAN, PhD

NORTHFIELD PUBLISHING

CHICAGO

ГЭРИ ЧЕПМЕН

ОДНОЙ
ЛЮБВИ
НЕДОСТАТОЧНО
~12~

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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Ч-44

Gary D. Chapman
THINGS I WISH I'D KNOWN
BEFORE WE GOT MARRIED

This book was first published in the United States
by Northfield Publishing with the title
Things I Wish I'd Known Before We Got Married,
copyright © 2010 by Gary D. Chapman.
Translated by permission.
All rights reserved.

Чепмен, Гэри.

Ч-44 Одной любви недостаточно. 12 вопросов, на которые нужно ответить, прежде чем решиться на брак / Гэри Чепмен ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 225 с.

ISBN 978-5-04-102832-9

Последние 35 лет Гэри Чепмен консультирует супругов, чьи мечты о счастливом браке разбились о мир грязной посуды, неоплаченных счетов, несогласованных графиков работы и плачущих младенцев. Гэри убежден: развод – это отсутствие подготовки к браку и навыков партнерства.

Он написал эту книгу, чтобы помочь молодым парам осознанно подойти к самому важному шагу в жизни. Ответив на 12 вопросов из книги, вы сможете построить брак своей мечты.

УДК 159.9
ББК 88.52

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

ISBN 978-5-04-102832-9

ООО «Издательство «Эксмо», 2025



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ 7

1. Почему мы хотим пожениться?
ТОЛЬКО НА ВЛЮБЛЕННОСТИ
УСПЕШНЫЙ БРАК НЕ ПОСТРОИТЬ 11

2. Мы готовы работать над отношениями?
У РОМАНТИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ
ДВА ЭТАПА 21

3. Кто наши родители?
ПОГОВОРКА «ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ
НЕДАЛЕКО ПАДАЕТ» — НЕ МИФ 37

4. Как мы решаем конфликты?
РАЗРЕШАТЬ РАЗНОГЛАСИЯ
МОЖНО БЕЗ ССОР 47

5. Мы умеем извиняться?
ИЗВИНЕНИЯ — ПРИЗНАК СИЛЫ 61

6. Мы умеем прощать?
ПРОЩЕНИЕ — ЭТО НЕ ЧУВСТВО 79

7. Кто и какие обязанности возьмет на себя?
ТУАЛЕТЫ САМИ СЕБЯ НЕ ПОМОЮТ 91

8. Как мы будем вести бюджет? НАМ НУЖЕН ПЛАН УПРАВЛЕНИЯ ДЕНЬГАМИ	103
9. Что мы знаем о сексе? ВЗАИМНОМУ УДОВОЛЬСТВИЮ НУЖНО УЧИТЬСЯ	119
10. С кем мы будем праздновать Новый год? НАША СЕМЬЯ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ТЫ И Я	131
11. Во что мы верим? ДУХОВНОСТЬ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО О ЦЕРКВИ	149
12. Насколько мы разные? ХАРАКТЕР СИЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ПОСТУПКИ	163
ЭПИЛОГ	187
ПРИЛОЖЕНИЕ Развитие здоровых отношений в период ухаживания	190
УПРАЖНЕНИЯ	201
ПРИМЕЧАНИЯ	206
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ	209



ВСТУПЛЕНИЕ

В университете я изучал антропологию, а позже получил магистерскую степень в той же области. Более сорока лет исследуя культуру человечества, я сделал лишь один неизбежный вывод. Брак между мужчиной и женщиной является основой человеческого общества. Когда дети становятся взрослыми, большинство из них вступает в брак. В Соединенных Штатах каждый год заключается более двух миллионов браков. Четыре миллиона человек на вопрос «Берешь ли ты этого человека в свои законные супруги?» отвечают «Да». Почти все эти пары рассчитывают «жить долго и счастливо». Никто не вступает в брак, чтобы стать несчастным или сделать несчастным своего супруга. Однако всем нам известно, что количество разводов в странах Запада колеблется в районе пятидесяти процентов, и наибольшее их число приходится на первые семь лет брака¹. Вступая

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

в брак, люди не планируют разводиться. Развод — это результат недостаточной подготовки к браку и неспособности достичь гармоничного сосуществования в интимных отношениях. Как забавно: мы понимаем необходимость просвещения во всех других сферах жизни, но не сознаем, что нужно учиться и искусству брака. Люди много времени тратят на овладение профессией, а не на подготовку к браку. Поэтому не стоит удивляться, что в карьере они достигают большего успеха, чем в семейной жизни.

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

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

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



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

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

Гэри Чепмен

Оглядываясь на первые годы собственного брака, думаю, что мне хотелось бы знать все то, о чем я собираюсь вам рассказать. Честное слово, я прислушался бы. Но в те годы идеи «подготовки к браку» просто не существовало. Надеюсь, что мой откровенный рассказ о собственном браке поможет вам избежать боли и страданий, через которые прошли мы с Кэролин.

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

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

Гэри Чепмен



1

Почему мы хотим пожениться?



ТОЛЬКО
НА ВЛЮБЛЕННОСТИ
УСПЕШНЫЙ БРАК
НЕ ПОСТРОИТЬ



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

При таких мыслях и чувствах мы оба были преисполнены желания сделать друг друга счастливыми на всю оставшуюся жизнь. Но через полгода после свадьбы оказались так несчастны, как не могли себе представить даже в ночных кошмарах. Эйфория прошла, сменившись болью, гневом, разочаровани-

ем и обидами. Когда мы были влюблены, то и представить не могли, что нас ожидает нечто подобное. Нам казалось, что те чувства останутся с нами навсегда.

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

Почему мы хотим пожениться?

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

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