



ГЭРИ ЧЕПМЕН

*ДАЙ
ЛЮБВИ
ШАНС
~11~*

шагов к преодолению
семейного
кризиса

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.5
Ч-44

Gary Chapman
ONE MORE TRY: WHAT TO DO WHEN YOUR
MARRIAGE IS FALLING APART

This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title One More Try, copyright © 2014 by Gary Chapman. Translated by permission. All rights reserved

В оформлении обложки использована фотография:
chuanpis / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Чепмен, Гэри.

Ч-44 Дай любви шанс. 11 шагов к преодолению семейного кризиса / Гэри Чепмен ; [перевод с английского Ю. Аревкиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с.

Гэри Чепмен уже 40 лет консультирует супругов, которые разочаровались в своем браке, и уверен, что развод — не единственный выход из ситуации, когда семейная жизнь не похожа на сказку. Он написал книгу для тех, кто хочет найти выход из тупика и трансформировать отношения с партнером, учитывая свои потребности и желания супруга.

В этой книге:

- 9 возможностей по-другому посмотреть на партнера, а значит, и на ваш союз;
- 6 ориентиров, которые не дадут вам свернуть с пути восстановления брака;
- умение бережно выражать гнев и критику по отношению к партнеру;
- шанс построить новые отношения, в которых вы и ваш партнер будете счастливы.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Аревкина Ю., перевод
на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-119182-5

*Посвящается многим парам, которые,
переживая болезненный семейный кризис,
приняли трудное решение – во что бы
то ни стало стремиться к примирению,
а также позволили мне поведать
об этом пути*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. «Я так больше не могу»	9
1. Что случилось с нашей мечтой?	15
2. Как начать спасать свой брак	33
3. Измените себя, измените свой брак	67
4. Обратитесь к Богу	93
5. Любовь — это... ..	117
6. Непреклонная любовь	143
7. Одиночество — самая глубокая пропасть	163
8. Я так злюсь... ..	187
9. Восстановление	199
10. А если это не сработает... ..	217
11. Предстать перед лицом будущего	241
Источники	246
Благодарности	251

ВВЕДЕНИЕ

«Я ТАК БОЛЬШЕ НЕ МОГУ»

Эмили умела четко выражать свои мысли. Даже слишком четко. Она всегда правильно выбирала слова. Но теперь, спустя пятнадцать лет брака, все чаще ссорясь с мужем Тимом, она начала выражать свои эмоции гораздо резче. Деньги. Трудности Тима с работой. Непростое воспитание приемного ребенка с глубокими эмоциональными проблемами. Все это наложилось на давно уже забытые детские травмы.

Чувствуя себя подавленным и разбитым, Тим, который по своей натуре был более спокойным, начал думать: «Я так больше не могу. Стоит ли это того?» Некоторые из его друзей советовали разойтись с женой. Пастор убеждал его не сдаваться. Один знакомый семейный консультант сказал: «Чтобы прийти в себя, вам нужно сделать „паузу“ в отношениях».

Тим никогда еще не был так выбит из колеи...

Элли смотрела телевизор и крутила в руках свой телефон. Время уже было позднее, а Зака все еще не было дома. Рабочий день менеджера службы кейтеринга в гостинице в самом центре города, особенно в разгар сезона, ненормированный. Она знала это. И все же... было еще кое-что. Она чувствовала отстраненность.

Вскоре она поняла, по какой причине.

И из-за кого.

Кевин никак не мог поверить, что услышит подобное от своего пастора. «Кевин, – сказал пастор Дуг, – вы с Тришей должны на какое-то время разойтись, чтобы спасти ваш брак».

«Что? Вы имеете в виду, что мне нужно съехать? Оставить моих детей? Стать „воскресным папочкой“, как тот парень, с которым я работаю?»

«Да, — ответил пастор. — Я в курсе некоторых из проблем, с которыми вы сейчас сталкиваетесь, и знаю, что вы все время конфликтуете. Думаю, это именно то, что вам сейчас нужно».

Представив себя одним в пустой квартире, Кевин снова стал возражать пастору. Но внутренне он признал, что надо что-то предпринять. Он и Триша постоянно ссорились, за исключением тех моментов, когда она вообще с трудом могла даже взглянуть на него. Такая обстановка была абсолютно неприемлемой для детей. Может быть, стоило попробовать.

Конечно, все браки переживают взлеты и падения. Но некоторым из них нужно нечто большее, чем небольшая «настройка» или выходные, проведенные без детей. Некоторые, как те, что я привел в пример выше, надо просто спасти.

Чаще всего требуется вмешательство профессионального специалиста по семейным отношениям. Я посвятил много лет помощи людям, у которых есть трудности в браке. Многие из тех, кто приходил в мой офис, находились на стадии прекращения супружеских отношений. Степень напряженности между ними достигала такого уровня, что один из супругов уходил. Боль от разрыва отношений и реальная угроза развода заставляли их обратиться за помощью.

Другие пока еще не собирались расходиться, но уже подумывали о расставании. Так или иначе, все они стремительно теряли надежду на то, что их брак можно сохранить. Каждый из них уже был на стадии «Я так больше не могу».

Моя роль консультанта частично состоит в том, чтобы давать людям надежду. Независимо от того, разъехались вы или просто чувствуете, что брак разваливается, вам необходимо знать, что вы не одни и надежда есть. Ваш брак стоит того, чтобы за него бороться.

Не стану утверждать, что это просто. Как сказал один семейный консультант: «Влюбиться легко, но бороться за свою любовь очень трудно»¹.

К тому же в нашем обществе это в корне противоречит традиционным культурным ценностям. В этой книге мы разберемся, по каким причинам лучшим выходом из ситуации будет остаться вместе. Честно расскажем о том, что делать, если брак спасти невозможно. Поделится историями пар, которые сумели отвести свой брак «от края пропасти».

В книге нет простых ответов или точных формул. Как нет и универсального лекарства для исцеления брака, оказавшегося на грани разрыва. Но те, кому действительно нужна помощь, даже если эту пилюлю будет трудно проглотить, читайте дальше. У вас есть хорошие шансы на выздоровление.

Пасторам, семейным консультантам и родственникам, которые хотят помочь тем, кто

¹ Из письма Сэмюэля Рейни, ноябрь 2013. (Прим. ред.)

переживает мучительный разлад в браке или расставание, я попытался дать практические и обнадеживающие ответы на языке, понятном каждому.

Для тех, кто уже разведен, написано много полезных книг. И слишком, на мой взгляд, мало адресовано людям, столкнувшимся с угрозой расставания или задумывающимся о разрыве своего брака.

Как пастор и сказал Кевину, не стоит полагать, что расставание всегда приводит к разводу. Оно может также привести и к его восстановлению, обогащению и укреплению, но этот вариант исхода событий зависит только от вовлеченных в процесс людей. Не следует думать, что семейный кризис, когда один или оба партнера находятся на стадии «Я так больше не могу», неизбежно приводит к разводу.

Конечно, высшая ценность состоит не в прочтении, а в применении истины. Один древний мудрец как-то сказал: «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага».

Надеюсь, эта книга поможет вам сделать этот шаг.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С НАШЕЙ МЕЧТОЙ?

Джули сидела в приемной у кабинета директора, ожидая встречи с ним. Ее сын что-то натворил. Опять. На этот раз случилось нечто серьезное. Она отправила сообщение своему мужу Тому, который работал недалеко от школы. Тот ответил: «Извини, я на важном совещании, не могу уйти». Джули была вне себя от злости. Типичное поведение Тома — его никогда нет рядом, когда семья нуждается в нем. Это уже стало закономерностью, и Джули всерьез начала задумываться, как долго она сможет еще это терпеть.

Эта пара является примером той реальности, о которой я пишу в книге «Неблагополуч-