



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление 5

## **Часть I. Закладываем основу**

1. Как убийцы любви могут разрушить брак? 13
2. Что такое оскорбительное поведение в браке? 33

## **Часть II. Шесть убийц любви**

3. Эгоистичные требования 53
4. Неуважительные высказывания 82
5. Вспышки гнева 105
6. Нечестность 135
7. Раздражающие привычки 164
8. Независимое поведение 183

## **Часть III. Разрешение семейных конфликтов посредством уважительного обсуждения**

9. Разрешение конфликтов по поводу отношений с друзьями и родственниками 203
10. Разрешение конфликтов по поводу выбора профессии и распределения времени 221
11. Разрешение конфликтов по поводу финансового планирования 241
12. Разрешение конфликтов по поводу воспитания детей 261

13. Разрешение сексуальных конфликтов 280
14. Восстановление любви после перенесенной наркотической или алкогольной зависимости 301
15. Восстановление любви после супружеской измены 317

#### **Часть IV. Бонус**

16. Создание романтической любви посредством заботы 333
  17. Создание романтической любви посредством времени 344
- Приложение. Краткое изложение моих основных идей, которые помогут вам влюбиться и сохранить любовь 354

## ВСТУПЛЕНИЕ

Наверняка хоть кто-то из ваших друзей обращался к вам за советом по поводу своего брака. Что же нам следует в таких случаях делать? Как помочь избавиться от разочарования и стать счастливым в браке?

Делясь с вами своей проблемой, ваш друг наверняка расскажет вам о том, что же такого плохого делает его жена, из-за чего он столь несчастен. А затем он расскажет вам о том, чего хорошего его жена не делает, из-за чего он чувствует себя совершенно неудовлетворенным.

Но, поговорив со своим другом чуть дольше, вы обнаружите, что проблема кроется за пределами того, что сделала или не сделала его жена. Вы обнаружите то же самое, что обнаружил и я на своих консультациях у большинства супружеских пар, — ваш друг разлюбил свою жену. Как бы он ни любил ее раньше, теперь этой любви нет.

Как же ему помочь?

Когда дело касается супружеских конфликтов, гораздо легче увидеть проблему в другом, чем в себе, и сказать ему, что исправить, нежели исправиться самому. В случае с вашим другом, вы могли бы сделать вывод: если бы его жена перестала делать то, что его огорчает, и начала делать то, что приносит ему удовлетворение, тогда бы он мог вновь полюбить ее. Для начала вы бы решили пойти к его жене со списком всех его претензий и попытались бы воодушевить ее на некоторые перемены.

Но если его жена похожа на большинство жен (и мужей!), которых я консультировал, вам не удастся сказать слишком много.

И даже если она вас все-таки выслушает, будьте готовы услышать длинный перечень ее жалоб на вашего друга: как он оскорблял и огорчал ее и как заставил ее чувствовать себя разочарованной их браком. И, если она честно раскроет перед вами свои чувства, вы с легкостью обнаружите, что она испытывает к вашему другу не больше любви, чем он к ней.

Вам не составит труда понять, что каждый из них видит проблему в другом, а не в себе. Вам также не составит труда увидеть, что они не понимают, как их собственные ошибки могли способство-

вать потере их любви друг к другу.

---

То, что супруги делают по отношению друг к другу, имеет колоссальное влияние на успех или провал в браке.

---

Когда пара впервые приходит ко мне в офис, я не общаюсь сразу с обоими. Все потому, что они начинают устраивать обстрел претензиями. Если провести консуль-

тацию сразу с обоими супругами, тогда они покинут мой кабинет в еще худшем состоянии, чем когда пришли. Вместо этого я говорю с ними по очереди, чтобы получить глубокое понимание того, что они думают друг о друге: что они сделали, чтобы быть несчастными, и чего не сделали, чтобы быть счастливыми. Я также стараюсь оценить, насколько сильно угасла их любовь.

Во время первой встречи я закладываю в них очень важную мысль. Я хочу, чтобы вы в полноте осознали ее: абсолютно все, что вы и ваш супруг делаете, влияет на чувство вашей любви друг к другу. Ваши действия либо укрепляют вашу любовь, либо руют ее.

То, что супруги делают по отношению друг к другу, имеет колоссальное влияние на успех или провал в браке. Если жена вашего друга просто-напросто перестанет делать то, что огорчает его, и начнет делать то, что заставит его почувствовать себя потрясающе, все претензии вашего друга исчезнут и случится кое-что еще. Ваш друг вновь влюбится в нее.

Конечно, ваш друг тоже должен будет что-то изменить в себе. Ему придется отнестись всерьез к жалобам своей жены и понять ее чувства. Тогда и она вновь испытает чувство любви к нему. Вос-

становление их любви стоит любых усилий, потому что они оба страстно желают удовлетворения от своего брака.

### **Для удовлетворения в браке необходима страсть**

Брак может быть производительным и мощным, как самолет, — когда самолет летит быстро. Но когда он летит медленно, то не может удержаться в воздухе, он начинает отклоняться от маршрута и падает. Когда муж и жена любят друг друга, они счастливее, здоровее, мудрее и продуктивнее, чем когда-либо. Но когда любовь увядает, они теряют все, что делало их лучшими людьми. То, что когда-то казалось простым, вдруг становится сложным. Инстинкты, которые работали на них, когда они были влюблены, начинают работать против них, когда они перестают любить друг друга. И в большинстве случаев отношения становятся настолько невыносимыми, что муж и жена решают отстраниться друг от друга посредством развода или длительной разлуки.

Запомните мои слова, потому что они основываются на годах практики: если вы хотите, чтобы ваш брак удовлетворял вас обоих, он должен быть страстным. (В этой книге я буду использовать словосочетание *чувство любви* и слово *страсть* взаимозаменяемо.) Это связано с тем, что посредственный брак, лишенный страсти, не проживет долго. Как только чувство любви будет потеряно, вы встанете на скользкую тропу, ведущую к неприязни или даже ненависти друг к другу. И вместо того чтобы замечать друг в друге лучшее, вы вдруг начнете видеть худшее.

Когда мужчина и женщина вступают в брак, они думают, что их любовь друг к другу будет длиться вечно. Их обеты и обязательства основываются на этом предположении. Но их страсть друг к другу обычно оказывается быстротечной. Некоторым парам ее хватает на несколько месяцев или лет после свадьбы. Другим — на несколько дней. И, когда страсть проходит, все клятвы и обязательства, данные друг другу, исчезают вместе с ней.

Многие семейные консультанты рекомендуют принять неизбежное: наслаждаться страстью, пока она есть, но не ожидать, что

она будет длиться вечно. Одни рекомендуют согласиться на любовь без страсти, другие предлагают развестись.

Но я считаю, что пары вовсе не обязаны принимать потерю любви как неизбежность. Наоборот, они могут восстановить утраченную любовь. А как только она вернется, все мысли о разводе и любви без страсти растворятся.

Вы можете сказать, что это невозможно. И, конечно, все может так и выглядеть. Когда вы влюблены, вам кажется невозможным когда-либо потерять это чувство, а когда вы разлюбили, кажется невозможным вернуть его. Большинство супружеских пар, которые я консультирую, не верят, что смогут когда-либо вернуть ту любовь, которую испытывали друг к другу раньше. Но мои методы возвращения страсти не требуют веры — они требуют действий! Когда пара выполняет мои инструкции, обычно их любовь возвращается, а мысли о разводе исчезают.

Эта книга и родственная ей «Его нужды, ее нужды» вместе помогают супружеским парам построить и сохранить чувство любви друг к другу. В то время как книга «Его нужды, ее нужды»

---

Если вы хотите, чтобы ваш брак удовлетворял вас обоих, он должен быть страстным.

---

поможет вам построить любовь, научив вас восполнять самые главные эмоциональные потребности друг друга, книга «Убийцы любви» поможет вам сохранить любовь.

На протяжении всего периода ухаживания мужчина и женщина формируют друг у друга чувство любви посредством удовлетворения базовых эмоциональных потребностей друг друга. Но после свадьбы обычно у них появляются привычки, которые разрушают любовь. Я называю эти разрушительные привычки *убийцами любви*. И до тех пор, пока убийцам любви есть место в отношениях, у любви нет никаких шансов на успех.

Уроки этой книги научат вас, как избавиться от этих негодяев. Я назову шесть самых распространенных убийц любви и покажу на реальных примерах, как супружеским парам удалось избавиться от них. А как только они уходят, у романтической любви раскрываются крылья.

Задания, обозначенные в этой книге, предполагают использование опросников, составление различных списков, ведение рабочих тетрадей и прочее. Но я получил немало просьб распечатать все эти формы в большем, более удобном формате. В ответ на эти просьбы я подготовил такие формы и включил их в пособие «Пять шагов к романтической любви. Рабочая тетрадь для читателей книг “Убийцы любви” и “Его нужды, ее нужды”». Я рекомендую это пособие в качестве дополнения к данной книге.

Кроме того, на протяжении всей книги вам будут встречаться фрагменты, обозначенные как «основные идеи». Эти мысли будут пронумерованы, но не обязательно в порядке их появления в книге. Скорее их нумерация отражает их порядок в структуре моих супружеских консультаций. Полный перечень моих основных идей того, как заново влюбиться и сохранить любовь, можно найти в конце этой книги.

Я вдохновляю вас и вашу половинку осознать всю важность страсти, которой вы делитесь друг с другом. От страсти зависит прочность вашего брака. Но если ваша страсть утеряна, не отчаивайтесь. Вы можете восстановить ее, если последуете моим советам. И, как только вы ее восстановите, вы согласитесь, что она слишком ценна, чтобы потерять ее вновь.





Часть I

---

Закладываем  
ОСНОВУ



# 1

## КАК УБИЙЦЫ ЛЮБВИ МОГУТ РАЗРУШИТЬ БРАК?

Карен не могла даже вспомнить, какой была ее любовь к Джиму. Каждый раз, когда он был дома, ее подташнивало и она плохо себя чувствовала. Когда они разговаривали, что случалось нечасто, она занимала оборонительную позицию. Отдых вместе был невыносим — если она хотела расслабиться, значит, муж должен был быть как можно дальше. Могла ли она выносить такой брак, ожидая, пока дети подрастут? С каждым днем ее брак казался ей все более безнадежным.

Когда я впервые общался с Карен, она хотела жить отдельно от Джима, чтобы хоть как-то выдержать еще пару-тройку лет их супружеской жизни. Их младшей дочери Лизе было тринадцать. Ради Лизы Карен была готова потерпеть еще пять-шесть лет, прежде чем разводиться с Джимом.

Вряд ли вы чувствовали себя настолько безнадежно и подавленно, как Карен в тот день, но, возможно, вы понимаете, через что она проходила: ссоры, колкости, неуважение и... одиночество. Но брак не должен быть таким. Брак предполагает доверительные взаимоотношения, когда муж и жена добры и внимательны друг к другу. В браке не должно быть места грубости и гневу.

Карен ожидала, что ее брак будет полон заботы и внимания. И в период ухаживаний Джим не дал ей ни единого шанса усомниться в этом. Практически каждый день они общались. Джим всячески старался угодить ей и готов был прийти на помощь, когда бы он ей ни понадобился. Он даже менял свои планы, если они шли вразрез с ее.

Ссоры? Они совсем не ссорились, потому что Джим всегда старался смотреть на все глазами Карен. Вновь и вновь он доказывал ей, что забота о ней была его высшим приоритетом, в результате чего она чувствовала себя любимой и защищенной.

Джим никогда не встречал женщины, более внимательной к нему, чем Карен, и, что еще чудесней, она любила его так же сильно, как он любил ее! Она изливала на него свою любовь и восхищение. Она была женщиной, которую он ждал всю жизнь, она казалась безупречной во всем. Спустя год они поженились.

## **Пренебрежение Джима**

Вскоре после свадьбы, став семейным человеком, Джим начал ощущать финансовое давление. Карен была беременна и хотела меньше работать после рождения ребенка. Джим понял, что его вклад в семейную копилку должен был возрасти, чтобы компенсировать разницу, и стал уделять работе больше времени.

Отдавая работе большую часть своего времени и сил, Джим утратил способность восполнять эмоциональные нужды Карен. Во время беременности, когда Карен, как никогда, нуждалась в эмоциональной поддержке, Джим ожидал, что она справится со всем сама. Вместо того чтобы сделать ее любовью всей своей жизни и центром своего внимания, он предоставил ее самой себе. По крайней мере так чувствовала Карен.

Но с точки зрения Джима, его пренебрежение было обосновано. «В конце концов, — рассуждал он, — мы оба разумные взрослые люди. Она может загнать машину в гараж с таким же успехом, как и я. Почему она считает, что я должен бросить все

и сделать для нее то, что она вполне может сделать сама? Я что, ее слуга? Она что, принцесса?»

Поначалу Карен была сильно встревожена переменами в отношении к ней Джима, хотя и старалась не показывать этого. Она сделала героическое усилие над собой, чтобы приспособиться к его новому подходу к их отношениям, пытаясь избегать конфликтов в доме, подстраивая свое расписание под его, но, оставаясь наедине с собой, она горько плакала. «Почему он так сильно изменился? Неужели это из-за моей беременности? Неужели я стала уродливой?»

К моменту рождения маленькой Андреа уверенность Карен в том, что Джим позаботится о ней, рухнула. Он не только не оказывал ей поддержки во время беременности, но, что еще хуже, он и не собирался помогать ей после рождения малышки. Он был настолько нацелен на успех в работе, что потерпел полный провал в семье. Карен чувствовала себя совершенно брошенной. «Может быть, — думала она, — он больше не любит меня?»

А поскольку их отношения лишились искры, то и забота о Джиме вышла из приоритетов Карен. В ответ на пренебрежение Джима Карен начала пренебрежительно относиться к нему. Она больше не интересовалась его делами. Она перестала выказывать ему любовь или восхищение. Кроме этого, мысль о сексе с Джимом не вызывала у нее ни малейшего интереса.

## **Потеря сексуального интереса Карен к Джиму**

Джим не обратил особого внимания на то, что Карен перестала выражать ему любовь и почтение. Но он определенно заметил потерю ею сексуального интереса к нему. Когда они только поженились, Карен с нетерпением ждала возможности заняться любовью с Джимом и была очень страстной. Теперь же она всячески пыталась избегать близости. Каждый раз, когда они занимались любовью, она чувствовала себя использованной.

Однажды Джим набрался храбрости и спросил у нее, в чем же дело.

— Карен, что с тобой происходит? Почему ты отталкиваешь меня?

— Прости, Джим, — ответила она, — последнее время я не в духе. Не знаю, почему.

Она придумывала кучу оправданий. Например, она говорила Джиму, что после рождения ребенка женщина гораздо больше устает, а секс требует усилий, или что с Андреа у них не получится уединиться. Но на самом деле она понимала, что ее потеря сексуального интереса к Джиму была связана с его пренебрежительным отношением к ней. А обсуждать это она считала бессмысленным. Ведь он был безумно увлечен своей карьерой, они очень нуждались в финансовой поддержке, и Джим продолжал убеждать ее в том, что уделяет ей столько внимания, сколько может. Что здесь обсуждать? Какой смысл говорить о его пренебрежительном отношении?

— Как думаешь, что может взбодрить тебя? — Джиму было трудно говорить об этом. Он чувствовал, будто выпрашивает у Карен близость.

Но и Карен не стремилась упростить задачу.

— Не знаю, — отвечала она. — Даже не знаю.

На самом же деле причиной такому состоянию Карен было вот что: Джим перестал делать то, за что она полюбила его. Он не оказывал ей поддержки, не старался угодить ей и, что хуже всего, проводил слишком мало времени наедине с ней. Ее эмоциональные нужды больше не восполнялись. Следовательно, и она уже не стремилась восполнить нужды Джима. А секс, как оказалось, приносил ей радость, только когда она чувствовала любовь и заботу со стороны Джима. Теперь же она чувствовала, что мужу нет до нее дела, а потому то, что раньше было для нее естественным и простым, теперь стало необычайно сложным и противным.

Во время конфетно-букетного периода Джим и Карен часто признавались друг другу в любви. Их чувства были так сильны, что они не могли не говорить о них. Но когда страсть Карен к Джиму начала увядать, она не предупредила его об этом. Напротив, она продолжала говорить ему, что любит его, хотя внутри себя пони-

мала, что ее чувства изменились. Ее женатые друзья убеждали ее в том, что потеря страсти в браке — это вполне ожидаемое явление. По их словам, страсть — это участь молодоженов, ну никак уж не женатых пар с детьми. Поэтому Карен переключилась с Джима на Андреа. Ее малышка стала центром ее жизни.

С самого начала женитьбы Джим и Карен редко обсуждали проблемы в своих отношениях. Когда один причинял боль другому, они просто отмахивались от этого. Но теперь перед ними стояла такая большая проблема, от которой совсем не просто было отмахнуться, по крайней мере Джиму. Он не хотел провести остаток жизни рядом с сексуально безразличной женой, и в то же время он не понимал, как это изменить.

Если бы Джим понимал, что беспокоило Карен, ему было бы легче решить проблему. Он просто-напросто перестал восполнять ее эмоциональные нужды, что привело к потере интереса к нему у Карен. Его карьера стала для него самым главным в жизни вместо Карен. Если бы он снова начал делать то, что притягивало ее к нему в начале их отношений, с радостью помогая ей в любой проблеме, согласовывал бы с ней свое расписание, а также активно участвовал в уходе за Андреа, без сомнений, от их сексуальных проблем не осталось бы и следа. (Читайте главы 16 и 17, чтобы увидеть решение для проблемы Джима.)

Но Джим не понимал, насколько важно было вновь поместить Карен в центр своего внимания. И его разочарование принесло новую волну разрушения в их отношения. Он стоял перед выбором. Он мог решить возникшую сексуальную проблему путем оказания внимания и заботы жене или добиться своего силой. К сожалению, он выбрал второе.

## **Путь к семейной катастрофе**

Однажды ночью, когда Джим и Карен легли спать, Джим поцеловал ее, чтобы пожелать спокойной ночи. Подумав, что он желает близости, она оттолкнула его. Негодование Джима уже нарастало длительное время, но эта ситуация стала последней каплей, и он



сорвался. Он пришел в бешенство. Швырнув ее с кровати, он обозвал ее и около получаса высказывал ей свои претензии по поводу ее отвратительного поведения. Все его сдерживаемое негодование разом вылилось на нее в порыве неконтролируемого гнева.

Карен забилась в угол, боясь, что он побьет ее. Она не смела сказать и слова. Постепенно он успокоился.

После этого Джиму полегчало. Он наконец-то высказал Карен все, что так долго вынашивал в себе. Но Карен была сильно ранена. Он начал извиняться за то, что вышел из себя, но потом остановился. «Как же здорово, что я набрался смелости все ей высказать, — подумал вдруг он. — Теперь что-то точно изменится!»

И, конечно, что-то изменилось, но не так, как хотел Джим. Они встали на путь, ведущий к семейной катастрофе.

Джим обнял Карен, сказав, как сильно ее любит. По-прежнему оставаясь в углу, она не смела оттолкнуть его. Все, что она могла делать, это плакать. Она позволила ему делать с собой все, что он захочет, и в итоге они занялись любовью. Джим чувствовал, что секс удался лучше, чем когда-либо. Карен же чувствовала себя изнасилованной.

Многие женщины подали бы на развод на следующий же день, но Карен верила, что их брак с Джимом был на всю жизнь. И так, придя в себя после пережитого ночного кошмара, она приняла несколько решений, которые должны были помочь ей выжить.

Во-первых, она решила, что больше никогда не забудется в угол. В следующий раз, когда Джим выйдет из себя, она ответит ему ударом на удар и даст ему понять, каким подонком он стал.

Во-вторых, поскольку Джим получил желаемое силой, она так же будет вынуждать его делать то, что нужно ей. Раньше, когда он отказывался помочь ей, она делала все сама. Теперь же она не будет принимать «нет» в качестве ответа. Она будет требовать своего.

В-третьих, она научится не зависеть от Джима эмоционально. Она останется его женой, но больше не позволит ему ранить себя. Она и так привыкла почти все делать без Джима, но все же старалась быть с ним одним целым в надежде, что однажды их страсть возродится. Теперь же она увидела, что единственным шансом

на выживание для нее является независимая жизнь, физически и эмоционально отделенная от Джима.

Хотя одну уступку мужу она все же сделала. Так как его приводило в бешенство невосполнение его главной потребности — секса, она решила больше не отказывать ему. Она сделала это своей супружеской обязанностью.

Поначалу Джим думал, что его молитвы были услышаны. Каждый раз, когда он хотел секса, он получал его. И Карен, казалось, стала более страстной. Первую неделю они занимались любовью каждую ночь.

Но их отношения рушились на глазах. Карен воздвигла вокруг себя эмоциональную ограду, через которую Джиму никак было не пробиться. И даже когда Джим помогал ей и делал то, что она хотела, она не доверяла ему ни на миг. Ведь, на ее взгляд, он помогал ей не потому, что хотел позаботиться, а потому что она требовала от него этого. Кроме того, она не позволяла Джиму восполнять свои главные эмоциональные потребности, такие как внимание и нежность, и совсем не говорила с ним о своих истинных чувствах, потому что в этом случае она бы снова стала уязвимой перед ним.

Вместо этого Карен стала требовать от Джима, чтобы он предоставил ей свободу делать все, что ей заблагорассудится. Она требовала больше денег на личные расходы и почти все свое свободное время проводила с друзьями. Она вдруг пришла к выводу, что за годы замужества и материнства совсем перестала думать о себе. Поэтому ее личные интересы стали вторыми по значимости после интересов Андреа. Интересы же Джима, естественно, оказались в конце списка ее приоритетов.

Карен совсем не согласовывала свое расписание с мужем. Она поощряла его ранний отъезд на работу и позднее возвращение домой. Если он планировал провести выходные дома, она проводила время с друзьями. Она даже не размещала собственные средства на их совместном банковском счете. Все, что она зарабатывала, отправлялось на ее отдельный счет, хотя Джим оплачивал большую часть ее расходов.

Но несмотря на свое независимое поведение, Карен оставалась верной своему решению удовлетворять сексуальную потребность Джима — по крайней мере сначала.

И, хотя у Джима больше не было сексуальных претензий к Карен, он по-прежнему чувствовал себя разочарованным большую часть времени. Его чрезвычайно огорчало то, что Карен не ставила его в известность о том, где она была и что делала. И ему совсем не нравилось, что она вела отдельный бюджет и скрывала свои расходы. Если он спрашивал о ее планах или покупках, она отвечала, что это не его дело. Когда он начинал ссориться с ней из-за ее скрытности, она кричала, чтобы он оставил ее в покое. Если он настаивал на своем, она грозилась бросить его. Обычно это срабатывало.

Джим, может быть, и согласился бы страдать в неудачном браке всю свою оставшуюся жизнь, если бы Карен регулярно занималась с ним любовью. Но ее решение восполнять главную потребность мужа быстро поменялось. Поначалу она позволяла себе отказать Джиму изредка, а спустя пару месяцев отвергала его почти постоянно.

Она явно приняла решение быть сексуально доступной для Джима необдуманно. Ведь никто из нас не может заставить себя делать что-то неприятное бесконечно. Рано или поздно все мы найдем себе оправдание, чтобы не делать этого. Вряд ли найдется хоть одна женщина, которая сможет длительное время заниматься любовью с ненавистным мужем. А Карен уже начинала ненавидеть Джима. В конечном итоге она совсем не могла заставить себя пойти на близость с ним. От одной только мысли об этом ее начинало тошнить.

Кратковременное облегчение, достигнутое частым сексом, прошло. Джим и Карен остались предоставлены сами себе, каждый со своими потребностями, обидами, гневом, неуважением и обманами. Ни один брак не сможет выдержать такого давления.

Ко времени нашей первой консультации они совсем перестали восполнять нужды друг друга. Но что еще хуже, они намеренно старались ранить друг друга. Они с трудом могли вспомнить, какой была их любовь.

## **Я больше не могу выносить этого!**

Пример Джима и Карен не является редкостью в наши дни. Отношения, начинающиеся как нежные, заботливые и любящие, нередко разбиваются вдребезги. Как только муж и жена перестают восполнять нужды друг друга, их любовь превращается в ненависть.

Некоторые пары пытаются смириться с этим ради своих детей или из религиозных убеждений. Но в большинстве случаев они отказываются терпеть это и подают на развод. К сожалению, развод обычно не приносит облегчения. Любой путь ведет к несчастью как для супругов, так и для всей их семьи.

Поскольку во многом личное и семейное счастье зависит от благополучия брака, людям стоит более аккуратно подходить

к вопросу женитьбы и прилагать усилия для того, чтобы брак стал успешным. Но, к сожалению, большинство даже не заботится о своем браке, пока не станет

---

Отношения, начинающиеся как нежные, заботливые и любящие, нередко разбиваются вдребезги.

---

слишком поздно. Примерно половина всех браков заканчивается разводом, а большинство остальных — жизнью в разочаровании. И лишь малая часть, около двадцати процентов, или один из пяти браков, оказываются счастливыми.

Желаю, чтобы ваш брак вошел в эти двадцать процентов. Я написал эту книгу, чтобы помочь вам избежать трагедии Джима и Карен и построить счастливый брак на всю жизнь. Если вы чувствуете себя подобно Джиму и Карен, я предлагаю вам вернуть свою любовь невероятно захватывающим способом. Если вы последуете моим советам, вы наверняка проведете остаток своей жизни в любви. Мои рекомендации уже помогли тысячам людей избавиться от супружеской боли и обрести удовлетворение в браке, и вы можете стать одним из них.

Но прежде чем я покажу вам, как превратить ваш брак в счастливое исключение, я должен объяснить, почему Джим и Карен так повели себя по отношению друг к другу. Вначале они любили

друг друга, но в конце возненавидели. Как такое могло произойти? Вы должны хорошо понять это, чтобы избежать их трагической участи.

## **Основная идея № 1. Банк Любви**

За годы консультирования я усвоил, что когда вы учитесь вести себя так, чтобы ваша половинка была счастлива, и прекращаете совершать поступки, огорчающие ее, тогда он или она будут любить вас. Именно так в самом начале Джим и Карен и влюбились друг в друга: они делали друг друга счастливыми и изо всех сил старались не огорчать друг друга.

Чтобы помочь парам понять этот невероятно важный факт, я придумал такое понятие, как Банк Любви. Он помогает мне объяснять подъем и спад романтической любви — чувство страсти, которое люди обязательно должны испытывать друг к другу в браке.

Внутри каждого из нас находится Банк Любви, который состоит из счетов в виде имен всех известных нам людей. Наши чувства зависят от того, как люди относятся к нам. Когда кто-то делает нам что-то приятное, единицы любви поступают на их счета. А когда кто-то огорчает нас, единицы любви изымаются с их счетов. Если кто-то постоянно радует нас, баланс на его счету в нашем Банке Любви растет. И, наоборот, если кто-то постоянно огорчает нас и редко делает что-то приятное, на его счету формируется отрицательный баланс.

Наши чувства постоянно проверяют состояние счетов в нашем Банке Любви, чтобы понять, кто же проявляет о нас больше заботы, а кто пренебрегает нами. Таким образом, чувства влекут нас к тем, кто делает нас счастливыми, и закрывают от тех, кто несет нам огорчение. Если у кого-то скопился большой положительный баланс в нашем Банке, наши чувства подталкивают нас проводить с этим человеком как можно больше времени, делая его привлекательным для нас. И, наоборот, если у кого-то скопился большой отрицательный баланс, наши чувства отталкива-

ют нас от этого человека, делая его в наших глазах неприятным. Мы слабо можем контролировать эти чувства, а они практически полностью зависят от состояния счетов в нашем Банке Любви. Те, кто нам нравится, скопили положительный баланс, а те, кто нам неприятен, — отрицательный.

Рано или поздно рядом с нами появляется кто-то противоположного пола, с кем мы чувствуем себя потрясающе. Это связано с тем, что он или она восполняет одну или несколько наших эмоциональных потребностей. Когда это происходит, на счет этого человека поступает так много единиц любви, что его баланс достигает пороговой величины. Наши чувства приходят в такой восторг, что нам хочется как можно больше времени проводить с этим человеком. Эти чувства и называются романтической любовью. Этот человек становится для нас не просто привлекательным, он становится неотразимым. А вместе с чувством романтической любви к нам приходит и желание провести всю свою жизнь вместе с этим человеком. Легко решиться на брак, когда баланс обоих счетов находится выше пороговой величины.

### **Подъем может завершиться падением**

До свадьбы, в период ухаживания, влюбленные дарят друг другу очень много единиц любви, потому как стараются всячески радовать друг друга, восполняя все эмоциональные нужды, и изо всех сил избегают того, что может причинить другому боль. Они хотят сделать друг друга счастливыми и защитить от огорчений. Благодаря их совместным усилиям на их счетах в Банках Любви формируется внушительный баланс, превышающий пороговую отметку романтической любви, в результате чего они с легкостью решаются на брак, ведь они оба считают друг друга неотразимыми и хотят провести друг с другом всю свою жизнь.

---

#### Банк Любви

---

*Баланс на счету в Банке Любви играет ключевую роль в зарождении чувства романтической любви, делая кого-то неотразимым для нас.*

---

К сожалению, после свадьбы многим парам, подобно Джиму и Карен, не удается удерживать баланс на счету романтической любви выше пороговой величины. Им не удается восполнять нужды друг друга. А порой они даже начинают совершать поступки, раздражающие или огорчающие друг друга. Они уже не так сильно стараются заботиться друг о друге, как перед свадьбой. В результате они лишаются страсти друг к другу.

Но дальше все становится еще хуже. Когда супруги теряют чувство романтической любви друг к другу, им больше не хочется восполнять эмоциональные нужды друг друга. В итоге они начинают прибегать к жестоким методам — получать желаемое силой. Такие методы не только не приносят им удовлетворения, но и понижают баланс в Банке Любви ниже нулевой отметки. И тот, кто раньше был привлекательным, вдруг становится отвратительным. Нередко пары, вступающие в брак с уверенностью, что это раз и навсегда, со временем приходят к выводу, что их брак был худшей ошибкой в их жизни.

Это связано с состоянием их счетов в Банке Любви. Если бы Джиму и Карен удалось удерживать баланс на счету их романтической любви выше пороговой величины, их брак оставался бы страстным на протяжении всей жизни. Но, позволив балансу опуститься ниже пороговой величины, они потеряли страсть друг к другу. И, не приняв нужных мер по восполнению баланса любви, они стали сожалеть о том, что однажды повстречали друг друга.

## **Брак может превратить любимого человека в ненавистного**

Среди всех знакомых вам людей вы с большей вероятностью начнете ненавидеть именно своего супруга. И ваш супруг также скорее всего изберет вас объектом своей ненависти. Это действительно так, а потому я прошу вас предпринять все, даже самые дикие меры, для того чтобы избежать этого. Поскольку вы можете не верить мне или считать, что я преувеличиваю, я объясню, почему с этим сталкивается большинство супружеских пар.

В большинство отношений мы вступаем добровольно. Это значит, что мы сами выбираем тех, с кем будем проводить свое время. Наши чувства подсказывают нам, кто изливает на наши счета больше любви, и мы окружаем себя такими людьми, которые хорошо к нам относятся, в результате чего мы начинаем любить их все больше и больше.

С другой стороны, наши чувства подсказывают нам, кого нужно избегать по причине нахождения баланса их счетов в Банке Любви в красной зоне. Избегая таких людей, мы лишаем их возможности опустить их баланс еще ниже. Поэтому, как только хотя бы однажды баланс счета любви какого-то человека опустится ниже нулевой отметки, мы ограждаем себя от общения с ним, не позволяя больше ему грабить наш Банк Любви. Именно поэтому обычно мы не испытываем антипатии сразу ко многим людям — мы просто закрываем их счета раньше, чем все станет совсем плохо.

Но есть люди, которых не так уж просто избегать. На работе, дома, в церкви, в клубах, в различных общественных организациях нам приходится взаимодействовать с людьми независимо от того, нравятся они нам или нет. Именно их мы и можем начать ненавидеть, потому что мы не можем закрыть их счета до того, как их баланс достигнет до ненавистной отметки. Такой

отрицательный баланс побуждает нас испытывать чувство антипатии или даже отвращения к людям, которые длительное время причиняют нам боль и неприятности. Точно так же, как наши чувства побуждают нас проводить максимум времени с людьми, чей баланс находится выше пороговой величины романтической любви, они подсказывают нам, что нужно избегать людей, чей баланс находится ниже пороговой величины ненависти.

---

Нередко пары, вступающие в брак с уверенностью, что это раз и навсегда, со временем приходят к выводу, что их брак был худшей ошибкой в их жизни. А все из-за состояния их счетов в Банке Любви.

---

---

Больше всего шансов ограбить ваш Банк Любви имеет ваш супруг.

---



Вы можете сменить работу или перейти в другую церковь, чтобы исключить общение с неприятными вам людьми. Вы можете избегать общения с дядюшками, тетюшками и другими членами вашей семьи по крайней мере большую часть времени. А приложив побольше усилий, вы можете не общаться и с братьями, сестрами или даже с родителями.

Но общения с супругом практически невозможно избежать, пока вы не разведетесь, особенно если у вас есть дети. Поэтому неудивительно, что больше всего шансов ограбить ваш Банк Любви имеет ваш супруг. Следовательно, если вы кого-то и возненавидите, то, скорее всего, это будет он. Избегать своего супруга сложнее всего независимо от того, как плохо вы себя чувствуете в его присутствии.

День за днем, месяц за месяцем, год за годом ваш супруг может потихоньку грабить ваш Банк Любви, предъявляя вам свои требования, критикуя вас, обманывая или раздражая мерзкими привычками или бездельем, обзывая вас или обижая вас физически или словесно. И что же с этим делать? Как заставить обидчика остановиться?

Скорее всего, вы сделаете то же, что и большинство: ответите взаимностью. Если вы несчастны, значит, и вашему супругу тоже должно стать плохо. Ваши инстинкты будут подталкивать вас отомстить обидчику. И большинство супружеских пар так и поступают, как только отметки их баланса опускаются ниже нуля.

Когда супруги встают на этот путь, потеря любви становится делом времени. Вместо заботы друг о друге супруги выбирают

---

Все самые лучшие намерения и искренние клятвы не могут перекрыть баланс счета в Банке Любви.

---

коварные способы мести. Поскольку баланс счета любви опускается ниже нулевой отметки, начинает возрастать чувство гнева и неуважения. А так как супруги продолжают жить вместе и не могут

избегать друг друга, состояние счета все ухудшается. В конечном итоге из-за накапливающейся ненависти друг к другу часто в семьях начинает проявляться насилие.

Секрет успеха, конечно же, кроется в сохранении баланса выше пороговой величины романтической любви. А если вдруг баланс опускается ниже этой величины, супруги должны изо всех сил постараться пополнить свой баланс.

Все самые лучшие намерения и искренние клятвы не могут перекрыть баланс счета в Банке Любви. Банк Любви определяет того, с кем мы вступим в брак, и он также определяет, сохраним ли мы этот брак или разведемся. Поэтому чрезвычайно важно понимать, как скопить нужный баланс в Банке Любви и сохранить его.

---

Убийцы любви

*Привычки, которые истощают баланс в Банке Любви.*

---

### **Основная идея № 5. Убийцы любви**

Так или иначе огорчая своего супруга, вы истощаете свой баланс в его Банке Любви. Но, признаться честно, невозможно постоянно обходить стороной все острые углы, особенно в семейных отношениях. Даже в лучших браках супруги время от времени ранят друг друга.

Но случайные ошибки не истощают баланс в Банке Любви. Извинение быстро залечивает рану и состояние счета не изменяется.

А вот когда ошибка превращается в привычку, повторяющуюся снова и снова, состояние счета подвергается риску. В таких случаях извинение ничего не меняет, потому как такое поведение стало привычкой. И уже ничто не может спасти баланс в Банке Любви. Я называю привычки, истощающие баланс в Банке Любви, убийцами любви, потому что они больше чем что-либо рушат романтическую любовь.

За годы семейного консультирования я узнал множество убийц любви, которых можно отнести к шести основным группам: эгоистичные требования, неуважительные высказывания, вспышки гнева, нечестность, раздражающие привычки, независимое поведение. Поскольку каждая из этих групп очень важна,

мы разберем их все по очереди в последующих главах и узнаем, как победить их.

Затем, во второй части книги я покажу вам, как эти убийцы любви мешают парам разрешать типичные супружеские конфликты. Вы также увидите, насколько просто решаются все эти конфликты после уничтожения убийц любви.

## **История супружеской жизни Джима и Карен**

Давайте снова обратимся к примеру Джима и Карен. Их история состояла из пяти глав (назовем их главами). События первых трех глав развивались до нашей первой консультации. В первой главе они восполняли эмоциональные нужды друг друга, увеличивали баланс в Банках Любви и любили друг друга. Во второй главе они перестали восполнять некоторые из нужд друг друга, и, как следствие, их счета стали весьма мизерными. Разочарованные, они вступили в третью главу. И вместо того чтобы подойти к решению проблемы обдуманно, они предпочли ранить друг друга. Такое эгоистичное поведение привело к абсолютному истощению их счетов в Банках Любви.

---

### Притча о рыбацкой сети

---

Брак подобен рыбацкой сети. Каждый день рыбаки пользуются своими сетями, чтобы наловить рыбы и продать.

Один рыбак каждый день ловил рыбу, но не чистил сеть от мусора. В итоге сеть настолько засорилась, что стала неподъемной: ее почти невозможно было скинуть за борт лодки и уж тем более вытянуть обратно. В конце концов в порыве гнева рыбак бросил сеть и вернулся домой без нее. Теперь, чтобы снова рыбачить, ему нужно было купить новую сеть.

Другой же рыбак чистил сеть каждый раз, как вытягивал ее из моря. Каждый раз он опускал в воду чистую сеть, чтобы поймать как можно больше рыбы. В результате денег, вырученных от продажи рыбы, ему хватало, чтобы прокормить свою семью.

В этой притче рыбой являются эмоциональные нужды, а мусором — убийцы любви, привычки, делающие нас несчастными.

Неудачные браки подобны сети первого рыбака. Эгоистичные требования, неуважительные высказывания, вспышки гнева, нечестность, раздражающие привычки и независимое поведение со временем накапливаются. Груз боли, который они приносят, рушит семейное благополучие и способность супругов восполнять эмоциональные нужды друг друга. В конце концов брак перестает быть чем-то ценным для обоих супругов и заканчивается разводом или эмоциональным отчуждением.

Счастливые же браки подобны сети второго рыбака. Убийцы любви устраняются сразу же, как только они появились, делая супругов способными восполнять эмоциональные нужды друг друга. Любовь сохраняется благодаря тому, что убийцы любви выбрасываются за борт.

Но в истории Джима и Карен есть очень важные четвертая и пятая главы. В четвертой главе они перестали ранить друг друга. Они больше не требовали друг от друга ничего, не выказывали неуважения и не гневались, если что-то было не так. Они также научились получать желаемое путем принятия обдуманного решения, с учетом мнения обоих. И они научились быть честными друг с другом, вместо того чтобы вести скрытную независимую жизнь.

Эта книга научит вас тому, что усвоили Джим и Карен в четвертой главе своей истории — как избавиться от убийц любви. Прежде чем питать надежды по увеличению вашего баланса в Банке Любви, для начала перестаньте делать то, что истощает ваш баланс.

Но для полноты счастья в пятой главе своей истории Джим и Карен научились заново восполнять главные эмоциональные нужды друг друга. В результате этого их баланс взлетел так высоко, что значительно превысил пороговую величину романтической любви раз и навсегда. Уроки, которые они усвоили в пятой главе своей истории, описаны в книге «Его нужды, ее нужды».

Если вы находите себя в третьей главе истории Джима и Карен и жутко недовольны своим браком, в результате чего начали требовать, а не просить, проявлять неуважение и гневаться, или, может быть, вы уже потеряли всякую надежду на нормальный счастливый брак и воздвигли вокруг себя стены, позволяющие игнорировать чувства другого и защищать собственные, — тогда эта книга для вас.

На протяжении всей книги я буду обращать ваше внимание на трагические ошибки Джима и Карен и покажу шаги, которые они предприняли, чтобы восстановить свою любовь.

В браке у вас есть потрясающая возможность сделать свою вторую половинку счастливой. Это возможно благодаря восполнению ее эмоциональных нужд. Но вы больше чем кто-либо можете сделать своего супруга самым несчастным человеком. Во всех плохих браках супруги предпочитают делать друг друга несчастными. Когда они приходят ко мне со своими проблемами, моей основной задачей является научить их делать друг друга счастливыми. Но прежде я должен помочь им перестать ранить друг друга.

Когда вы дочитаете эту книгу, то узнаете, как защитить своего супруга от своих убийц любви. Вы сможете прекратить утечку из вашего Банка Любви и скопите столько любви на своем счету, что в ваших отношениях вновь проснется страсть, без которой невозможен полноценный счастливый брак. Как только вы усвоите этот урок, ваши усилия начнут приносить вам приятные дивиденды. Единицы любви, которые вы кладете на счета друг друга в ваших Банках Любви, превысят пороговую величину романтической любви, и, подобно Джиму и Карен, вы вновь полюбите друг друга.

## Итоги главы

---

Внутри каждого из нас находится Банк Любви (основная идея № 1), который отражает то, как кто к нам относится. Когда кто-то делает нам что-то хорошее, единицы любви добавля-

ются на его счету. Когда же этот человек делает нам что-то плохое, единицы любви утекают с его счета.

Наши чувства постоянно проверяют состояние счетов в нашем Банке Любви, чтобы определить, кто заботится о нас, а кто нет. Таким образом они влекут нас к тем, кто делает нас счастливыми, и отталкивают от тех, кто огорчает нас.

Когда человек противоположного пола заставляет нас чувствовать себя потрясающе, восполняя одну или несколько наших эмоциональных нужд, его баланс в нашем Банке Любви так сильно пополняется, что поднимается выше пороговой величины романтической любви. Наши чувства подсказывают нам, что мы должны проводить с этим человеком как можно больше времени, вследствие чего к нам приходит чувство романтической любви. Этот человек становится для нас не просто привлекательным — он становится неотразимым.

Наши чувства также удерживают нас от общения с теми, чей баланс в нашем Банке Любви находится ниже нулевой отметки. Но общения с некоторыми людьми, вроде наших супругов, совсем не просто избегать. Таким образом они истощают свой баланс настолько, что мы начинаем их ненавидеть.

Точно так же, как наши чувства побуждают нас проводить максимум времени с людьми, чей баланс находится выше пороговой величины романтической любви, они подсказывают нам, что нужно избегать людей, чей баланс находится ниже пороговой величины ненависти.

Нередко пары, вступающие в брак с уверенностью, что это раз и навсегда, со временем приходят к выводу, что их брак был худшей ошибкой в их жизни. Это связано с состоянием их счетов в Банке Любви.

Убийцы любви (основная идея № 5) — это привычки, которые истощают Банк Любви. Их можно разделить на шесть основных групп: эгоистичные требования, неуважительные высказывания, вспышки гнева, нечестность, раздражающие привычки и независимое поведение.

## Вопросы для обсуждения

---

1. Обсудите трагические ошибки Джима и Карен. Есть ли сходство между их браком и вашим? Если бы они обратились к вам за советом в первый год своей супружеской жизни, что бы вы посоветовали им? Помог бы этот совет и вашему браку?
2. Постарайтесь объяснить друг другу понятие Банка Любви своими словами. Часто у супругов возникают сложности с обсуждением того, что истощает их Банки Любви, потому что это может звучать как критика. Как вы можете рассказать друг другу о том, что вам не нравится, не раня при этом друг друга?
3. Многие считают, что в браке любовь не может длиться долго. А как думаете вы? Если вы считаете, что брак может быть наполнен любовью постоянно, тогда понимаете ли вы, что оба должны стараться изо всех сил сохранять баланс в Банке Любви выше пороговой величины романтической любви?
4. Как баланс в Банке Любви влияет на ваше желание восполнять эмоциональные нужды друг друга? Как он влияет на ваше желание ранить друг друга? Когда ваш баланс находится ниже нулевой отметки, что вы должны попытаться сделать друг для друга из того, чего вам делать не хочется? И что вам хочется сделать, чего следует избегать?
5. Что такое убийцы любви? Почему я говорю именно о привычках, а не об отдельных случаях?