





## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Введение .....  | 7  |
| Глава 1. Где искать любовь.....                               | 10 |
| Глава 2. Супружество установлено свыше .....                  | 13 |
| Глава 3. Человек ли женщина .....                             | 15 |
| Глава 4. Главное препятствие супружескому счастью .....       | 18 |
| Глава 5. Супружество — место становления любви .....          | 21 |
| Глава 6. Кто мой ближний .....                                | 24 |
| Глава 7. Герой и принцесса, или Что такое романтика .....     | 26 |
| Глава 8. Как поддерживать в сердце романтическую любовь ..... | 30 |
| Глава 9. Ваше королевское достоинство .....                   | 33 |
| Глава 10. Супружеский обет .....                              | 37 |
| Глава 11. В чем состоит работа над собой в супружестве....    | 39 |
| Глава 12. Мысль есть начало всему .....                       | 44 |
| Глава 13. Отношения с родственниками .....                    | 47 |
| Глава 14. Такие разные мужчина и женщина .....                | 49 |
| Глава 15. Принять и полюбить свою непохожесть.....            | 56 |
| Глава 16. Семейное счастье и эгоизм несовместимы .....        | 60 |
| Глава 17. Желание Создателя — осчастливить нас.....           | 63 |
| Глава 18. Потребности мужчины и женщины в супружестве .....   | 66 |
| Глава 19. Почему в паре возникают конфликты.....              | 69 |
| Глава 20. Как справляться с конфликтами.....                  | 74 |
| Глава 21. Как предотвращать возможные конфликты .....         | 78 |
| Глава 22. Что делать с гневом.....                            | 81 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Глава 23.</i> Пять стадий отношений в паре.....                        | 85  |
| <i>Влюбленность</i> .....   | 86  |
| <i>Сближение</i> .....  | 86  |
| <i>Кризис отношений.</i> .....  | 87  |
| <i>Выход из кризиса и становление любви</i> .....                         | 90  |
| <i>Настоящая любовь</i> .....   | 91  |
| <i>Глава 24.</i> Старинная притча о любви .....                           | 93  |
| <i>Глава 25.</i> Каждая супружеская пара уникальна.....                   | 96  |
| <i>Глава 26.</i> Как удостоиться настоящей любви .....                    | 98  |
| <i>Глава 27.</i> Супружество в традиции Библии .....                      | 103 |
| <i>Глава 28.</i> Интимность и скромность .....                            | 106 |
| <i>Глава 29.</i> Избегайте искушений .....                                | 109 |
| <i>Глава 30.</i> Постоянно налаживайте душевную связь.....                | 113 |
| <i>Глава 31.</i> Как я познакомилась с мачо .....                         | 116 |
| <i>Глава 32.</i> Общение, общение и еще раз общение.....                  | 119 |
| <i>Глава 33.</i> Благодать важнее справедливости.....                     | 122 |
| <i>Глава 34.</i> Нереальные ожидания как помеха личному счастью           | 125 |
| <i>Глава 35.</i> Создавайте атмосферу благодати.....                      | 128 |
| <i>Глава 36.</i> Счастье и неумение прощать несовместимы.....             | 131 |
| <i>Глава 37.</i> Гляжусь в тебя, как в зеркало .....                      | 134 |
| <i>Глава 38.</i> Жизненная сила наших слов .....                          | 139 |
| <i>Глава 39.</i> Невыдуманные супружеские романы .....                    | 143 |
| <i>Глава 40.</i> Отец и мать автомобиля. Еще один супружеский роман ..... | 150 |
| <i>Глава 41.</i> Счастливые взаимоотношения — вопрос нашего выбора .....  | 152 |
| <i>Глава 42.</i> Две сказки о супружестве.....                            | 155 |
| <i>Глава 43.</i> С чего начать.....                                       | 158 |



## Глава 23

# Пять стадий отношений в паре



---

Красный лист по озеру плывет,  
И за ним летит снежинок стая,  
А любовь смеется и поет,  
Ни зимы, ни осени не зная...

ЕВГЕНИЙ ДОЛМАТОВСКИЙ

---

У каждого из нас существуют свои представления о любви. И, как правило, эти представления идеальны. Любовь для многих ассоциируется только с приятными переживаниями. И, возможно, кто-то думает, что любовь — это медовый месяц длиною в жизнь. Однако в любых продолжительных отношениях существуют определенные стадии. Это справедливо и для отношений в паре.

Чтобы познать настоящую любовь в супружестве, нужно очень хорошо узнать и полностью принять друг друга, создать ближайшие сердечные взаимоотношения, а также прийти к глубокому пониманию нерасторжимой ценности вашего союза. Для всего этого нужно время.

Известны исследования лаборатории Джеда Дэймонда, который на протяжении сорока лет клинических наблюдений пришел к выводу, что большинство людей, вступивших в брак, на самом деле составляет такие пары, которые в наибольшей степени подходят друг другу. Но, к сожалению,

далеко не все из этих пар навсегда остаются вместе. Это происходит по той причине, что не все мужчины и женщины выдерживают тот этап совместной жизни, когда в отношениях наступает кризис.

В супружестве имеют место пять стадий взаимоотношений, и это обстоятельство позволяет понять, почему настоящая любовь и действительно крепкие отношения приходят только со временем. В течение совместной жизни муж и жена на пути становления любви проходят следующие этапы.

## *Влюбленность*

Период влюбленности связан с потрясающе приятными, яркими, сладостными и романтическими переживаниями. В это время вы находитесь под властью эйфории, и это похоже на состояние опьянения. Вы видите в предмете своей любви только идеальные, положительные и восторгающие вас качества. Недостатков вы вообще не замечаете, а если и замечаете, то не придаете им никакого значения.

И для вас в этот период как будто Небеса спускаются на землю. Весь мир расцвечивается яркими красками, вас переполняет чувство восторга, сердце распахнуто навстречу любимому человеку, вы любите всех вокруг, а также вы любите самого себя.

Вы уверены, что перед вами именно тот человек, с которым ваше сегодняшнее состояние счастья распространится на всю дальнейшую жизнь, вы мечтаете о совместном будущем, и это будущее представляется вам сказочно прекрасным.

## *Сближение*

После того как вы поняли, что влюблены друг в друга, начинается период сближения. Вы желаете все более тесной близости и стремитесь к единению. Это время возвышенной

радости и счастья узнавания любимого человека, вы открываете в нем все новые черты, качества и способности.

Вы не можете ни дня прожить друг без друга и проводите очень много времени вместе. И вы добровольно принимаете решение об официальном начале отношений. Теперь каждый из любящих постепенно начинает все больше влиять своим присутствием и поведением на все аспекты жизни партнера.

На этом этапе в семье появляются дети, что призвано еще более укреплять ваши отношения. Вы чувствуете себя желанным, счастливым, востребованным, защищенным.

Это время становления молодой семьи со всеми его радостями и сложностями. Зачастую на первый план в этот период выступают трудности быта и обустройства в социуме, и постепенно приходят похожие друг на друга будни с их неизбежными повседневными заботами.

В этот период вы начинаете все более реально смотреть на вашего партнера и на ваши с ним отношения. И вы постепенно все сильнее привыкаете к тому, что ваш спутник жизни всегда рядом. Следствием этого является некоторое изменение вашего поведения. Вы позволяете себе расслабиться, начинаете вести себя более раскованно и, возможно, меньше контролируете себя.

Тесное общение и постоянная близость мужа и жены приводит к тому, что может возникнуть чувство некоторой усталости друг от друга и перенасыщения.

## *Кризис отношений*

Нередко бывает, что в жизни пары наступают сложные времена, когда у мужа или жены или у них обоих возникает чувство разочарования и недовольства. Приходит горькое ощущение, что любовь ушла безвозвратно. Восторги и эйфория остаются позади, а зрелость любви и срастание душ наступить в достаточной мере еще не успели.

Если в период влюбленности вы вообще не замечали недостатки в партнере и на первый план выходили только его достоинства, то теперь все наоборот.

Как известно, каждый из нас несовершенен. И вот когда вы узнаете друг друга очень близко, для вас все более заметными и ощутимыми становятся отдельные недостатки в характере или поведении партнера. А может быть, это даже не недостатки, а просто продолжение тех его достоинств, которые на заре отношений так нравились вам.

Но в любом случае может появляться взаимное непонимание, недовольство, конфликты, раздражение и усталость.

И, к сожалению, случается порой, что мы перестаем замечать добрые и положительные качества любимого человека и теряем их из виду. Мы перестаем ценить его достоинства и начинаем вдруг считать, что эти достоинства нечто само собой разумеющееся и доставшееся нам навечно.

Если мы начинаем принимать как должное все то доброе, что есть в близком человеке и в его к нам отношении, то это свидетельствует лишь о том, что мы потеряли чувство благодарности.

---

Всегда кажется, что нас любят за то, что мы так хороши. Но мы не догадываемся, что любят нас оттого, что хороши те, кто нас любит.

Лев Толстой

---

В это время муж и жена сталкиваются с первыми сложностями, первыми жизненными испытаниями, в том числе и с испытанием их отношений на прочность. Порой это неизбежный, но всегда трудный и болезненный период. И нам даже может всерьез казаться, что никакой надежды на счастливую совместную жизнь больше нет.

Именно на этой стадии пары могут принять решение о разводе. Потому что партнеры полагают, что самым простым способом избежать семейных сложностей будет расставание. Однако расставшись, вы потом снова можете вступить в романтический первый этап отношений уже с другим человеком и, возможно, захотите снова пройти с ним все стадии заново, пока не дойдете до стадии кризиса.

Очень важно на этом этапе проявить терпение, самообладание и не позволить разрушить супружеский союз. Следует хорошо понимать, что кризис — это не конец отношениям и не тупик, из которого якобы нет другого выхода, кроме расставания. И вот почему.

Если вы поженились, значит, вы подходили друг другу. Если бы не подходили, то вы не понравились бы друг другу настолько, что у вас возникло желание построить совместное будущее. Если вы заключали союз по обоюдной свободной воле, значит, увидели друг в друге божественную искорку вашего соответствия. И она была свидетельством того, что вы подходите друг другу. Если бы не она, то вам никогда бы не пришло в голову вступить в супружеский завет. Именно эта искра и побудила вас к столь серьезному и ответственному шагу. И из нее, по божественному замыслу, должно было со временем разгореться пламя любви. К большому сожалению, многим людям не удается сохранить первую искорку любви и превратить ее в яркое пламя, согревающее и освещающее всю нашу дальнейшую жизнь.

И если супруги в момент кризиса захотели расстаться, то это не потому, что они не подходят друг другу. Просто они не захотели потрудиться над тем, чтобы этот маленький огонек не погас. Ведь если не проявлять внимания к домашнему очагу и не подбрасывать в его огонь поленья, то очаг будет становиться все менее теплым, а огонь неизбежно погаснет.



## *Выход из кризиса и становление любви*

Преданность, принятие и стремление к взаимопониманию являются главными качествами любви. Если вы решили, что в ваших отношениях любовь исчерпала себя и закончилась, то будьте уверены, что она еще и не начиналась.

Известно, что самая темная фаза ночи бывает перед рассветом. Так и в этапах супружеских отношений после кризиса приходит прозрение, утешение и наступает взаимопонимание. Мы теперь чувствуем, что уходят иллюзии незрелого периода. Мы начинаем видеть перед собой реального человека во всей полноте его качеств. Мы становимся все более чуткими и приходим к осознанию собственных ошибок и к пониманию того, что лично мы делали неправильно. То есть мы можем как бы посмотреть на себя в зеркало и начинаем осознавать свою собственную роль в возникшей проблеме. И тогда мы уже не желаем сдаваться и не хотим мириться с мыслью о разводе.

Возникает ощутимое желание совершенствоваться и улучшать себя и собственный характер. Мы делаем шаги к тому, чтобы снова, как прежде до кризиса, говорить друг с другом откровенно и открыто обо всем. Потому что это единственный путь решить проблемы и начать как бы заново создавать историю своей семьи. И начать находить новый интерес в собственной совместной жизни теперь уже для нас — повзрослевших и умудренных опытом.

Теперь мы без критики и осуждения принимаем своего супруга, научаемся лучше его понимать и осознаем, что это и есть наш самый близкий человек. И мы снова, как в период первой влюбленности, хотим совместного будущего, длительности, сохранения и продолжения отношений.

Есть счастливая категория людей, обладающих душевной щедростью и мудрой чуткостью, которые умеют быть снисходительными к слабостям партнера и которые проявляют



в отношениях терпение и благородство души. Таким людям удается не задерживаться на этапе серьезного кризиса или даже вовсе его миновать.

В период кризиса и во время выхода из него происходит взаимное взросление и становление личностей мужа и жены как любящей пары. В отношениях супругов в это время создается безоценочное принятие, гармония и взаимопонимание. Каждый из них становится более зрелым и мудрым человеком.

В основе каждой истории счастливого воссоединения супружеской пары лежит глубокая работа над собой, труд души обоих партнеров или даже только одного из них. Это удивительно, но вначале часто бывает достаточно, чтобы хотя бы кто-то один из супругов вышел на новый уровень осознанности и начал работать над изменением ситуации в лучшую сторону, а также над собственным вкладом в гармонизацию отношений. В этом случае, как ответ на эти усилия, и во втором партнере происходят положительные изменения.

Теперь если в их дальнейшей жизни и случаются моменты непонимания или конфликта, то они не носят такой драматический характер. Оба супруга понимают, какая же это ценность — мирные и добрые взаимоотношения в семье. И такое осознание возвращает им былую свежесть, легкость и радость.

## *Настоящая любовь*

Это самый значительный, длительный и счастливый этап супружеского романа.

Вы теперь научились по-настоящему принимать, понимать, любить и ценить вашего спутника жизни именно таким, каков он есть в реальности. Вы вместе с ним прошли через сложные жизненные этапы и ситуации. Вы знаете его сильные и не столь сильные стороны и принимаете его как реальную, а не придуманную вами личность.

И, самое главное, это делает вас самих все более совершенными, умудренными жизнью и гармоничными. Ваша уверенность в своем спутнике создает также для каждого из супругов стабильную уверенность в самом себе, собственных силах, возможностях и перспективах.

Вы глубоко чувствуете и высоко цените неразрывную связь и приобретенное годами родство ваших душ. И вы счастливы от того, что идете по жизни вместе. Ваши отношения поддерживаются чистым огнем бескорыстного сотрудничества, взаимной радости общения и внимания друг к другу.

И эта глубокая верная любовь дает вам новые силы для радостной и наполненной смыслом жизни. Каждый из вас за прошедшие годы по-своему изменился и вместе с опытом приобрел осознание вашей ценности друг для друга. Вы научились великодушию, терпению, доверию. Вы становитесь крепче и сильнее. Вместе.

И вы понимаете, что та влюбленность ваших первых совместных дней и месяцев была радостным, но лишь самым первым шагом к вашей сегодняшней настоящей любви. Именно теперь вы счастливы по-настоящему.

---

Почему лучше любить, чем быть любимым? Потому что любящий более счастлив. Любящий переживает Бога. Любящий переживает чувство вечности, он переживает Бога.

АЛЕКСАНДР МЕНЬ

---

И снова приходит другое измерение, и для любящих мужа и жены Небеса спускаются на землю. И вы ясно понимаете, что любовь — это не то, сколько мы получаем в отношениях, а то, сколько мы вкладываем в них.

Теперь вы на собственном опыте знаете, что настоящая любовь не падает неожиданно с неба. Она есть результат и награда для тех, чья душа все совместные годы не переставала чутко трудиться над созиданием в своем королевстве добра, принятия, понимания и взаимного счастья на двоих.

## Глава 24

### Старинная притча о любви



Эту старинную притчу о любви я услышала много лет назад. Во время ранней юности я, возможно, не умела понять до конца всей ее глубины. Эта притча тогда показалась мне какой-то очень таинственной, и поэтому я с годами не забыла ее. И когда я теперь ее вспоминаю, то хорошо понимаю всю ее глубокую жизненную мудрость.

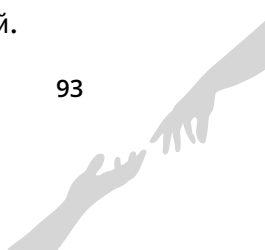
Здесь эта притча предлагается вам, дорогие читатели, в моем пересказе.

---

Когда-то давным-давно был в далеком океане остров, на котором жили все духовные ценности. Шли годы, тянулись века и тысячелетия. Но однажды ночью на острове произошло сильное землетрясение. А когда наступил рассвет, все вдруг увидели, что остров начал постепенно погружаться под воду.

Все ценности устремились к берегу, где у причала стояли их корабли. Ценности стали поспешно подниматься каждая на свой корабль, чтобы уплыть подальше от погибающего острова и тем самым спасти себя.

Одна только Любовь не торопилась. Она медленно подошла к берегу и остановилась у кромки воды. Любовь стояла и провожала взглядом каждый отплывающий корабль. Ей не хотелось обеспокоить кого-либо своей особой. Она надеялась, что кто-то сам заметит ее и позовет с собой.



Корабли уходили в море один за другим, а Любовь молча стояла у воды. Но вот рядом с ней не осталось совсем никого. Несколько последних кораблей торопливо отчаливали от берега. И Любовь поняла, что ей ничего не остается, как обратиться к ним с просьбой о помощи.

На роскошном корабле готовилось к отплытию Богатство, и Любовь попросила его взять ее с собой. Но Богатство ответило:

— На моем корабле нагружено так много драгоценностей, серебра, золота и бриллиантов, что я при всем желании не найду на нем места для тебя.

В эту самую минуту мимо проплывал корабль Грусти, и Любовь попросилась к ней. В ответ Грусть только печально посмотрела на нее и сказала:

— Извини, Любовь, я не могу тебя взять. Мне нужно оставаться в одиночестве, чтобы я могла грустить. Поэтому я никого не хочу брать к себе на корабль. Ты можешь помешать мне предаваться печали.

Тогда Любовь увидела отплывающий от берега корабль Гордости и воззвала к ней о помощи. Гордость, едва посмотрев на нее, ответила, что она не считает нужным менять курс своего корабля ради Любви.

Потом корабль Веселья отчаливал от берега, и Любовь пыталась докричаться до него, но все было тщетно. На этом корабле было столько шума, громкой музыки и смеха, что Веселье даже не услышало ее голоса.

Одиноко стояла Любовь на опустевшем берегу, а остров продолжал погружаться под воду.

И вдруг поблизости она услышала негромкий голос:

— Пойдем, Любовь, я возьму тебя с собой. Я давно тебя знаю... Нам с тобой по пути.

Любовь повернула голову и увидела, что к берегу причаливает небольшая лодка, а в ней сидит незнакомый старик с большой седой бородой. Старик помог Любви забраться в лодку, оттолкнулся веслом от берега и начал не спеша грести, направляя лодку все дальше от острова.

Когда они доплыли до безопасного берега, старик остановил лодку и бережно высадил Любовь на сушу. Затем он поплыл дальше своей дорогой.

Любовь была несказанно рада оказаться наконец в надежном месте. Чувство благодарности к своему спасителю переполняло ее. И вдруг она с сожалением подумала, что не спросила у старика его имя. В это время она увидела, что к ее берегу причаливает небольшой красивый корабль. На палубе стояла прекрасная женщина в длинном белом платье с золотой короной на голове. Любовь сразу поняла, что это корабль Мудрости.

Тогда она обратилась к Мудрости и сказала:

— Приветствую тебя, Мудрость! Я слышала, что ты знаешь все на свете. Можешь ли ты сказать мне, кто был этот старик?

— Могу, — ответила Мудрость. — Этого старика зовут Время.

— Время? — переспросила Любовь. — Но почему одно только Время захотело спасти меня?

Мудрость долго смотрела вслед уплывающей лодке старика, а потом сказала:

— Разве ты не понимаешь? Потому что одно только Время по-настоящему знает тебя. Только Время знает, что такое Любовь.

