

# ГЭРИ ЧАПМЕН

Теперь ты  
**ГОВОРИШЬ**  
на моем языке!

**КАК ИСКРЕННИЕ ОТНОШЕНИЯ И ГЛУБОКОЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ  
МОГУТ УКРЕПИТЬ ВАШ БРАК**

Санкт-Петербург  
2008

Originally published in English under the title:  
NOW YOU'RE SPEAKING MY LANGUAGE by Gary Chapman  
Copyright © 2007 by Gary D. Chapman  
Published by B&H Publishing Group  
Nashville, Tennessee  
ISBN 978-0-8054-4460-5

Originally published as *Covenant Marriage: Building Communication and Intimacy*

Второе издание. Первое издание вышло под названием «Брачный завет»

**Чапмен Г.**

Теперь ты говоришь на моем языке! / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕП «Христианская Миссия», 2008. — 288 с.  
ISBN 978-5-8445-0194-4

© Издание на русском языке. Издательский Дом «Христофор», 2008  
Все права защищены международным законодательством об авторских правах.

Ответственный редактор *А. И. Шапошников*

Переводчик *Р. Б. Шеттель*

Редакторы *М. М. Артемьева, И. А. Дейкун*

Корректор *Н. А. Акинина*

Компьютерная верстка: *А. Б. Кодак*

Издательская лицензия ЛР 030808 от 25.02.98.

Подписано к печати 18.03.2008. Формат 60×88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Объем 18 печ. л.

Тираж 5000 экз. Заказ

МРО ХВЕП «Христианская Миссия»

198188, Санкт-Петербург, ул. Подводника Кузьмина, д. 46

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции  
ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУП «Типография «Наука»  
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12.

Я посвящаю эту книгу  
*Кэролин,*  
с которой я создаю брак по завету более сорока лет.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

	Введение	7
<b>Глава 1</b>	Общение: Дорога к близости	13
<b>Глава 2</b>	Неправильные методы общения	21
<b>Глава 3</b>	Пять уровней общения	31
<b>Глава 4</b>	Брак по контракту	45
<b>Глава 5</b>	Брак по завету	51
<b>Глава 6</b>	Брак по завету: Мечта или реальность?	69
<b>Глава 7</b>	Почему так важна близость?	79
<b>Глава 8</b>	Познай себя: Опыт и его значение	85
<b>Глава 9</b>	Познай себя: Эмоции, желания и выбор	93
<b>Глава 10</b>	Освоить искусство самораскрытия	107

<b>Глава 11</b>	Готовность расти: Приоритеты и цели	121
<b>Глава 12</b>	Удели время важному	133
<b>Глава 13</b>	Признать различия	147
<b>Глава 14</b>	Превратить различия в источник удовлетворения	159
<b>Глава 15</b>	Почему я занимаю оборонительную позицию?	171
<b>Глава 16</b>	Преодолеваю барьеры обороны	183
<b>Глава 17</b>	Близость: Обнаженные и без чувства стыда	195
<b>Глава 18</b>	Потом появилась одежда	203
<b>Глава 19</b>	Эмоциональная близость	213
<b>Глава 20</b>	Интеллектуальная близость	225
<b>Глава 21</b>	Сексуальная близость	237
<b>Глава 22</b>	Духовная близость	257
<b>Глава 23</b>	Почему мне никто об этом не говорил?	279

## ВВЕДЕНИЕ

**В** современном мире вопрос христианского брака является одной из самых важных тем, нуждающихся в раскрытии церковью. В прошлом многие считали, что вопрос брака и семьи является второстепенным в церкви и что достаточно время от времени уделять ему небольшое внимание, подчеркивая важность христианского брака. Но с увеличением количества разводов среди христианских пар и тревожным количеством миссионеров и пасторов, покидающих служение из-за семейных неурядиц, стало ясно, что обсуждение семейных вопросов нельзя назвать второстепенной проблемой. Сегодня эта тема стоит в центре миссии церкви во всем мире. Если супружеская пара не испытывает спасительной силы Иисуса Христа и преобразования внутреннего человека, дарующих свободу от эгоцентризма и наполняющих любовью и радостью, принесенными Христом Его народу, и предназначенных для брачных отношений, у этой пары не будет внутренней мотивации, чтобы продолжать свидетельствовать миру о Христе.

Для супружеских пар брачные отношения занимают второе по значимости место после главных взаимоотношений — с Богом. Взаимоотношения человека с Богом приобретают исключительную важность, пронизывая время, они оказывают огромное влияние на все остальные отношения. Для человека брачные отношения являются самыми интимными из всех возможных

связей. Они превосходят отношения с родителями, поскольку в браке, как нас учит Писание, мы должны оставить своих родителей. По этой же причине отношения в браке более важны, нежели отношения детей с родителями. Кроме того, атмосфера в браке, основанная на качестве отношений супругов, имеет огромное влияние на детей, либо позитивное, либо негативное.

Брачные отношения настолько значительны, что Бог использует их в качестве сравнения Своих взаимоотношений с народом. В Ветхом Завете Бог называет Себя мужем Израиля (см. Ис. 54:5). В Новом Завете Христос называет Себя мужем Церкви (см. 2 Кор. 11:2).

Когда христианин счастлив в браке, весь мир сияет для него. Когда брачные отношения пусты, они негативно влияют на все другие аспекты жизни. Работа во многих церквях значительно тормозится вследствие проблем в брачных отношениях. К примеру, нелегко убедить христианина активно участвовать в евангелизационных кампаниях церкви, если у него проблемы в семье. Ему трудно постучать в двери дома своих соседей и предложить людям стать христианами, подобными ему, — такими же несчастными. Он чувствует себя лицемером и решает избегать участия в евангелизациях.

В семьях, где есть дети, взаимоотношения между родителями значительно влияют на качество их воспитания. Жена, не получающая удовлетворения эмоциональных нужд в браке, может инстинктивно тянуться к ребенку, находя в нем утешение. Вкладывая свою жизнь в ребенка, она чувствует полное истощение, когда ребенок покидает родительский дом. В процессе воспитания она может стать властной и требовательной матерью, которая не в состоянии предоставить своему ребенку независимость и свободу. Таким образом ребенок в социальном и эмоциональном плане чувствует себя ущемленным в момент вступления во взрослую жизнь. Брак, совершающийся в любви, — драгоценный дар, который супружеская пара может



## ВВЕДЕНИЕ

дать своим детям. Это самое важное из всех качеств, которыми должны обладать родители.

Общение и близость — два самых важных аспекта в развитии брачных отношений. Слово *общение* основано на двух словах, имеющих в английском языке значение «коммуникация, средство сообщения». Многие семьи испытывают серьезные проблемы из-за неумения правильно общаться друг с другом. Они нуждаются в развитии чувства единства, являющегося следствием благоприятного общения друг с другом. Близость лежит в центре библейской концепции брака. Брачные отношения между супругами настолько близки, что двое объявлены «одной плотью» (см. Быт. 2:24). В этом стихе слово *одна* — это то же слово, используемое в характеристике Бога в Книге Второзаконие (6:4): «Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть». Это еврейское слово означает «сложное единство» в противоположность абсолютному единству. В случае с Богом мы имеем три сущности в одной, а в случае с браком речь идет о двух личностях, которые становятся одним целым. Очевидно, Божье желание заключается в том, чтобы два партнера в браке обрели исключительную близость. Такая близость не даст пошатнуться брачному союзу даже в современном мире.

Как добиться такой близости в браке? Для христианина ответ базируется на следующих предположениях:

- Вечные истины для укрепления брака можно найти в Библии.
- Ваши взаимоотношения с Богом значительно обогащают отношения в браке.
- Общение — главный путь к единству в браке.
- Брачное единение не означает, что мы теряем свойственную каждому из нас индивидуальность.
- Секс дан Богом, следовательно, Его руководство в этом вопросе наиболее полноценно.
- Секс — важная часть развивающихся брачных отношений.

- Идея библейского единства предполагает не только секс, но и интеллектуальное, духовное, эмоциональное и социальное единение.

Использованию этих принципов в браке посвящена эта книга.

Пожалуй, никакие другие отношения не требуют от христианина столько дисциплины, как брак. Часто предсвадебная подготовка предполагает только информативные консультации с пастором, в то время как молодая пара с сияющими глазами готовится вступить в брак. Молодые обмениваются обещаниями, искренне желая делить друг с другом все сферы своей жизни, однако они практически не готовы к этому. «Теперь ты говоришь на моем языке!» стремится помочь христианам понять, чему учит Библия и как применить это учение к повседневной супружеской жизни. В этой книге мы исследуем следующие потребности: *необходимость в ясных, библейски обоснованных принципах построения христианского брака*. Тот факт, что разводы в нашей стране достигли самого высокого уровня за всю историю, показывает, что мирские принципы не работают. Нам нужно искать другой подход. «Брачный завет» заявляет, что подход к браку должен быть библейским. Даже среди христиан иногда встречается неправильное толкование Библии. Вместо того чтобы позволить Библии стать стандартом, которым следует измерять культурные нормы, мы втискиваем в библейский текст свои культурные традиции и понятия.

*Необходимость сохранения индивидуальности внутри брачных отношений*. Писание ясно говорит о том, что, хотя «двое стали одной плотью», мы не теряем своей индивидуальности. В конечном счете мы все предстанем перед Богом как отдельные личности. Каждый из нас даст отчет за свою жизнь, за то, как мы тратили свое время, силы, деньги, какие взаимоотношения у нас были с Иисусом Христом и как мы следовали за Ним. В браке мы должны быть командой, состоящей из двух

## ВВЕДЕНИЕ

отдельных личностей, задача которых признавать и учитывать свою индивидуальность.

*Необходимость в понимании того, что жизнь — это нечто большее, чем просто успешный брак.* Счастливый брак не является конечным призванием христианина. Призвание христианина состоит в том, чтобы быть учеником Иисуса Христа. Многие же из нас значительную часть взрослой жизни тратят на развитие брачных отношений. Если же мы будем строить брак, опираясь на библейские истины, эти отношения будут способствовать нашему росту как учеников Христа. Они дадут нам возможность практиковать такие принципы, как служение и любовь без условий. Но, будучи христианами, мы должны помнить, что брак не является сам по себе целью. Как отдельные личности и как супружеские пары мы должны посвятить себя служению обществу и окружающему миру.

*Необходимость выяснения библейских принципов для разрешения конфликтов, избавления от чувства негодования и отсутствия понимания, а также применение этих принципов в практической жизни.* Что говорит Библия о гневе? Как мы должны разрешать повседневные конфликты в брачных отношениях? Что делать в случае отсутствия взаимопонимания?

*Необходимость в приобретении позитивного, библейского взгляда на сексуальность.* К сожалению, в современном сексуально ориентированном обществе очень немногие христиане имеют ясную картину библейского понимания сексуальности. Сегодня люди взяли дарованный Богом дар — сексуальность — и сделали ее своим богом. Они поклоняются у алтаря сексу. Их время, силы и стремления направлены на сексуальное удовлетворение. Такого рода идолопоклонство никогда не принесет чувство довольства. Истинное сексуальное удовлетворение может получить только христианин, познавший Бога, автора секса, и осознающий соответствующую роль, которую играет сексуальное удовлетворение в рамках брака.

*Необходимость в понимании библейской, а не мирской любви.* Мирская концепция любви акцентируется на чувствах. Говорят, что «любовь — это чувство, которое ты никогда раньше не испытывал». В Библии любовь не чувство, но отношение, выражаемое соответствующим поведением. Это отношение, которое человек проявляет тогда, когда принимает решение оказать поддержку и помощь другому человеку или когда он ставит интересы других людей выше своих. Любовь — это действия и поступки. Но это вовсе не значит, что в Библии нет места чувствам. Библия неоднократно рассказывает нам о романтической любви, и принятие библейской позиции в отношении любви усилит и умножит ее романтику.

*Необходимость в развитии средств общения, которые будут способствовать сближению и желанию служить.* В замысле Бога брак подразумевает самые интимные человеческие взаимоотношения, которых невозможно достичь без здорового и ответственного общения. Мы должны уметь определять негативные модели общения, которые не способствуют близости, и использовать позитивные средства общения, которые будут сближать супругов. Будучи командой из посвященных друг другу и растущих во взаимном понимании и заботе друг о друге людей, мы сможем обратиться к нуждающемуся миру, чтобы служить ему. Наша любовь и близость должны стать исключительно привлекательными для нехристианского мира, мира, который отчаянно ищет любви. Иисус сказал: «По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Иоан. 13:35). Это свидетельство нашего христианства должно быть видимым не только в церкви, но и в христианском браке.

Далее я постараюсь ответить на вопросы, касающиеся вышеперечисленных потребностей. Я искренне желаю, чтобы все прочитанное укрепило ваши брачные отношения в области общения и близости, а также помогло вам почувствовать себя в достаточной мере оснащенными для служения в вашей церкви другим женатым парам, у которых могут быть проблемы.

## Глава 1

# ОБЩЕНИЕ: ДОРОГА К БЛИЗОСТИ

**П**о статистике восемьдесят шесть из ста процентов опрошенных разведенных людей на вопрос о том, почему их совместная жизнь не сложилась, ответили, что это произошло из-за недостаточного общения. Если это действительно верно, тогда общение в браке должно быть исключительно важным аспектом.

Для общения необходимо умение раскрыться самому и выслушать другую сторону. В самой простой форме общение представляет собой разговор и слушание. Но если разговор и слушание не будут сопровождаться искренней обратной реакцией с проявлением любви со стороны слушающего, общение вряд ли будет возможно. Скорее всего, в результате мы получим недоразумения и недопонимание.

При благоприятном уровне общения в браке муж и жена делятся своими мыслями, чувствами, переживаниями, ценностями, приоритетами, суждениями и в то же время слушают друг друга с интересом и пониманием. Оба партнера делятся всем одинаково искренне и откровенно.

Поэтому одной из главных целей данной книги является обсуждение практических путей этого процесса, то есть умения разговаривать на языке друг друга.

## Пример Бога

Общение Бога с человеком может послужить примером для нашего общения друг с другом. В Писании говорится, что Бог на протяжении всей истории говорил к человеку разными путями. Он говорил через ангелов, видения, сны, природу, творение, но чаще всего через Своего Сына, Иисуса Христа. Все это записано в Библии. Но откуда взялась Библия? «Ибо никогда пророчество не было произносимо по воле человеческой, но изрекали его святые Божии человеки, будучи движимы Духом Святым» (2 Пет. 1:21). Таким образом Библия передает нам слова Бога, с помощью которых у нас есть возможность познать Его. Но мы знаем, что существует множество людей, которые не имеют никаких взаимоотношений с Богом, потому что они либо не слышат Его откровений о Себе, либо реагируют на них негативно и отступают от Бога, чтобы жить в одиночестве. В результате у них нет взаимоотношений и нет общения с Богом. Между ними и Творцом нет близости.

С другой стороны, люди, принявшие Христа, могут находиться в разной степени близости с Ним. Совершенно очевидно, что одни христиане намного ближе к Богу, чем другие. Способ достижения близости с Богом для христианина заключается в регулярном общении с Ним. Мы должны слушать Бога, когда Он говорит через Свое Слово, мы должны отвечать Ему искренними мыслями, чувствами и решениями. Когда Бог говорит, мы Его слушаем. Когда мы говорим, Бог слушает нас. Благодаря этому процессу за какой-то период времени человек достигает большей близости с Богом. Нет ничего важнее в жизни, чем взаимоотношения с Богом. Они обогащают нашу жизнь как здесь, так и в вечности.

Это верно и относительно брака по завету: общение приводит к близости. В Первом послании к Коринфянам (2:11) Павел задает вопрос, который естественен для каждой женщины: «Кто

из человек знает, что [какие мысли] в человеке?..» Павел, по сути, говорит, что только вы знаете собственные мысли. Старая поговорка, которая утверждает, что «человека можно прочитать, как книгу», просто неверна. Жены, вы можете предполагать, что знаете мысли вашего мужа, но на самом деле вы этого знать не можете. Мужья, вы тоже понимаете, что не знаете тех мыслей, которые занимают голову жены, не так ли? Если вы женаты тридцать лет и очень много общаетесь друг с другом, может быть, тогда подобное заявление отчасти будет истинным: «Я могу прочитать ее, как книгу». Однако мы никогда не можем быть уверены в этом до конца. Невозможно прочитать мысли другого человека.

Язык тела может сказать нам многое о человеке. Мы можем наблюдать, как он складывает руки, скрещивает ноги, сидит или говорит. Мы можем посмотреть на мимику его лица. Действительно, поведение человека может что-нибудь подсказать нам, но мы никогда не сможем прочитать мысли другого человека, просто разглядывая его. Например, когда вы видите плачущую женщину, то можете подумать, что у нее случилось какое-то горе. Однако вы никогда не догадаетесь, горюет ли она по поводу утраты мужа или ребенка, или ее только что уволили с работы, или она ударила молотком по пальцу. Более того, это могут быть слезы радости. Вы сможете узнать причину ее слез только в том случае, если она сама захочет вам рассказать об этом.

Словесное общение исключительно важно для понимания того, что происходит внутри другого человека. Если он не расскажет о своих мыслях, чувствах и переживаниях, нам остается только догадываться об этом. К сожалению, наши догадки часто ошибочны, и мы можем все понять неправильно. Вот почему общение абсолютно необходимо, если мы стремимся достичь близости. Мы никогда не сможем осуществить то, что Бог приготовил для брака, если не выберем общение друг с другом.

Когда мы начнем понимать процесс общения и научимся преодолевать барьеры, стоящие на его пути, наш опыт близости принесет радость, которую Бог приготовил для нас.

«Теперь ты говоришь на моем языке!» предназначена для развития близких отношений через общение. Мы рассмотрим несколько причин того, почему восемьдесят шесть процентов пар, решивших развестись, утверждают, что главной причиной развода стало недостаточное общение. Но прежде чем мы приступим, позвольте мне предложить несложный способ для развития общения. Запланируйте на каждый день время, когда вы сможете поделиться событиями прошедшего дня со своей половиной. Пары, имеющие возможность каждый день посидеть, посмотреть друг другу в глаза и поговорить, имеют более высокий уровень близости, чем те пары, которые разговаривают когда придется и где придется. Пары, каждый день уделяющие время общению, имеют склонность больше разговаривать и в другое время дня.

Итак, о чем разговаривать во время запланированного общения? Пусть все будет просто и незамысловато. Вот что я называю «ежедневным минимальным требованием». Расскажите о трех событиях, которые произошли в вашей жизни сегодня, и что вы думаете или чувствуете по этому поводу. Основываясь на проведенных мной исследованиях, я обнаружил, что половина супружеских пар в нашей стране не отвечает этим минимальным требованиям. Когда я делюсь этой мыслью с супругами, кто-нибудь из группы обязательно говорит: «О, мы это уже делаем» или же «Я уверен, что о трех событиях дня мы обязательно рассказываем друг другу». Тогда я предлагаю проверить. Я говорю: «Отлично. Скажите, о каких трех событиях сегодняшнего дня вы рассказали своей супруге», на что обычно я слышу такой ответ: «Ну, сегодня нам было некогда разговаривать, нам нужно было успеть на это собрание. Я не хотел опоздать». Тогда я говорю: «Очень хорошо. Тогда расскажите группе, о каких



трех событиях вы говорили друг другу вчера». «А, это... Вчера вечером по телевизору шла интересная спортивная передача, и нам было некогда поговорить». «В таком случае, расскажите нам, какие три события вы обсуждали друг с другом позавчера?» «А позавчера, знаете ли, по телевизору шел футбол. Мы никогда не разговариваем в такие дни, особенно если наша команда проигрывает». Я думаю, вы тоже можете убедиться в том, что не выполняете даже минимальных требований к общению друг с другом.

Некоторые пары жалуются: «Моя жизнь однообразна и монотонна. Мне не о чем рассказывать. Изо дня в день одно и то же. Говорить действительно не о чем». Но все дело в том, что дни никогда не бывают похожи один на другой. Вполне вероятно, что работа у вас действительно монотонная. Вы можете выполнять одни и те же функции каждый день, но в течение дня мысли у нас все же разные. У нас появляются разные идеи. Ощущения и чувства тоже различны. Кроме того, в каждом дне бывают какие-то новые моменты — что-то случается по дороге на работу или с работы, ваш обед состоит из разных блюд, ваши разговоры с людьми в течение дня тоже разные. Дни не могут быть копией друг друга. Может быть, вы просто используете отговорку, оправдывая свое нежелание делиться событиями дня со своим супругом.

«Но в моей жизни не происходит ничего важного», — могут сказать некоторые. А кто решает, что важно, а что нет? Важен ли обед, который вы съели сегодня? Важен ли стакан напитка, который вы выпили? Может быть, сегодня не произошло ничего волнующего, но тем не менее это ваша жизнь. Если вы хотите близости в браке, следует делиться друг с другом вашей жизнью. Если день выдался скучный, впустите в этот день свою половинку, чтобы у нее была возможность отреагировать на ту скуку, которую вы испытали. Если вы не позволите себе раскрыться, у вашего супруга не будет шанса узнать, какие эмоции

вы испытываете, и ему остается только догадываться об этом. Но догадки часто бывают ошибочными.

Каждая пара должна каждый день выделять время, чтобы взглянуть друг другу в глаза, поговорить и послушать друг друга, делясь своей жизнью. Время, проведенное вместе, является самым главным средством развития близости в брачных взаимоотношениях. Многие пары проводят целые дни, не уделяя друг другу времени. Каждый занят своими делами, а разговаривают они только о насущных и необходимых делах. Но эмоционально они все больше отдаляются друг от друга.

Сейчас мы с вами обсуждаем самый простой и самый легкий уровень общения — возможность делиться друг с другом повседневными событиями и чувствами или реакцией на них. Регулярное общение на этом простом уровне создаст платформу, которая поддержит вас на более трудных уровнях общения и близости.

Супруги, желающие близких отношений, должны делиться не только тем, что они пережили в течение дня, но также и чувствами относительно происшедших событий. Например, муж возвращается домой с работы и рассказывает жене, что у него состоялся разговор с начальником, который сообщил, что намерен повысить ему зарплату. Жена спрашивает: «Что ты чувствуешь по этому поводу?» Он может сказать: «Я в восторге! Я не ожидал повышения до следующего Нового года». С другой стороны, он может сказать: «Хочешь знать правду? Я немного разочарован. Повышение совсем небольшое». Что бы он ни ответил, жена теперь знает, что думает по этому поводу ее муж. Поскольку он поделился с ней своими эмоциями, она может понять его мир и почувствовать большую близость с мужем. Но если он не поделится с ней чувствами, она может догадаться о них по его поведению, однако откровенное общение сделало бы его чувства намного яснее. Мы эмоциональные существа и всегда испытываем чувства и эмоции в ответ на то, что с нами

## ОБЩЕНИЕ: ДОРОГА К БЛИЗОСТИ

происходит в течение дня. Если мы хотим обрести близость в браке, нам нужно научиться делиться друг с другом своими эмоциями.

Для многих супругов ежедневное общение происходит по следующему сценарию: Муж приходит домой. Жена приходит домой. Жена спрашивает мужа: «Как дела, дорогой?» Он отвечает: «Хорошо», включает телевизор и смотрит вечерние новости или же направляется на задний двор, чтобы скосить траву. И хотя они провели врозь от восьми до десяти часов, он подытоживает время, проведенное без нее, как «хорошее». Потом муж удивляется, почему его жена жалуется, что между ними нет близости. Одно слово не может быть адекватным ответом на десять часов, проведенных врозь. Нам нужно научиться общаться друг с другом каждый день.

\* \* \*

Хорошее общение — верный путь к близости. Недостаточное общение заведет пары в тупик и заставит искать решение проблем в другом. В следующих главах я дам вам карту дорог, которые помогут через эффективное общение достичь цели — близости в браке по завету. Начиная со второй главы мы начнем исследование неправильных методов общения. Божье общение требует, чтобы вы научились распознавать и избавляться от нездоровых способов. Нам нужно найти здоровые пути общения, которые будут способствовать развитию взаимопонимания и близости.