

## **ЧТО ЛЮДИ ГОВОРЯТ О КНИГЕ**

### **«ГЕНЕТИКА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ»**

+ + +

«Гэри Смолли является точным инструментом в Божьей руке, помогающим принести гармонию в браки и семьи по всей Америке. Его книги, видеофильмы и конференции помогли превратить мелодии разочарования неудачных семей в гимны победы. Я приглашал Гэри вести конференцию по управлению семьей в Арканзасе. Все его книги и материалы динамичны, а „Генетика взаимоотношений“ является его шедевром. Это смело, монолитно, практично и очень глубоко. Остается удивляться, почему до сих пор никому это не открывалось так ясно».

**МАЙК ХЬЮКАБИ,**

**губернатор Арканзаса, автор книги «Характер — это главное»**

«Труд „Генетика взаимоотношений“ скрупулезно выявляет их сущность. Это катализатор для революции в этой области, которая коснется миллионов! Вы и ваши взаимоотношения будут изменены на самом глубоком уровне, что коснется и грядущих поколений. Прислушайтесь к его живительным словам, примите образ жизни, который он предлагает, и станьте частью движения к восхитительной, возвышенной цели, чтобы улучшение взаимоотношений в церкви и вне ее не останавливалось».

**ДОКТОР ЛЕС и ДОКТОР ЛЕСЛИ ПЭРРОТ,**

**Тихоокеанский университет в Сиэтле,**

**авторы книги «Говорит любовь»**

«Мы все знаем, что происходят чудеса, когда специалисты исследуют ДНК наших физических тел. Так же дело обстоит и с ДНК наших взаимоотношений. Позвольте Гэри Смолли, специалисту мирового уровня по созиданию счастливых отношений, научить вас, как закладывать первичные кирпичики взаимоотношений,

и это изменит к лучшему ваш брак, дружбу, служение и работу. В нашем мире исковерканных отношений эту книгу должен прочесть каждый, кто ищет долгосрочных доверительных отношений».

**ДЖОН ТРЕНТ,**  
президент фонда «Крепкая семья»

«Никогда не было времени, когда подобная книга не была бы нужна. Слова мудрости, пронизанные любовью, обращены к каждому сердцу, особенно к моему».

**ЧАРЛИ «Т» ДЖОНС,**  
автор книги «Жизнь — потрясающая вещь!»

«Гэри Смолли продолжает помогать всем нам в области взаимоотношений. Эта книга прибавит вам сил, чтобы любить Бога и ближнего, как самого себя. Так волнующе знать, что тысячи людей будут вдохновлены и подвигнуты на то, чтобы взять ответственность за свою жизнь на себя, и прекратят винить других за свои раненые чувства».

**ДОКТОР РОДЖЕР ТИРАБАССИ,**  
профессиональный консультант,  
**и БЭККИ ТИРАБАССИ,**  
основатель фонда «Измени свою жизнь»

«Конфликт похож на неуклюжий парный танец, танцуете вы в объятиях друг друга или рядом, — движения похожи, но души разделены. Эта книга научит танцевать, не наступая друг другу на ноги и глядя друг другу в глаза».

**НИКОЛЬ ДЖОНСОН,**  
актриса и телеведущая, автор пьесы «Женщины веры»

«Пока ведущие биотехнологии успешно проникают в код ДНК в поисках скрытых от науки тайн человеческого тела, доктор Гэри Смолли и его команда раскрывают нам секреты, коренным образом изменяющие жизнь и взаимоотношения на десятилетия впе-

ред. „Генетика взаимоотношений“ раскрывает во всей красоте суть любых взаимоотношений — супружеских, семейных, дружеских — для гармоничной, насыщенной жизни».

**ДОКТОР ДЖЕЙМС О. ДЭВИС,**  
соучредитель, президент и исполнительный директор  
Всемирной организации пасторов

«Еще раз Гэри Смолли идет по лезвию бритвы, помогая нам развивать хорошие отношения с теми, кто нам дорог. Предыдущие книги Гэри подпитывали наш брак пятьдесят лет. Мы верим, что „Генетика взаимоотношений“ — его лучшая работа на сегодня».

**ДЖЕК и ШЕРРИ ХЭРШЕНД**

«Книги Гэри очень помогли нам многие годы. Мы не думали, что можно написать что-то лучшее, но Гэри сделал это! Его новая книга превзошла все ожидания!»

**ЧАК и ДЖИНА НОРРИС**

«Новый, свежий подход к укреплению и обогащению взаимоотношений — это редкость. Гэри Смолли и его коллеги сделали это. После долгих лет изысканий и тщательных клинических исследований эта группа выдающихся специалистов разработала уникальную методику врачевания и оздоровления разрушенных связей. Это не просто еще одна книга о взаимоотношениях. Это скорее наиболее практичная, предлагающая реальную помощь книга из всех ранее мной прочитанных».

**ГЭРИ ДЖ. ОЛИВЕР,**  
исполнительный директор Института брака и семьи,  
автор книги «Воспитывая сыновей в любви»

«Когда люди узнают, что я директор в Голливуде, они неизбежно задают мне вопрос, с кем мне больше всего понравилось работать — с Шер, Джейн Фонда, Кэти Ли, Чаком Норрисом? Я всегда отвечаю одинаково. Говорю, что нравилось работать со всеми ими, но только один человек сделал отдельный вклад в мою жизнь».

Это Гэри Смолли. У него я научился искусству взаимоотношений, искусству общения. Это сделало не только мой брак наиболее насыщенной частью моей жизни, но и помогло достигнуть экстраординарного успеха в бизнесе. Наш товарооборот составляет миллиарды долларов, и все это исключительно благодаря методике правильного общения, разработанной Гэри, — методике, которая помогла мне и моим партнерам заложить верное основание для нашего бизнеса».

**СТИВ СКОТТ,**

**соучредитель программы «Американское телевидение»**

«Как может энтузиазм человека расти с каждым годом? Как его мудрость становится все более эффективной с каждой новой книгой, им написанной? Как может этот человек произвести буквально революцию в миллионах семей по всему миру? Не иначе, рука Бога на жизни этого человека! Мой друг, вдохновитель и учитель доктор Гэри Смолли сделал это снова! Всмотритесь пристально в его сердце, почерпните от его мудрости — и ваша жизнь засияет».

**ДЖО УАЙТ,**

**основатель и президент «Канакук Кампс»**

«Генетика взаимоотношений и секреты их восстановления раскрыты в этой книге. Гэри Смолли делится опытом неурядиц в семьях Грэга Смолли, Роберта Пола и других коллег. Узнав эти секреты, люди научатся правильно относиться к своим „горячим точкам“, превращая их в „зоны безопасности“, и развивать все более близкие отношения».

**ДЭВИД Х. ОЛСОН,**

**автор книги «Помогая друг другу в браке»,**

**президент фонда «Жизнь обновляется»**

«Учение Гэри Смолли имеет непреходящее влияние на взаимоотношения в нашей семье. С тех пор как я стал тратить много времени, читая лекции студентам, я осознал отчаянную нужду это-

го поколения в крепких, здоровых отношениях. Я предвкушаю то воздействие, что окажет „Генетика взаимоотношений“ на все поколения!»

**МАЙК МАККОЙ,**

**вице-президент ассоциации «Чемпионы за жизнь»**

«Мы оба многое приобрели из послания, изложенного в книге, которую вы сейчас держите в руках. Никогда еще мы не были так благословлены. Наши глаза широко открылись, мы видим новые и эффективные пути к более радостной жизни. Надеюсь, подростки и многие взрослые сумеют принять хотя бы половину принятого нами».

**КЭТИ ЛЕННОН,**

**певица из группы «Сестры Леннон»,**

**и ДЖИМ ДАРРИС,**

**ее муж**

«Вам понравится необычный подход Гэри к объяснению Божьего дизайна взаимоотношений. Каждый, кто прочитает эту книгу и пересмотрит первоосновы, сможет улучшить свои отношения с окружающими».

**ДОКТОР КЕВИН ЛЕМАН**

«Я знаю Смолли более тридцати лет, и я следил, как он углублял свои откровения в области помощи парам и семьям. Но новая книга „Генетика взаимоотношений“ превосходит его лучшие работы. Вместе со своими высококвалифицированными коллегами он опубликовал исследование, которое может укрепить или восстановить отношения. Это настольная книга для каждого».

**ДЖИМ ШАГНЕССИ,**

**партнер по международным связям**

«Не только наша семья обогатилась учением Гэри Смолли, но мы верим, что откровения, изложенные в этой книге, произведут революцию в области взаимоотношений по всему миру. В этой книге

изложены первоосновы. Изучите их — и ваши взаимоотношения значительно обогатятся».

**РИК и ЧЕРЭЛ БАРЗНЕСС,**

**основатели компании «Потрясающая пицца»**

«Браво! Гэри Смолли дает способы разрешения кризиса взаимоотношений нашей эпохи. Вникните в то, что он говорит о генетике взаимоотношений, и вы сможете сделать свои связи прочными и наполненными любовью».

**КАРЕН КИНГБАРИ,**

**соавтор бестселлера «Искупление»**

**и автор книги «Позволь мне подержать тебя подольше»**

«Мы все хотим, чтобы наши отношения с супругами, семьями, друзьями были крепкими и здоровыми. Но слишком часто они являются непрочными и болезненными. Мы разочаровывались в своем стремлении говорить с другими о том, что у нас на сердце, не рая их. Гэри показывает главную проблему конфликтов в отношениях и дает действенный способ ее решения».

**ДЕНИС РЭЙНИ,**

**президент фонда «Семейная жизнь»,**

**автор книги «Разжечь любовь заново»**

«В то время, когда по всему миру институт брака находится под угрозой, Смолли появляется с планом помощи парам, находящимся в опасности, найти мир и обновить любовь. Один из больных вопросов, мучающий каждого пастора: „Что я могу сделать, чтобы укрепить и стабилизировать браки и другие отношения в своей церкви?“ Теперь пасторы имеют ответ — это „Генетика взаимоотношений“!»

**Х. Б. ЛОНДОН (МЛАДШИЙ),**

**вице-президент фонда «В фокусе семья», оказывающего пасторскую,**

**церковную и медицинскую помощь семьям,**

**автор книги «Для пользы детей:**

**выигрывающая состязание ради будущих поколений»**

# ГЕНЕТИКА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ



*доктор Гэри Смолли*

*и*

*доктор Грэг Смолли, Майкл Смолли и Роберт С. Пол*

Санкт-Петербург  
2008

Originally published in English under the title:

THE DNA OF RELATIONSHIPS

by Dr. Gary Smalley

Copyright © 2004 by Smalley Publishing Group LLC. All rights reserved.

Published by Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, Illinois 60189.

ISBN 0-8423-5530-8

**Смолли Г.**

Генетика взаимоотношений / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕП «Христианская Миссия», 2008. — 288 с.

ISBN 978-5-8445-0189-0

© Издание на русском языке. Издательский Дом «Христофор», 2008

Все права защищены международным законодательством об авторских правах.

Ответственный редактор *А. И. Шапошников*

Переводчик *Р. Б. Шемпель*

Редакторы: *И. А. Дейкун, В. С. Волкова*

Корректор *Н. А. Акинина*

Компьютерная верстка: *А. Б. Кодак*

Издательская лицензия ЛР 030808 от 25.02.98.

Подписано к печати 26.01.2008. Формат 60 × 88<sup>1/16</sup>.

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.



Эта книга посвящается  
троим членам нашей команды:

ДОКТОРУ ГРЭГУ СМОЛЛИ,  
*который не только собрал команду экспертов из Центра «Сегодняшняя семья», Центра взаимоотношений Смолли, Института брака Смолли, чтобы помочь в разработке идей, представленных в этом труде, но также участвовал в работе над финальной версией книги; в течение двух лет он давал мне советы, без которых вы не держали бы эту книгу в руках.*

БОБУ ПОЛУ,  
*который развил несколько оригинальных концепций, содержащихся в этой книге, на основании анализа своих семейных трений.*

МАЙКЛУ СМОЛЛИ,  
*который дал мне три важные вещи: помощь в создании этой книги; новую жизнь, буквально отдав свою почку для трансплантации мне; и, наконец, привлек для публикаций выдающиеся литературные издательства, чтобы воплотить мои мечты на ближайшие двадцать лет.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ



*Слово благодарности* . . . . . 13

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПЕРВЫЙ ШАГ

1. Революция во взаимоотношениях . . . . . 17
2. Генетика взаимоотношений . . . . . 35
3. Танец, разрушающий взаимоотношения . . . . . 63

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ДВИЖЕНИЯ НОВОГО ТАНЦА

4. Власть, данная каждому: возьмите персональную ответственность . . . . . 93
5. Безопасность: создайте атмосферу уюта . . . . . 125
6. Здравая забота о себе: аккумуляторы должны быть заряжены . . . . . 153
7. Эмоциональная коммуникация: слушайте всем сердцем . . . . . 179
8. Работа в команде. Примите стратегию «Никто не проигрывает!» . . . . . 207

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

9. То, что мы можем изменить . . . . . 233
10. Вы можете изменить ситуацию . . . . . 249

*Приложение 1. Как поддерживать взаимоотношения с Богом?* . . . 259

*Приложение 2. Определите свои скрытые страхи* . . . . . 263

*Приложение 3. В помощь взаимоотношениям* . . . . . 271

*Примечания* . . . . . 273

*Центр взаимоотношений Смолли* . . . . . 275

*Институт брака Смолли* . . . . . 277

*Об авторах* . . . . . 279



# СЛОВО БЛАГОДАРНОСТИ



Спасибо моим коллегам по созданию этого труда: Грэггу Смолли, Майклу Смолли и Бобу Полу. Хотя я уже посвятил книгу этим мужчинам, мне хочется сказать о них больше. Как их отец и друг я каждый раз ощущал волнение, получая от них советы и наставления в течение последних нескольких лет. Я раз за разом понимал, как много не знал о помощи людям. Грэг, Майкл и Боб бережно и с любовью преподали мне массу жизненно важных уроков, и каждый раз, осознавая, что двое из них мои сыновья, я был восхищен. Я учил их. А теперь они учат меня. Какой удивительный жизненный цикл! Майкл свел нас с известными литературными издательствами, благодаря которым стала возможна революция взаимоотношений среди массы людей. Грэг и Боб внесли свою часть в содержание. Грэг был хорошим организатором, а Боб делился своими идеями. Все это сделало проект реальным. Получилось послание, которое я готов возвещать всю оставшуюся жизнь.

Спасибо Рикку Кристиану, Грэггу Джонсону и Ли Хо из издательства «Элайф Комьюникейшн» (Alive Communications) за их грандиозную помощь в осуществлении проекта. Спасибо Рону Бирсу, Кену Петерсену, Лин Вандерзалм, Джону Фаррару, Мэри Кили и Кэти Симпсон из издательства «Тиндейл Хаус Паблишерс» (Tyndale House Publishers) за веру в нас. Они проводили часы с нами в совместном творчестве, чтобы до читателя дошла самая волнующая книга, над которой я когда-либо работал.

Спасибо Дэйву Беллису за то, что вдохновлял и мотивировал меня на достижение долгожданной мечты. Дэйв, ты никогда не прочувствуешь, как высоко я ценю то, что ты подвиг меня начать революцию во взаимоотношениях. Спасибо Кевину Джонсону и

Стиву Холидэю за все сделанное вами для того, чтобы мечта стала реальностью. Без вас эта книга так и осталась бы мечтой.

Спасибо Теду Каннингаму, Кэти Леннон Даррис, Джеймсу Даррису, Дану Леннону, Эйми Смолли, Джимми Вильямсу и Чаку Зендеру за их помощь в редактировании рукописи и за их неоценимые советы.

Спасибо всем остальным работникам Центра взаимоотношений Смолли: Норме Смолли, Джефу Смесерсу, Шейле Смесерс, Роджеру Гибсону, Джине Вандербум, Джону Неттлетону, Джиму Браунеру, Терри Брауну, Тэси Диксон, Розе Шук, Джимми Фандербруку, Келли Сильви, Чэрити Кэмфер, Джошу Строму, Сью Парк, Джону Вэбстеру и Мариам Вэбстер — за ваше поразительное посвящение делу помощи людям в их самых важных взаимоотношениях. Я никогда не перестану благодарить Бога за вашу преданность и изобретательность.

А более всего спасибо за годы напряженной работы, глубокие идеи и вклад в дело группе специалистов, которые во время работы в Центре взаимоотношений Смолли, Институте брака Смолли и в фонде «Сегодняшняя семья» помогли в разработке и развитии исходных положений, изложенных в этой книге: Роберту Полу, доктору Скотту Стикселу, доктору Питеру Ларсену, доктору Грэггу Смолли, доктору Роберту Барби, доктору Шоуну Стоверу, Трисии Каннигам, доктору Бретту Спарксу, Бет Варзаньяк, Тамаре Ханна, доктору Келли Вику, Пэт МакКлин, Синди Ирвин, Крису Арнзену, доктору Дэвиду Свифту и Шэрил Хэйл.

Спасибо остальным коллегам Института взаимоотношений Смолли: Марку Пиатту, Вики Врошу, Сью Хэд и Шейле Броули — за ваше посвящение делу пробуждения семейных отношений.

И, наконец, спасибо моей постоянной небольшой группе коллег: Дэну и Шелли Бергланд, Крису и Кэрол Эссик, Майку и Бэкки МакНайт, Митчу и Сюзи МакВикер, Элтону и Кэрри Янгблад, — за вашу любовь и сплоченность и за ваше горячее желание, чтобы взаимоотношения людей развивались по задуманному Богом пути.

*Гэри Смолли*



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПЕРВЫЙ ШАГ





# 1

## РЕВОЛЮЦИЯ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ



ЖИЗНЬ — ЭТО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ;  
ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ — МЕЛОЧИ.

ЭТО ВЕЛИЧАЙШАЯ ИСТИНА.

ВСЕ В ЖИЗНИ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
ЧТО-ТО ЗНАЧИТ, МОЖЕТ БЫТЬ СВЕДЕНО  
К ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ.

Почти все, что мы делаем, каким-то образом затрагивает область взаимоотношений. Задумайтесь над тем, как проходит ваш день. Дома вы или на работе, ведете ли машину, играете ли, тренируетесь или ходите по магазинам, отдыхаете или славите Бога в церкви, делаете ли еще что-то, что все мы делаем каждый день, всегда при этом мы взаимодействуем с

людьми. Это происходит даже во сне. Нельзя избежать взаимоотношений.

Вот почему последние тридцать пять лет я от всего сердца желал помогать супругам, семьям и остальным людям укрепить, углубить и обогатить наиболее важные для них взаимоотношения. Это то, что Бог призвал меня делать.

В своих поисках улучшения отношений я всегда ищу, что может им помочь, а что нет. Мне нравится исследовать теории на эту тему, прилагать их к своей жизни и смотреть, помогут ли они лично мне. Не имеет значения, являюсь ли автором новой идеи я или кто-то другой. Я всегда в поиске.

Тридцать пять лет я путешествую по всему свету с посланием о том, как улучшить взаимоотношения. И везде мне встречаются люди, которые говорят, что одна из моих конференций, видеокассет или книг помогла им спасти их брак, улучшить дружеские связи или воссоединить членов семьи. Я очень тронут и благодарен за каждое поощрительное слово.

И, конечно, частенько я слышу что-то, далеко не столь трогательное. Многие отводят меня в сторонку, чтобы сказать: «Я смотрел ваши кассеты, но мой брак распался!» Или: «Я читал вашу книгу, но моя жена до сих пор не вернулась ко мне!» Или: «Я пытался использовать ваши советы, они бесполезны для моей жизни!» Когда я слышу подобные истории, мое сердце наполняется глубокой печалью. Я знаю, мое послание помогло многим, но также понимаю, что оно не поможет всем. Вот почему я постоянно ищу что-нибудь, что реально поможет подавляющему большинству встречаемых мною людей.

### Революционное открытие

Два года назад, будучи в поисках информации, что могла бы повлиять на улучшение отношений, я нашел то, что, считаю,



является величайшим открытием всей моей жизни. Интересно, что это случилось прямо у меня под носом, на моем крыльце, благодаря руководимому моим сыном Грэггом Центру исследования и консультации брака. Сейчас он называется Институт брака Смолли.

Вскоре после получения докторской степени по психологии Грэг начал собирать команду профессиональных консультантов, включая Боба Пола, доктора Скотта Стиксела, доктора Питера Ларсена, доктора Роберта Барби, доктора Шоуна Стовера и доктора Бретта Спаркса. Они стали прислушиваться к отзывам о моем служении, которые бросали им вызов и в то же время ободряли. Люди говорили, что им нравятся мои книги, видеокассеты, конференции, но нужно было что-то большее. Они нуждались в ком-то, кто помогал бы применять материал на практике, проживая с ними их проблемы по мере возникновения.

Грэг, Боб и их высококвалифицированные эксперты по отношениям начали делать то, что они называли «интенсивная терапия брака», когда пары на грани развода проходят двух-четырехдневный курс серьезной работы над отношениями. Хотя я всем сердцем поддерживал усилия Грэга, Боба и остальных, в то время я не участвовал в их деле серьезно. Они несли свое важное служение без меня.

И вот после пяти лет работы с парами, что приходили на эти курсы, они подвели итоги, которые оказались шокирующими. Оказалось, что 93 процента пар больше не думают разводиться, напротив, их крепкие и здоровые отношения можно было назвать процветающими! Призадумайтесь на секундочку: *это больше, чем девять из десяти!* Когда почти полностью разбитые пары ознакомились с материалом, который вам предстоит прочитать, 93 процента из них не только научились оберегать свой брак от разрушения, но еще и сообщали, что их отношения стали намного более насыщенными.

Узнав о таких невероятных цифрах, я для себя решил разобраться с происходящим. Я был включен в команду, которая вела двух- и четырехдневные курсы. То, что я увидел, было ошеломляющим и во многом изменило меня.

Начался мой первый курс, и я столкнулся с парами, не желавшими даже смотреть друг на друга. Им противно было взяться за руки. Многие из партнеров, очевидно, даже не хотели проходить какие-то курсы. Слезы текли рекой как у женщин, так и у мужчин. Я слышал отвратительные подробности о незаконных связях и привычной нечестности, о серьезных финансовых проблемах, о яростных ссорах с дикой руганью.

Давайте я расскажу одну историю, чтобы проиллюстрировать, что я имею в виду. Джим и Мэри твердо решили развестись. После пятнадцати лет совместной жизни, имея троих детей, они пришли на курсы, чтобы сделать последнюю попытку спасти свой брак. Я слышал, как Джим сказал, что если курсы не помогут, на следующей неделе он подает на развод. Сами же курсы он считал пустой тратой времени.

Мне казалось, что их ситуация была неразрешимой. Похоже, у них не было ни одного шанса. Молнии проскакивали между ними через атмосферу вражды и неприязни.

Первые годы их брака были достаточно хороши, но чем больше Джим вовлекался в работу, а Мэри фокусировалась на детях, тем больше их отношения ухудшались, увеличивалась эмоциональная холодность, выливавшаяся периодически во взрывоопасные конфликты. Мэри чувствовала, что Джим отдаляется от нее, и она все время пыталась поговорить с Джимом об их проблемах, чтобы он вместе с нею попытался улучшить отношения в семье. В ответ на это Джим еще больше отдалялся и к настоящему времени уже считал, что растерял все свои чувства к Мэри. Он говорил о том, как устал от ее попыток контролировать каждый момент его жизни. От по-



пытках манипулировать им, чтобы их брак развивался так, как хочет того она. Все эти годы они искали советов у нескольких консультантов по браку и пасторов, но, похоже, все это не принесло каких-либо ощутимых результатов.

Последней каплей стало открытие, что у Джима были отношения с сотрудницей на работе. Мэри чувствовала себя полностью раздавленной и предательски отверженной. Боль от потери мужа, отвергнувшего ее ради другой женщины, была такой же, как если бы умер любимый человек. Чувство одиночества полностью захватило ее. Но еще страшней было чувство беспомощности, ведь она не знала как отвратить Джима от той женщины. Мэри всерьез считала, что браку пришел конец, но ее вера в Бога и забота о детях побудили ее поискать альтернативу. Однако она не знала, сможет ли простить мужа и в дальнейшем доверять ему.

Джим чувствовал себя запутавшимся и потерянным. Любовь к жене была для него таким далеким воспоминанием, что он всерьез сомневался, сможет ли полюбить ее снова. Но, что хуже всего, он не думал, что даже и захочет. Дети и желание иметь право сказать, что он сделал все возможное, — это было все, ради чего он пришел на курсы. Ни Джим, ни Мэри не были особо уверены, что что-то можно поправить.

Перед их отъездом на курсы их тринадцатилетняя дочь оставила им письмо:

Дорогие папа и мама!

Я не знаю, как Бог решит вашу проблему, но я не могу себе представить своих родителей разведенными и отколовшимися от семьи. Спасибо за попытку остаться вместе. Я чувствую себя, как маленький щенок, выброшенный на холодную улицу без надежды на приют. Каждую ночь становится все холоднее и холоднее в преддверии наступающей зимы. Другие собаки говорят

мне, что я не поверю, насколько будет холодно. Я знаю, что скоро пойдет снег, а я абсолютно беспомощна противостоять холоду. Я очень боюсь, что замерзну насмерть до окончания холодов. Это так ужасно — быть одинокой и видеть, что никто не понимает, через что ты проходишь. Мои друзья объяснили мне, как будет больно, когда вы разведетесь, и это пугает меня. Чувствую себя, как будто сижу в своей комнате и жду, когда ударит снежная буря, а я ничего не могу поделать. Дни становятся все длиннее и длиннее, а тьма все гуще и гуще. Я живу с постоянной болью внутри. Пожалуйста, попробуйте изо всех сил!

Сандра

Прежде чем начать курсы, консультанты задали вопрос каждому: «Верите ли вы, что Бог может сотворить чудо и дать вам возможность не только сохранить брак, но и снова полюбить друг друга, как когда-то?» В течение четырех дней курсов Джим и Мэри получили серию чудотворных консультаций, на которых им преподносился сюрприз за сюрпризом. Они начали понимать те победоносные истины, что я собираюсь открыть в этой книге. Проходя курс шаг за шагом, они стали чувствовать участие и расположенность друг к другу. Такого они не чувствовали уже долгое время. Они также узнали о нескольких серьезных заблуждениях, которые вели их к разладу и несчастьям. Джим однажды сказал: «Неудивительно, что нам в браке было трудно столь долгое время!» А Мэри с возмущением воскликнула: «Почему же никто до сих пор не говорил нам об этом?!»

В конце четвертого дня они оба понимали, какой нелегкий путь впереди, но у них появилась великая надежда, что в будущем все образуется в их браке и семье. Сердце Джима стало открываться навстречу жене, и он был преисполнен



благодарностью Богу. Мэри была в восторге от нового понимания себя, Джима и их брака. Она чувствовала, что новые знания и навыки — это как раз то, что нужно для создания счастливого и прочного союза, которым они оба смогут наслаждаться. Как и многие пары, на третий день курсов Джим и Мэри пошли на обед, взявшись за руки.

Когда Джим и Мэри после курсов прибыли домой, они собрали детей для разговора. Джим начал: «У нас есть для вас хорошая новость и плохая. Плохая в том, что наши с мамой отношения требуют много молитв. Хорошая в том, что мы остаемся вместе. Мы верим, что с Божьей помощью и с навыками, что мы приобрели на курсах, мы справимся. Мы хотим этого ради себя и ради вас. Мы любим вас и хотим сохранить нашу семью».

Внезапно Сандра бросилась к ним в объятия. Плача, она сказала потрясающие слова: «Спасибо за то, что спасли меня от мороза и позволили зайти в теплый дом! Спасибо вам! Спасибо вам! Спасибо!»

Такой изумительный поворот событий «сбил меня с ног». Я разменял шестой десяток, когда мне открылось знание, которое не только изменило меня, но и подняло на новый уровень понимания, как наслаждаться самыми важными для меня отношениями. То, чему я научился от команды Грэга за последние годы, дало мне силы настроить себя быть счастливым в отношениях с другими вне зависимости от их поведения. Я избрал быть удовлетворенным всегда и не позволять никому украсть у меня ощущение полноты жизни. Когда вы прочтете эту книгу, то поймете, почему я в таком восторге от этого нового стиля жизни.

Можете представить мою радость, когда на курсах я видел дюжины семей, восстановивших свои взаимоотношения?! В то время это заставило меня задуматься: «В чем секрет таких чудесных преобразований?!»

## Обнаруженная закономерность

Когда Грэг, Боб и их команда начали поэтапно анализировать данные по проведенным курсам семейной терапии, всех удивил один неожиданный факт: у *каждой* пары есть весьма заметный, периодически повторяющийся механизм поведения, который провоцирует разрушительные для взаимоотношений действия. Когда один из супругов своими словами или действиями создает провокационную ситуацию, второй супруг не осознает, что ужасный механизм уже запущен, и реагирует, занимая свое место в действии, итогом которого будут разрушенные отношения. И каждый раз, когда этот механизм приходит в действие, все происходит по одному и тому же предсказуемому сценарию, так что это даже можно было бы изобразить графически на доске.

Вот как это выглядит. Муж или жена думает: «Мой супруг заставляет меня чувствовать себя униженным и недостойным, как будто я неудачник или ненормальный. Поскольку я не люблю это, мне нужно что-то сделать, чтобы заставить его остановиться». Они начинают ответные действия и таким образом тут же вступают на хорошо протоптанную тропинку, ведущую к боли, и эта печальная история повторяется раз за разом. Даже не осознавая, что происходит, взаимодействующие партнеры начинают танец смерти.

## Разучивая танец жизни

Вначале сотрудники центра объясняли попавшим в «аварию» парам механизм танца смерти, разрушающего их брак, затем помогали им выйти из-под власти ритма этого танца и обучали новому танцу, способному восстановить их взаимоотношения и вернуть былую любовь. С первого взгляда трудная задача, не так ли? Однако она неизменно решалась.





Как? Что можно было сделать, чтобы объять необъятное? Вот три вещи, которым сотрудники центра учили мужчин и женщин:

- Первоосновам взаимоотношений.
- Принципам танца жизни, подходящего только данной паре.
- Пяти эффективным танцевальным движениям-правилам, созидающим здоровые отношения.

Полная самоотдача в изучении и воплощении этих принципов и правил помогла этим парам не только открыть в себе заново любовь друг к другу, но и научиться созидать прочные, стабильные отношения, от которых до этого они были весьма далеки.

А теперь скажите честно. Разве не сомнительно звучит, что, будучи на пороге развода, пары всего за несколько дней делали поворот на 180 градусов и начинали наслаждаться браком, о котором только мечтали? Не маловероятно ли, что через понимание и использование всего нескольких принципов горечь отношений превращалась в сладость, а гнев — в радость? Я раньше сказал бы, что и сомнительно, и маловероятно. Но потом я увидел, что может произойти, когда Бог вмешивается и снабжает Своей безграничной силой, для того чтобы Его потрясающий замысел о взаимоотношениях пришел к успеху. Позвольте поделиться еще одной невероятной историей, которая доказывает, что чудеса могут — и будут — случаться.

Боб Пол, один из создателей вышеупомянутого проекта, и Дженни женаты давно. Оба в один голос подтвердят, что первые несколько лет брака можно назвать какими угодно, но только не благополучными. Постоянные бестактные требования Боба по поводу того, как Дженни должна о нем заботиться,

почти каждый день приводили к скандалам. В ней росла ненависть к мужу. Дойдя до полного отвращения, она исключила его из своей эмоциональной, духовной и физической жизни. Она даже однажды сказала: «Мысль о том, чтобы когда-то снова полюбить тебя, вызывает во мне тошноту». Если какие-то отношения и казались невозможными для восстановления, то это были вышеназванные. Так что многие прозрения, описанные в этой книге, являются результатом долгого пути Боба по дороге изменений, идя по которой, он позволил Богу полностью преобразовать свой брак. Процесс изменений также повлиял на отношения Боба с коллегами. Недавно Боб и Дженни отпраздновали 25-летний юбилей их женитьбы, достигнув этой даты как счастливая, дружная пара, наслаждающаяся совместной жизнью и трепетно относящаяся друг к другу.

Невозможно? Возможно! Мы собираемся показать, как вы можете принять участие в революции взаимоотношений. Эта книга впустит чудеса в ваш дом. Я восхищался, когда Боб говорил парам, посетившим консультации: «Я не знаю, как Бог это делает в вашем случае, но я испытал чудо в своем собственном браке и вижу, как чудеса происходят с другими парами почти каждую неделю, готов засвидетельствовать! И в ваших отношениях реально может произойти чудо».

В этой книге мы собираемся показать вам, как испытать невозможное. Позвольте мне дать вам гарантию: могущественные принципы и приемы, которым вы научитесь, способны перевернуть *вашу* жизнь и превратить *ваши* взаимоотношения в хорошие и даже нежные.

И знаете что? Это легче, чем вы думаете!

### Справедливо для *всех* видов отношений

Необычные концепции и методы, столь мощно действующие в нашей «интенсивной терапии брака», действительно для



всех других видов отношений. Я открыл это для себя, когда увидел много улучшений в отношениях дома и с друзьями.

Увидев результаты методики, созданной командой Грэга и Боба, я задумался. *Подождите минутку! Если этот рецепт помог мне и Норме разделаться с конфликтами, может быть, он поможет мне вновь обрести лучших друзей, потерянных в семидесятые и восьмидесятые годы.* Я был больше чем брат для некоторых, но позже мы стали подобны неприятелям или недругам.

Ужасно неприятные воспоминания наполняли мою память, эти болезненные воспоминания были полны печали, сожаления и тоски. Я особенно часто вспоминал двоих дорогих и близких друзей, с которыми мы так резко разошлись, что больше даже и не разговаривали друг с другом. Итак, вот он я, уважаемый эксперт по вопросам семьи и брака, который не в состоянии вновь сойтись с теми, кого когда-то считал самыми близкими друзьями! Эта мысль смущала и угнетала меня.

Прокрутив в памяти события прошлого и поразмыслив над тем, что же случилось между нами, я был придавлен своим открытием. Я увидел, как мои друзья и я были вовлечены в танец страха. В результате мы круто разошлись — обозленные, страдающие, непонятые. Так мы потеряли нашу драгоценную дружбу.

Но может быть, этого не должно было случиться? Может, те же самые принципы, что помогли с Нормой, помогут и в дружбе укрепить нынешние отношения и восстановить разрушенные прошлые?!

С тех пор я всегда учусь! Чему я научился и что использовал в своей жизни, тому же я хочу научить вас!

## Радость в ваших руках

Мы все хотим иметь теплые, добрые отношения — в наших браках, в наших семьях, с нашими друзьями, на нашей ра-

боте. Я очень хочу, чтобы вы испытали и насладились той же обновленной жизнью и насыщенностью отношений, что испытываю я последние несколько лет в результате применения принципов, изложенных в этой книге.

Что может измениться, когда вы изучите первоосновы взаимоотношений, принципы танца жизни и пять его основных танцевальных движений? Когда вы присоединитесь ко мне в этом полном открытий увлекательном путешествии, вы испытаете Божью любовь и силу до удивления новому.



*Вы узнаете про ВЛАСТЬ, ДАННУЮ КАЖДОМУ!* Вы узнаете, как брать личную ответственность за свои действия. Вы сможете стать способными без усилий выбрать, как чувствовать себя в любой ситуации. То, что мы вам сообщим, изменило наши семьи, взаимоотношения на работе, в общем, наши жизни. Мы просто обязаны поделиться тем, что открыли, со всем миром, с церквями и семьями, с женатыми и холостыми. Чтобы все могли насладиться такой же свободой и радостью, что и мы. Только представьте себе подростка или кого-то еще, кто не обвиняет других за то, что он несчастен! Можно научиться управлять своими эмоциями. Это здорово!



*Вы узнаете о БЕЗОПАСНОСТИ* — о том, как создать атмосферу, в которой чувствуете себя уютно, в которой корни близких отношений могут прорасти и расцвести. Вы узнаете, что персональные отличия могут дополнять взаимоотношения, а не обострять их. Узнаете, как можно проявить отношение интереса вместо осуждения. Вы узнаете, как эффективно и позитивно разбираться со «стенами», которые возводят ваши партнеры или друзья. Просто пред-



ставьте себе друзей, супругов и детей, которые способны искренно открыться и поделиться самыми сокровенными мыслями с теми, кто их любит.



*Вы узнаете о ЗДРАВОВОЙ ЗАБОТЕ О СЕБЕ*, о том, что это Божья воля для вас, дабы вы могли стать проводником Божьей любви к другим людям. Мы научим вас, как удостовериться в том, что ваш внутренний аккумулятор заряжен, готов к подпитке насыщенными и счастливыми отношениями. Представьте множество людей, научившихся заботиться о себе так, чтобы суметь позаботиться о других. Можно представить себе рабочие места и церкви, полные людей, которые не ждут, что кто-то им поможет, а вместо этого думают о том, как помочь другим.



*Вы узнаете об ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ*, очень действенном методе, с помощью которого можно устранять главные причины разводов между супругами и разделений между друзьями. Вы научитесь углублять сердечные взаимоотношения с другими людьми. Мы покажем вам, как найти ту эмоциональную «золотую середину», что ведет к эффективному и полному взаимопониманию, дающему вам уверенность, что вы будете поняты. Мы покажем вам, как прийти к взаимопониманию легче и результативнее, чем когда-либо прежде. Не волнующе ли чувствовать, что другие вас глубоко понимают?



*Вы узнаете о ПРИНЦИПЕ КОМАНДЫ*, о том, как научиться отношению «никогда не сдаваться», и это поможет вам жить в гармонии с супругом, членами семьи и друзьями. Вам никогда больше не нужно будет бояться проиграть спор. Мы покажем вам, как распознавать то, что затрудняет ваши взаимоотношения, и устранять это. Пред-

ставьте семьи, соседей, коллег, которые разбираются с конфликтами без вреда для взаимоотношений.

А вам это разве не нужно? Разве вы не хотели бы такого в своей жизни?

Я думаю, что ответ напрашивается сам!

### **Кризис взаимоотношений сегодня очевиден**

То, что вы узнаете из этой книги и испытаете после, окажет влияние не только на ваши личные связи, потому что мы окружены миллионами людей, переживающих кризис взаимоотношений. Желание им помочь должно быть основным в культуре, проигрывающей битву за взаимопонимание.

- Долгие дружеские отношения портятся.
- Подростки убегают из дома.
- Сотрудники ссорятся, и кто-то оставляет фирму.
- Помолвленные расходятся.
- Новобрачные впервые ругаются.
- Повзрослевшие братья и сестры прекращают общение на годы.
- Солдат, вернувшийся из миротворческой миссии, жестоко обращается с женой.
- Женатые пятнадцать лет разводятся.
- Одинокый подросток совершает самоубийство.
- Супружеская неверность пастора раскалывает церковь.
- Два школьника, отвергнутые друзьями и обществом, убивают множество одноклассников, а затем себя.
- Десять террористов наносят ужасающий урон стране, убивая тысячи невинных людей.



Что-то пошло не так. Мы все это видим. По крайней мере один из вышеуказанных примеров имел место в жизни каждого из живущих. Гильотина разорванных отношений разрезала все поколения, начиная от школьников и заканчивая взрослыми и пожилыми людьми. И что еще хуже, трагедии распавшихся дружб, браков, семей, сообществ и наций повторяются все чаще и чаще.

Можно увидеть, что практически любой мировой кризис, маленький или большой, может быть определен как *распадение взаимоотношений*.

Мы верим, что материал этой книги способен оказать глубокое влияние на нашу культуру. Нашей конечной целью является не только помочь вам создать прекрасные отношения, но также поощрить передать приобретенное вами как можно большему количеству людей вокруг вас.

Позже мы более детально опишем, что мы сделали, чтобы набрать миллионную армию тех, кто готов еженедельно собираться небольшими группами, чтобы помогать друг другу учиться и применять изученное в жизни. Не хватает слов от волнения при мысли о потенциальном партнерстве с вами и миллионами других людей по всему свету.

Мы также усиленно молимся за сто тысяч церквей, которые присоединятся к нам, чтобы вместе совершить революцию во взаимоотношениях, которая преобразит нашу страну и наш мир. Не хотите стать таким революционером в вашей церкви? Если хотите, мы снабдим вас необходимым знанием через Интернет, радио и несколько других источников. Вы можете прочитать обо всех этих источниках в посвященной им главе, а также в главе десятой. Короче говоря, мы будем с вами, пока вы не поймете нашу концепцию и не сможете легко применять ее в жизни и взаимоотношениях. Мы верим, что нашли золотую жилу взаимопонимания, и хотим, чтобы

вы получили все выгоды от этих потрясающих воображение сокровищ.

### Вам такое и не снилось

Я занимаюсь своим служением помощи людям в налаживании взаимоотношений уже 35 лет, но то, что изложено в этой книге, подняло меня на новый уровень понимания, как это делать. Если в прошлом вам помогало то, что я издавал, гарантирую, что в данном материале вы найдете неизмеримо больше.

Как я уже говорил, Бог призвал меня напряженно искать и находить то, что действительно будет укреплять взаимоотношения женатых, семейных и одиноких людей. И я не смогу сказать сильнее: материал книги «Генетика взаимоотношений» — это не теория, а практика. Я наблюдал практический эффект в жизнях разрушающихся семейных пар так же, как и в моей *собственной* жизни, в моем *собственном* браке, в моей *собственной* семье и в моей *собственной* дружбе.

Поверьте мне, этот рецепт действует.

Но это еще не все! Он не только действует, но и делает взаимоотношения намного *легче*, чем я когда-либо знал. Просто подумайте: лучше и *легче!* То, что мы предлагаем вам, не усложнит вашу жизнь, а напротив, облегчит.

Могли вы себе представить *такое?*

### Готовы к приключению?

*Жизнь — это взаимоотношения, остальное — мелочи*<sup>1</sup>.

Мы никогда не написали бы эту книгу, если бы не были уверены, что Сам Бог показал нам наилучший и наилегчайший способ создавать прочные, добрые взаимоотношения, приносящие радость всю жизнь. Мы видели в жизни других





и испытывали на себе, как Бог может вернуть погибающие отношения к радости, удовлетворению и здоровью.

Хотели бы вы испытать что-то подобное? Тогда присоединяйтесь к нам. Запрыгивайте на борт нашего самолета, чтобы испытать самый волнующий полет в вашей жизни. И давайте начнем с того, с чего начинаются все добрые старты — с начала! С начала, когда Бог сотворил нас. Если мы не начнем оттуда, то не сможем полностью понять всю глубину дизайна взаимоотношений, задуманных для нас Богом.



ЖИЗНЬ — ЭТО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ,  
ОСТАЛЬНОЕ — МЕЛОЧИ.