

Эмоциональный банк супругов: делайте щедрые вклады, дамы и господа!

Бог создал брак и семью, чтобы дать людям столь необходимую им компанию, где они могли бы почувствовать взаимосвязь с такими же, как они. Хотя в этом процессе присутствуют трудные моменты, вознаграждение превосходит все ожидания.

В Библии есть немало хороших советов, чтобы наши семейные взаимоотношения принесли нам максимум радости.

Божий замысел относительно брака гораздо легче воплощается в жизнь, если супруги используют так называемую концепцию счета в эмоциональном банке. Такой счет подобен любому другому банковскому счету. Снимать с него средства можно только тогда, когда они на нем присутствуют. И все мы знаем, что происходит, когда мы тратим больше, чем вносим. В таком случае, если мы рано или поздно сделаем попытку выписать чек с этого счета, нас проинформируют о недостатке средств.

Тот же самый принцип применим и к семейным отношениям. Если, находясь в браке, вы являетесь потребителем, который только берет, при этом ничего не вкладывая в благополучие своего супруга, то не ожидайте чего-то хорошего от семейных отношений. Проявляя по отношению к супругу любовь и заботу, вы тем самым пополняете счет его эмоционального банка. И чем больше эмоциональных вкладов вы сделаете на протяжении вашей жизни, тем богаче будут ваши отношения. Противоположное стремление – получить больше, чем отдать, – ведет к «банкротству» отношений.

Как обстоит дело с вашими вкладами в эмоциональном банке супруга? Добры ли вы, терпеливы, оказываете ли поддержку, ободряете и прощаете, проявляя при этом постоянство? Или вы циничны, нетерпеливы, критичны, требовательны, тяжелы в

общении и агрессивны?

Независимо от того, насколько сложны ваши семейные отношения, вы можете полностью изменить ситуацию, если только решите поступать по-иному. Вместо того чтобы смотреть на своего супруга с позиции того, что вы можете от него получить, взгляните на брак с перспективы того, что вы можете отдать. Затем вы увидите, как будет расти счет в эмоциональном банке вашего супруга, и ваши отношения вскоре станут изобиловать добрым расположением друг к другу.

Представленные ниже шесть советов о поведении могут помочь любой супружеской паре стабилизировать свои отношения. Пары, которые захотят применить на практике хотя бы одно из этих предложений, немедленно заметят улучшение ситуации.

1. Прекратите считать свой брак ошибкой

Человеческий мозг настроен на восприятие того, что мы ему сообщаем. Если вы будете постоянно твердить, что ваш брак – ошибка, то скоро сами начнете в это верить. В подобном случае мы предлагаем людям задать себе вопрос: «У меня хороший брак с некоторыми сложными периодами или у меня отвратительный брак, в котором встречаются только отдельные светлые полосы?» Здесь возникает аналогия с известным вопросом: «Стакан наполовину полон или наполовину пуст?» Пары, которые готовы увидеть хорошее в своем супруге, смогут более легко разрешать конфликты и испытывать большее удовлетворение от своего брака. Поэтому говорите себе, что у вас прекрасный брак, и вы вместе со своим супругом начнете верить в это.

Истина заключается в том, что любой брак можно превратить в совершенный, если супружеские пары верят в эту возможность и готовы трудиться ради нее.

2. Учитесь эффективным навыкам общения и применяйте их на практике

Этот совет может показаться очевидным и естественным. Но

истина заключается в том, что эти навыки не являются врожденными и легко применимыми. Хотя мы все с рождения научены общаться, большинство из нас впитали порочные или неправильные методы коммуникации. Мы учимся общению в наших семьях и переносим эти поведенческие приемы – хорошие и плохие – в свой брак. Но надо помнить: то, что хорошо работало в нашем отчем доме или в общении с нашими друзьями, может не сработать в браке с нашим супругом. Каждому нужно быть готовым изменить стиль своего поведения и приемов общения таким образом, чтобы это обогатило отношения. Большая часть разногласий в браке происходит из-за того, что каждый из супругов говорит о себе самом и никто из них не хочет остановиться, чтобы вникнуть в нужды, желания и переживания мужа или жены.

Значительное количество проблем в браке в действительности не являются проблемами. Многие вопросы вполне можно разрешить, уделив время тому, чтобы выслушать друг друга и постараться обрести подлинное взаимопонимание. Нам стоит обрести навык быть быстрыми на слушание, медленными на слова и медленными на гнев.

3. Изучите привычки вашей половинки

Люди до вступления в брак изо всех сил стараются проявить себя с наилучшей стороны, пытаются быть идеальным парнем или идеальной девушкой. Они отходят от своей обычной модели поведения, стремясь узнать, что нравится другому, и одарить его исполнением заветных желаний. Однако после брачной церемонии и медового месяца они полагают, что им больше нет нужды делать что-то особенное друг для друга. Конечно, такая перемена заставляет вашего партнера чувствовать, что его доброе отношение считается чем-то само собой разумеющимся. Именно в таких случаях люди говорят, что создали брак не с тем человеком. Но это не так. Скорее, каждый из них просто перестал быть тем человеком, с которым другой когда-то стремился заключить брак. Что еще хуже, они начинают раздражать друг друга, делая именно то, что, как им известно,

не любит их партнер.

Если бы супружеские пары воспользовались «золотым правилом», упомянутым Иисусом Христом («Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними». Библия. Евангелие от Матфея 7:12), то они бы увидели, как в геометрической прогрессии расцветает их брак и улучшаются отношения.

4. Научитесь прощать

В браке – самых близких взаимоотношениях – пары время от времени будут испытывать душевную боль. А значит, им нужно будет научиться прощать друг друга. Иногда один из супругов причиняет боль другому ненамеренно. Но порою люди наносят друг другу душевные раны, говоря оскорбительные слова и делая отвратительные вещи вследствие ответной реакции на боль, которую они испытывают. Некоторые раны можно легко проигнорировать, другие простить гораздо труднее, а есть и такие, что надолго оставляют глубокий след.

Прощение того, кто причинил вам боль, – это самая трудная часть реализации принципа любви, однако невозможно любить по-настоящему, не прощая. Прощение не означает потерю чувства собственного достоинства, освобождение виновника от ответственности или требование обо всем забыть. Однако прощение действительно помогает начать процесс исцеления от боли и освобождает нас от стремления наказать другого человека. Оно также побуждает человека восстанавливать разрушенные отношения. С Божьей помощью вы можете обрести способность подарить прощение своему супругу.

5. Развивайте чувство юмора

Утверждение «Смех – лучшее лекарство» продолжает оставаться актуальным. В действительности исследования в области медицины показывают, что смех благотворно влияет на нашу физиологию и нервную систему. Он помогает снизить уровень стресса, стимулирует иммунную систему, снижает кровяное давление,

укрепляет супружеские узы и помогает сохранить новизну отношений. Мы советуем супружеским парам находить то, над чем можно посмеяться, и перестать нервничать по пустякам. Снова повторимся, что бóльшая часть проблем, с которыми сталкиваются супруги в браке, связана с их индивидуальными особенностями. Тем не менее они могут научиться смеяться над недоразумениями. В Библии сказано об этом так: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (*Книга Притчей 17:22*).

6. Молитесь о своем браке и супруге

Семью создал Творец. И видеть Его центром своего брака не только мудро и логично, но и жизненно важно. Мы имеем в виду не просто признание этого факта, но установление и поддержание живых отношений с Богом, – как на личном уровне каждого из супругов, так и пары в целом.

Если вы верующий в Бога человек, попросите Его исцелить ваш брак и ожидайте чуда. Бог – это Тот, «Кто действующею в нас силою может сделать несравненно больше всего, чего мы просим, или о чем помышляем» (*Библия. Ефессянам 3:20*).

7. Трудитесь как члены одной команды

Брак одновременно удивителен, прекрасен и труден. Удивителен и прекрасен – потому что он создан Творцом для нас, чтобы мы отражали Его образ. Труден – потому что в нем соединяются два несовершенных, неидеальных, эгоистичных человека, которые оказываются еще более несовершенными и эгоистичными, когда становятся мужем и женой. Супружеским парам следует противостоять этой реальности и трудиться совместно, как членам одной команды. Вместе они должны победить, пытаясь созидать единство.

**По материалам книги Вилли и Элейн Оливер
«Надежда для современной семьи»
Источник – www.aktsent.info**