



Things I Wish I'd Known Before We Got Married

GARY D. CHAPMAN, PhD

NORTHFIELD PUBLISHING

CHICAGO

Как жаль,
что мы
не знали
об этом
до свадьбы
(и как повезло тем,
кто узнает сейчас)

Гэри Чепмен
автор мирового супербестселлера
«Пять языков любви»

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Ч-44

Gary Chapman
THINGS I WISH I'D KNOWN
BEFORE WE GOT MARRIED

This book was first published in the United States
by Northfield Publishing with the title
Things I Wish I'd Known Before We Got Married,
copyright © 2010 by Gary D. Chapman.
Translated by permission.
All rights reserved.

Чепмен, Гэри.

Ч-44 Как жаль, что мы не знали об этом до свадьбы (и как повезло тем, кто узнает сейчас) / Гэри Чепмен ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Осознанные отношения. От знакомства до расставания).

ISBN 978-5-04-230543-6

Последние 35 лет Гэри Чепмен консультирует супругов, чьи мечты о счастливом браке разбились о мир грязной посуды, неоплаченных счетов, несогласованных графиков работы и плачущих младенцев. Гэри убежден: развод — это отсутствие подготовки к браку и навыков партнерства.

Он написал эту книгу, чтобы помочь молодым парам осознанно подойти к самому важному шагу в жизни. Ответив на 12 вопросов из книги, вы сможете построить брак своей мечты.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Новикова Т.О.,
перевод на русский язык, 2019
© Золотарева Е.В., художественное
оформление, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-230543-6



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ 7

1. Почему мы хотим пожениться?
ТОЛЬКО НА ВЛЮБЛЕННОСТИ
УСПЕШНЫЙ БРАК НЕ ПОСТРОИТЬ 11

2. Мы готовы работать над отношениями?
У РОМАНТИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ
ДВА ЭТАПА 21

3. Кто наши родители?
ПОГОВОРКА «ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ
НЕДАЛЕКО ПАДАЕТ» — НЕ МИФ 37

4. Как мы решаем конфликты?
РАЗРЕШАТЬ РАЗНОГЛАСИЯ
МОЖНО БЕЗ ССОР 47

5. Мы умеем извиняться?
ИЗВИНЕНИЯ — ПРИЗНАК СИЛЫ 61

6. Мы умеем прощать?
ПРОЩЕНИЕ — ЭТО НЕ ЧУВСТВО 79

7. Кто и какие обязанности возьмет на себя?
ТУАЛЕТЫ САМИ СЕБЯ НЕ ПОМОЮТ 91

8. Как мы будем вести бюджет?
НАМ НУЖЕН ПЛАН
УПРАВЛЕНИЯ ДЕНЬГАМИ 103

9. Что мы знаем о сексе?
ВЗАИМНОМУ УДОВОЛЬСТВИЮ
НУЖНО УЧИТЬСЯ 119

10. С кем мы будем праздновать Новый год?
НАША СЕМЬЯ —
ЭТО НЕ ТОЛЬКО ТЫ И Я 131

11. Во что мы верим?
ДУХОВНОСТЬ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО
О ЦЕРКВИ 149

12. Насколько мы разные?
ХАРАКТЕР СИЛЬНО ВЛИЯЕТ
НА ПОСТУПКИ 163

ЭПИЛОГ 187

ПРИЛОЖЕНИЕ
Развитие здоровых отношений
в период ухаживания 190

УПРАЖНЕНИЯ 201

ПРИМЕЧАНИЯ 206

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ 209



ВСТУПЛЕНИЕ

В университете я изучал антропологию, а позже получил магистерскую степень в той же области. Более сорока лет исследуя культуру человечества, я сделал лишь один неизбежный вывод. Брак между мужчиной и женщиной является основой человеческого общества. Когда дети становятся взрослыми, большинство из них вступает в брак. В Соединенных Штатах каждый год заключается более двух миллионов браков. Четыре миллиона человек на вопрос «Берешь ли ты этого человека в свои законные супруги?» отвечают «Да». Почти все эти пары рассчитывают «жить долго и счастливо». Никто не вступает в брак, чтобы стать несчастным или сделать несчастным своего супруга. Однако всем нам известно, что количество разводов в странах Запада колеблется в районе пятидесяти процентов, и наибольшее их число приходится на первые семь лет брака¹. Вступая

¹ Больше половины браков в России заканчивается разводом. В 2017 году на каждые 10 браков зарегистрировано 10 разводов. С каждым годом процент разводов только растет.

в брак, люди не планируют разводиться. Развод — это результат недостаточной подготовки к браку и неспособности достичь гармоничного сосуществования в интимных отношениях. Как забавно: мы понимаем необходимость просвещения во всех других сферах жизни, но не сознаем, что нужно учиться и искусству брака. Люди много времени тратят на овладение профессией, а не на подготовку к браку. Поэтому не стоит удивляться, что в карьере они достигают большего успеха, чем в семейной жизни.

Решение вступить в брак влияет на жизнь человека сильнее любого другого его решения, но люди делают это в спешке, безо всякой подготовки. Они просто не знают, как сделать брак успешным. Многие пары больше внимания уделяют планированию свадьбы, чем планированию семейной жизни. А ведь свадьба длится всего несколько часов, тогда как брак, как мы надеемся, продлится всю жизнь.

Эта книга не о том, как спланировать свадьбу. Эта книга о том, как построить успешный брак. Последние тридцать пять лет я консультирую супругов, чьи мечты о счастливом браке разбились в реальном мире грязной посуды, неоплаченных счетов, несогласованных графиков работы и плачущих младенцев. За долгие годы работы на этом поприще мне удалось помочь многим людям, и их семейная жизнь стала счастливой. Я бесконечно благодарен за это судьбе.

Я убежден, что многих конфликтов можно было бы избежать, если бы супруги более серьезно готовились к браку. Вот почему я решил написать эту книгу. Я хочу, чтобы вы многому научились на чужих ошибках — это куда легче, чем учиться на ошибках собственных. Брак должен быть воплощением вашей мечты и основываться на любви и взаимной поддержке. Но важно понимать: такой брак не складывается только потому, что люди поженились. Потребуется время, чтобы открыть для себя и использовать на практике приемы, которые сделают ваш брак счастливым.



Вступая в брак, люди не планируют разводиться. Развод — это результат недостаточной подготовки к браку.

Человеку, который ни с кем не встречается и не собирается жениться в ближайшем будущем, эта книга покажет путь от одиночества к семейной жизни. Людям, которые встречаются, но еще не обручились, она поможет решить, стоит ли вступать в брак и когда это лучше сделать. А те, кто принял окончательное решение, научатся полезным приемам для построения счастливой семьи.

Оглядываясь на первые годы собственного брака, думаю, что мне хотелось бы знать все то, о чем я собираюсь вам рассказать. Честное слово, я прислушался бы. Но в те годы идеи «подготовки к браку» просто не существовало. Надеюсь, что мой откровенный рассказ о собственном браке поможет вам избежать боли и страданий, через которые прошли мы с Кэролин.

Эта книга не предназначена для простого чтения. Ее нужно пережить. Чем ближе к сердцу вы примете реалии, о которых мы будем говорить дальше, тем лучше подготовитесь к браку. Учитесь честно делиться своими мыслями и чувствами, уважайте мнение друг друга и ищите разумные решения проблем, связанных с вашими различиями. Если же вы проигнорируете эти проблемы и будете думать, что эйфорическое чувство влюбленности преодолеет все трудности, вас ждет неудача. Мне хотелось бы, чтобы вы готовились к браку, понимая, что это самые важные человеческие отношения в вашей жизни. Если вы отнесетесь к ним со всем вниманием, то мечты о семейном счастье исполнятся.

Хочу пригласить вас на сайт Startmarriage.com, где вы найдете массу полезной информации и для подготовки к браку, и для построения счастливой и прочной семьи. Большинство источников предоставляет информацию бесплатно, и я надеюсь, что вы ими воспользуетесь. И помните: день свадьбы — это только начало!

Гэри Чепмен



1

Почему мы хотим пожениться?



ТОЛЬКО
НА ВЛЮБЛЕННОСТИ
УСПЕШНЫЙ БРАК
НЕ ПОСТРОИТЬ



Э то кажется очевидным, но я этого не знал. Я никогда не читал книг о семейной психологии, и разум мой не был омрачен реалиями жизни. Знал лишь, что к Кэролин у меня такие сильные чувства, каких я не испытывал ни к одной другой девушке. Когда мы поцеловались, я оказался на седьмом небе. Увидев ее после долгой разлуки, почувствовал, как мурашки бегут по спине. Я любил в ней все — внешность, манеру разговора, походку, а особенно ее карие глаза. Мне нравилась даже ее мать, и я добровольно вызвался покрасить ее дом. Был готов на все, лишь бы Кэролин поняла, как сильна моя любовь. Для меня никакая другая девушка не могла сравниться с ней. Думаю, она испытывала те же чувства по отношению ко мне.

При таких мыслях и чувствах мы оба были исполнены желания сделать друг друга счастливыми на всю оставшуюся жизнь. Но через полгода после свадьбы оказались так несчастны, как не могли себе представить даже в ночных кошмарах. Эйфория прошла, сменившись болью, гневом, разочаровани-

ем и обидами. Когда мы были влюблены, то и представить не могли, что нас ожидает нечто подобное. Нам казалось, что те чувства останутся с нами навсегда.

Более тридцати лет я занимаюсь психологической поддержкой будущих супругов. Ко мне обращались сотни пар. И я обнаружил, что большинство людей разделяет то же самое ограниченное представление о влюбленности. На первом сеансе я часто задаю вопрос: «Почему вы хотите пожениться?» Что бы люди ни говорили, они всегда называют главную причину. И причина эта почти всегда одинакова: «Потому что мы любим друг друга». И тогда я задаю очень нечестный вопрос: «А что вы имеете в виду?» Обычно вопрос их озадачивает. Многие говорят о глубоких чувствах по отношению друг к другу, которые совершенно не похожи на то, что они испытывали по отношению к другим своим партнерам. Часто люди смотрят друг на друга, поднимают глаза к потолку, хихикают, а потом один из них говорит: «Нууу... Ээээ... Ну, вы понимаете». В своем возрасте я, конечно, понимаю — но сомневаюсь, что понимают они. Боюсь, у них то же представление о влюбленности, какое было у нас с Кэролин перед свадьбой. Но теперь я знаю, что только лишь на влюбленности успешный брак не построить.

Как-то мне позвонил молодой человек и спросил, не могу ли я провести его свадебную церемонию. Я поинтересовался, когда она состоится, и выяснил, что до даты свадьбы осталось меньше недели. Я объяснил, что обычно провожу с потенциальными молодоженами от шести до восьми бесед. И в ответ услышал классическую фразу: «Честно говоря, не думаю, что нам нужны какие-то беседы. Мы искренне любим друг друга. Вряд ли у нас возникнут какие-то проблемы». Я улыбнулся, но в душе заплакал — вот еще одна жертва иллюзии «влюбленности».

Мы часто говорим о влюбленности как о попадании в сети или любовную ловушку. Когда слышу эти выражения, сразу представляю охоту в джунглях. На тропе зверя к водопою роют глубокую яму и маскируют ее ветками и листьями. Бедный зверь бежит, ни о чем не подозревая. И вдруг он неожиданно наступает на ловушку и падает в яму — зверь пойман. Точно так же мы говорим о любви. Идем по своим делам и вдруг на другом конце комнаты или где-то в коридоре видим его/ее. И — бац! — влюбляемся, то есть попадаем в те самые сети любви. Мы ничего не можем сделать. Чувства не поддаются нашему контролю. Мы хотим скорее пожениться и рассказываем обо всем друзьям. Поскольку они и сами живут в соответствии с этим принципом, то отвечают: «Если вы действительно любите друг друга, то пора жениться».