

Ч Т О Х О Т Я Т
ЖЕНЩИНЫ,
ЧТОБЫ О НИХ ЗНАЛИ
М У Ж Ь Я

Д ж е й м с
Д О Б С О Н



БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД
Санкт-Петербург
2006

Originally published in English under the title:
What Wives Wish Their Husbands Knew About Woman
by Dr. James Dobson
Copyright © 1975 by Tyndale House Publishers, Inc.
ISBN 0-8423-7889-8

Джеймс Добсон

Что хотят женщины, чтобы о них знали мужья / Пер. с англ. — СПб.:
Библейский взгляд, 2006. — 208 с.
ISBN 5-8445-0114-4

© Издание на русском языке. «Библейский взгляд», 2005

Все права защищены международным законодательством об авторских правах.

Ответственный редактор *А. И. Шапошников*

Редактор *М. М. Артемьева*

Корректор *Н. А. Акинина*

Компьютерная верстка: *А. Б. Кодак*

Издательская лицензия ЛР 030808 от 25.02.98.

Подписано к печати 25.09.2006. Формат 60 × 88^{1/16}.

Печать офсетная. Объем 13 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 с признательностью посвящаю
эту книгу малышу по имени Райан,
который любит гусениц, не любит
мыться, терпимо относится к девочкам
и может задать миллион вопросов в час
(«Мам, а червяки зевают?»).

Я посвящаю ее сыну, которого люблю,
и постараюсь и дальше оставаться
для него любящим отцом.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Мать — созидатель семьи	7
2. Источники женской депрессии.	14
3. Потеря самоуважения	22
4. Усталость и нехватка времени	45
5. Одиночество, замкнутость, тоска и отсутствие романтической любви в браке	64
6. Финансовые трудности	114
7. Сексуальные проблемы в браке	124
8. Физиологические и психологические проблемы	159
9. Проблемы с детьми	175
10. Немного о старении	190
11. Заключение	196
Послесловие автора	206

МАТЬ — СОЗИДАТЕЛЬ СЕМЬИ

Вы, вероятно, заметили, что я посвящаю эту книгу моему любимому сыну Райану. Это маленький парень трех лет, совершенно типичный ребенок. Его поведение полностью отвечает всем хрестоматийным характеристикам детей от полутора до трех с половиной лет. Считается, что в этот динамичный период жизни эмоции и энтузиазм бьют через край из неисчерпаемого источника энергии. Именно это и происходит с Райаном. Кажется, что как раз в тот день, когда ему исполнилось полтора года, какой-то внутренний голос прошептал ему: «Ну давай, малыш, давай!» В тот день этот ребенок начал бегать и до сих пор передвигается на максимальных скоростях. Он не вредничает и редко открыто не слушается взрослых. Но он очень любопытен и лезет буквально во все. Если бы это было в человеческих силах, Райан, кажется, разлил бы, разбил, разобрал, разбросал и вывел из строя все вокруг себя. Заставить его сидеть тихо — все равно что пытаться прибить студень к дереву, — это просто невозможно! И, конечно, его жизнь время от времени подвергается опасности. Взрослые должны иметь железные

нервы, чтобы уберечь Райана от гибели в течение дня. Иногда ответственным за его жизнь становлюсь я.

Однажды я с утра остался с сыном дома один. В какой-то момент я вдруг понял, что уже минуты две не слышу моего маленького первопроходца. (Тому, кто сидит с Райаном, никак нельзя считать, что «молчанье — золото».) Я тотчас начал искать его, осматривая каждую комнату в доме, но его нигде не было. Тогда я выглянул во двор из окна кухни и увидел, что Райан ухитрился залезть в кузов грузовика, оставленного строителями на дорожке, ведущей к нашему дому. Дно кузова было выше головы Райана, и я до сих пор не понимаю, как он ухитрился залезть так высоко. В тот момент, когда я его увидел, он отчаянно пытался слезть на землю. Малыш наполовину свесился с кузова, но до земли оставалось еще с полметра. Поняв, что он сейчас упадет, я выбежал на улицу, тихонько подкрался сзади и протянул руки, чтобы поймать его, когда он начнет падать. Вдруг я услышал, что мой сын говорит сам с собой. Райан не плакал, не ныл, он даже не вскрикнул от страха. Он только перебирал ногами, пытаясь достать до земли, и тихо говорил: «Помогите же ребенку. Ну хоть кто-нибудь может помочь ребенку?» Эти слова характеризовали весь его образ жизни — «помощь ребенку» стала основным занятием для любящей матери Райана и для меня.

Вскоре после случая с грузовиком Райан продемонстрировал еще одну сторону своей выдающейся личности. Катаясь на лыжах, моя жена Ширли сломала ногу и таким образом предоставила мне возможность узнать, каково ей приходилось с нашим мальчиком. За эти несколько недель я понял, что одно дело рассуждать о проблемах женщины и совсем другое — решать их. В первый же день Райан начал обучать меня правилам игры,

именуемой «отцы и дети». Он разбудил меня в 6 часов утра громким криком. Еще не очнувшись от крепкого сна, я выбрался из постели и побрел к комнате Райана. Все это время он орал, что есть мочи. (Звуки, которые он издавал, действовали на нервы, как если бы кто-то царапал ногтями по меловой доске.) Когда я распахнул дверь в его комнату, крики немедленно прекратились и веселый детский голос спросил: «Завтрак готов?» Я сказал: «Постараюсь сделать, что смогу».

Я пошел на кухню, чтобы найти что-нибудь съедобное для мальчика. Все еще не проснувшись до конца, я заглядывал во все шкафчики, пытаюсь сконцентрироваться и обнаружить что-нибудь простенькое, что можно быстро приготовить. А Райан уже вылез из кровати и притопал за мной на кухню. Он несколько раз пытался вовлечь меня в разговор, но сонному человеку не до разговоров.

— У нас есть бекон?

— А почему ты молока не налил?

— Уже почти готово, да?

Я не реагировал на его любопытство. Он задал с десяток вопросов, на которые я не ответил. Я «включился» только когда услышал, как он вздохнул и сказал: «Я так устал от тебя».

Скажите, так что же делать матерям? Я не знаю. Я перечитал свою книгу «Не бойтесь быть строгими»*, но в ней ничего не говорилось о том, как вести себя с проснувшимся до рассвета и полным энергии маленьким ребенком. Я сказал жене, что когда она вернется к своим обя-

* Новая переработанная редакция книги Дж. Добсона «Не бойтесь быть строгими» издана на русском языке издательством «Библейский взгляд» в 2006 г.

занностям, я каждое утро буду возносить ей хвалу, «сидя у ворот со старейшинами». Как я ждал этого момента!

В тот кратковременный период, когда мне пришлось исполнять роль матери, и в беседах с женщинами, которые приходили ко мне на консультацию, я проникся глубоким уважением к тем уникальным способностям, которыми обладают жены и матери. Я считаю, что их работа чрезвычайно важна для поддержания здоровья и жизнедеятельности общества. Весьма печально, что общественное положение созидательницы семьи оценивается так низко в наше время. Даже само слово «домохозяйка» стало ассоциироваться с нереализованными возможностями, неполноценной и незначительной личностью. Как обидно! Мы допускаем громадную ошибку, обесценивая значение семьи и домашнего воспитания.

Но круговерть в исполнении домашних обязанностей часто приводит к стрессам и срывам у женщин, и мы должны четко осознавать это. Даже матери, глубоко привязанные к дому, для которых главное — благосостояние семьи, иногда испытывают желание бросить все и убежать куда глаза глядят. Маленькие дети, такие как Райан, могут выжать все соки из тех, кто должен заботиться о них 365 дней в году. Эти непоседы целыми днями шумят, колотят друг друга, устраивают беспорядок, писают в штанишки, царапают мебель и постоянно действуют на и без того напряженные нервы матери. Надо быть поистине суперженщиной, чтобы вырастить целый выводок детей, ни разу не пожалев себя и не задушившись, чего стоил этот труд.

Кроме того, женщины сталкиваются с дополнительными проблемами и стрессовыми ситуациями, которые в меньшей степени затрагивают мужчин. Одиночество в результате отсутствия контактов с другими людьми осо-

бенно характерно для женщины-домохозяйки. Она часто испытывает глубокую тоску по человеческому общению. Ей хочется веселья, любви и романтики юношеских лет. Пристрастие к мелодраматическим телевизионным сериалам отражает желание быть причастной к жизни других людей — ведь сама она ведет очень замкнутую жизнь. Это далеко не маловажная проблема.

Во время консультаций по семейным вопросам я выявил наиболее распространенный источник фрустрации* у женщин. Женщины с неудовлетворенными потребностями в общении говорили мне, что они совершенно не в состоянии объяснить свои ощущения мужьям. Естественно, что жена, которая чувствует, что в ее жизни пропало что-то очень важное, стремится найти поддержку у мужа, который мог бы восполнить этот пробел. Она отчаянно пытается объяснить ему свои страхи и волнения, но все ее попытки не приносят ей сочувствия и поддержки. Они воспринимаются как нытье, жалобы, жалость к себе и выражение неприязни к мужу. А у каждого мужчины где-то в голове есть «кнопочка», которую он «нажимает» всякий раз, когда ему не хочется слышать раздражающие его слова. Одна женщина прислала мне записку, в которой абсолютно точно выражены чувства миллионов ее подруг: «Причиной моих депрессий является отсутствие общения. Когда я пытаюсь решить наши проблемы и начинаю говорить о них, мой муж хранит гробовое молчание. Он не желает обсуждать проблемы. Он считает, что у нас их нет!»

Я написал эту книгу не для тех «никудышных» американцев, о которых так много было написано в последние

* Фрустрация (психол.) — неверие в свои силы, разочарование.

годы. Стало обычным делом представлять мужчин идиотами, ханжами, эксплуататорами, женоненавистниками, футбольными фанатами, сексуальными маньяками и законченными эгоистами. Если послушать некоторых сердитых дам, то мужчины сродни рептилиям и не стоят ломаного гроша. Как мужчина я воспринимаю все эти обвинения на свой счет. Но все-таки надо признать, что слишком много мужей не понимают эмоциональных потребностей своих жен. Мужчины живут совсем в другом мире, где вполне достаточно поводов для их собственных разочарований. Они либо не могут поставить себя на место женщин, увидеть и понять, что те чувствуют, либо не хотят ничего слышать, так как слишком заняты своей работой. Как бы то ни было, у женщин есть потребности, которые непонятны мужчинам. Потеря взаимопонимания — именно эта причина побудила меня взять за основу книги мнение замужних женщин о том, что их мужья должны знать о женщинах.

Все последующие страницы посвящены женщине, ее дому и семейной жизни. Женские проблемы можно решить, и есть способы помочь женщине справиться с фрустрацией и стрессовыми ситуациями в быту. Здесь я поделюсь с вами некоторыми подходами к решению женских проблем, которые дали хорошие результаты. Мы также обсудим природу женских эмоций и их влияние на повседневную жизнь. Таким образом, наши задачи можно сформулировать следующим образом:

1. Помочь женщине довести до сознания мужа ее особые потребности.
2. Помочь ей разорвать пути эмоциональной изолированности.
3. Указать пути к успешному выполнению материнских обязанностей.

4. Обсудить типичные источники депрессии и способы их устранения.
5. Найти ответ, как противостоять повседневным раздражающим факторам.
6. Объяснить, как достигается самоуважение и признание.
7. Раскрыть истинное значение романтической любви.

Как вы видите, круг перечисленных задач довольно широк и напоминает преамбулу к Конституции США. Но если мы видим цель, нам легче ее достичь. Давайте начнем с обсуждения источников.

ИСТОЧНИКИ ЖЕНСКОЙ ДЕПРЕССИИ

Консультируя женщин по физиологическим проблемам, я пришел к неоспоримому выводу, что депрессия и эмоциональная апатия являются распространенным и неоднократно повторяющимся в их среде явлением. Большинство взрослых женщин время от времени испытывают отчаяние, упадок духа, потерю интереса к жизни, уныние, разочарование и неудовлетворенность жизненными обстоятельствами. Я назвал эти состояния состояниями «Д», и когда моя пациентка говорит: «У меня сегодня «Д», — я точно знаю, что она имеет в виду.

Разумеется, депрессии бывают не только у женщин, но у мужчин они случаются реже и связаны в большинстве случаев с *кризисной ситуацией*, т. е. мужчины впадают в депрессию по поводу конкретной проблемы, например, в связи с неприятностями на работе или болезнью. Мужчины реже и в меньшей степени, чем женщины, испытывают упадок духа — это неопределенное, неосознанное и почти не поддающееся описанию состояние. Для женщин, подверженных депрессии, даже пасмурная погода может стать причиной «тоски» — физи-

ческой и эмоциональной заторможенности. Негативное воздействие депрессий можно уменьшить, если понять периодичность смены эмоциональных состояний и у мужчин, и у женщин. Разве вы не замечали, что за подъемом обычно следует спад, а за спадом — новый подъем? Это периодическое и почти математически точное синусоидальное колебание от верхней точки душевного подъема к нижней точке душевного спада.

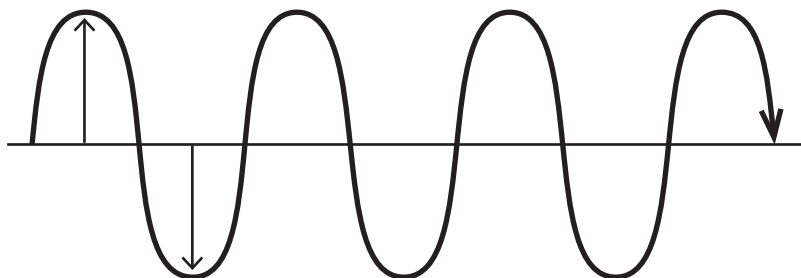


Эмоциональные границы человеческой личности имеют почти одинаковую протяженность в обоих направлениях. Если мы проведем линию, пересекающую синусоиду и символизирующую некую эмоциональную середину, то для отдельной личности расстояние от этой линии до верхней и нижней точки «синусоиды настроений» будет одинаковым. Приведу пару примеров. Людей, которых я отношу к первому типу, трудно вывести из состояния эмоционального равновесия. Это спокойные и уравновешенные дамы и господа, которые не кричат и не свистят на футбольных матчах и не смеются заразительным смехом. Они одинаково спокойно реагируют как на хорошие, так и на плохие новости. И эти люди никогда не впадают в глубокое уныние. Конечно, это скучные люди, но по крайней мере они одинаковые всегда! На них можно положиться: и сегодня, и завтра, и послезавтра они будут вести себя так же, как вчера.



ЛИЧНОСТИ ПЕРВОГО ТИПА

У людей второго типа, как показано на рисунке, самая большая амплитуда взлетов и падений. Их эмоции поднимаются до высот, падают в бездну и вновь взлетают вверх.



ЛИЧНОСТИ ВТОРОГО ТИПА

Каждый из нас знаком по крайней мере с одним человеком второго типа, который время от времени чувствует себя абсолютно счастливым. Он просыпается рано утром и радуется уже тому, что солнце встало. Он приветствует птичек, улыбается цветочкам и целый день насвистывает песенки. Бойтесь этого жизнелюба! Я гарантирую, что через несколько дней он рухнет. Крушение будет сильным и со множеством осколков. Внезапно окажется, что все в жизни идет не так, как надо, и вообще сама жизнь ничего не стоит. Друзей нет и вокруг — великая скорбь. Этот человек вдруг станет настолько сентиментальным, что может прослезиться даже на открытии супермаркета. Эмоциональные состояния меняются у него со скоростью движения флюгера в ветреную погоду. И только по причинам, известным лишь несколько сконфуженному Купидону — богу любви, этот человек, представляющий собой экстремальный вариант людей второго типа, неожиданно женится на зануде, которая принадлежит

к первому типу. Вся их последующая сорокалетняя семейная жизнь будет состоять из постоянных распрей и стычек.

Мы с женой были в Европе и присутствовали на концерте симфонической музыки. Перед нами сидел молодой человек, который, по всей видимости, учился музыке в местной консерватории. В первом отделении концерта он впал в экстаз: закрыв глаза, покачивался в такт музыке и вскакивал, аплодируя каждому исполненному пассажи. После исполнения последней части произведения, перед антрактом, молодой человек, казалось, был в полном восторге — подобно тому, как если бы его любимая команда победила в национальном чемпионате. Он кричал: «Браво, браво!» и аплодировал дирижеру. Но, представьте себе, во втором отделении его поведение резко изменилось. Он вертелся в кресле, освистывал оркестр и всячески выражал недовольство игрой музыкантов. В конце концов, не дослушав Пятую симфонию Бетховена, он вскочил со своего места и стал протискиваться к выходу, наступая на ноги зрителям и всем своим видом демонстрируя, насколько ему не нравится концерт. Я не встречался с этим молодым человеком ни до, ни после концерта, но могу с уверенностью сказать, что он яркий представитель второго типа людей. Его эмоциональное состояние менялось от верхнего предела в первом отделении концерта до нижнего во втором. Честно говоря, мне было интереснее наблюдать за его выходками, чем слушать музыку, но я не хотел бы иметь такого родственничка. У него предостаточно всяких «пунктиков». Как вы думаете, какие истории могла бы рассказать о нем его жена?..

Второе, что также полезно понять, — это природа эмоциональных циклов. То, что вызвало душевный подъем,

одновременно готовит почву для последующего спада. Приведу пример. Примерно год назад мы с женой купили новый дом. Мы искали подходящий дом несколько лет и, конечно, очень разволновались, когда все формальности были наконец улажены и дом стал нашей собственностью. Мы с Ширли пребывали в приподнятом настроении несколько дней, и я сказал ей, что мы находимся на пике и что так не может продолжаться вечно. Эмоциональное возбуждение не может нарастать с максимальной скоростью в течение долгого времени, поэтому очень скоро наше настроение упадет «ниже уровня моря». Так оно и случилось. Дня через три мы начали ощущать легкую депрессию. Дом перестал казаться нам таким прекрасным, как вначале, и мы уже не находили особых причин для восторга. Но поскольку мы ожидали подобного спада и были готовы к нему, то смирились и пережили это временное колебание наших эмоций. Вы сможете легче перенести депрессию, если поймете, что это явление предсказуемо. Депрессия может возникнуть, например, после насыщенного событиями выходного дня, после рождения ребенка, повышения по службе и даже после отдыха в отпуске. Это явление частично связано с физическими факторами. Человек, находящийся в восторженном состоянии, тратит много внутренней энергии, т. к. все системы организма функционируют очень интенсивно. В результате наступают переутомление и истощение, которые вызывают депрессию. Итак, за подъемом *обязательно* следует спад. Человеческий организм функционирует по непреложным законам физиологии. К счастью, у здорового человека спады сменяются подъемами.

Возвращаясь к проблеме женской депрессии, хочу сказать, что тревогу вызывают не «нормальные» коле-

бания от верхнего до нижнего предела эмоционального состояния, а то, что у многих женщин есть тенденция оставаться в депрессивном состоянии дольше, чем должно быть. У них не происходит регулярной смены настроения — они пребывают в подавленном состоянии по две-три недели в месяц. Бывают случаи, когда женщина находится в таком эмоциональном капкане непрерывно в течение нескольких лет. Поскольку я неоднократно сталкивался в своей практике с такого рода жалобами, мне захотелось исследовать причины и найти пути выхода из таких ситуаций.

Прежде чем браться за решение сложных проблем, надо найти им объяснение. Например, прежде чем д-р Джонас Солк смог создать вакцину против полиомиелита, необходимо было определить и выделить вирус, вызывающий эту болезнь. Точно так же я прежде всего определял специфические причины затяжной депрессии у женщин. Во время консультаций я пришел к выводу, что раздражители, вызывающие душевный спад, не зависят от возраста и положения женщин. Я выделил десять основных проблем, которые постоянно называли мои пациентки. Выучив наизусть типичные обстоятельства, при которых возникает раздражение, я разработал простую анкету, содержащую десять вопросов по этим наиболее часто повторяющимся темам, и назвал ее «Источники женской депрессии».

Затем я попросил около 75 женщин оценить каждый из источников депрессии — от 1 балла для самого сильного раздражителя до 10 баллов для самого слабого. Сравнив результаты, я определил, какие проблемы играют главную роль в жизни обследованных женщин.

Хотя методика этого исследования не претендует на научную точность, полученная информация все же дает

представление о женщинах, ответивших на вопросы анкеты. 75 процентов опрошенных составляют замужние женщины в возрасте от 27 до 40 лет, так что средний возраст, по-видимому, 32 года. Большинство имеет детей дошкольного возраста. Анкета была предложена в двух близлежащих церквях женщинам, большинство из которых были просвещенными верующими. Большинство они домохозяйки, принадлежащие к среднему классу и живущие на окраине города. Анкеты заполнялись анонимно, без указания имени, фамилии и других личных данных. (Впоследствии на вопросы анкеты ответили 5000 женщин, принимавших участие в семинарах по семейной жизни, и первоначальные результаты исследования полностью подтвердились.)

В следующих главах мы рассмотрим десять источников женских депрессий в том порядке, на который указала почти половина опрошенных женщин. Прежде чем продолжить чтение этой книги, я предлагаю вам самостоятельно ответить на вопросы анкеты. Проставьте оценки от 1 до 10 дважды: в первом случае — исходя из собственного опыта, во втором — те оценки, которые, по вашему мнению, дали опрошенные женщины. Мужчины также могут предположительно оценить источники женской депрессии и проставить свои оценки во второй колонке.

Источники женской депрессии

РАЗДРАЖАЮЩИЙ ФАКТОР	ВАША ОЦЕНКА	ОЦЕНКА
1. Отсутствие романтической любви в браке.	_____	_____
2. Семейные конфликты.	_____	_____

Источники женской депрессии

- | | | |
|---|-------|-------|
| 3. Потеря самоуважения. | _____ | _____ |
| 4. Проблемы с детьми. | _____ | _____ |
| 5. Финансовые трудности. | _____ | _____ |
| 6. Одиночество, замкнутость,
тоска. | _____ | _____ |
| 7. Сексуальные проблемы в браке. | _____ | _____ |
| 8. Физиологические проблемы. | _____ | _____ |
| 9. Переутомление и нехватка
времени. | _____ | _____ |
| 10. Старение. | _____ | _____ |