

# ЕГО НУЖДЫ, ЕЕ НУЖДЫ

*Создание супружеских отношений,  
защищенных от измен*

Уиллард Ф. Харли-мл.



ХРИСТОФОР

Издательский Дом

**Willard F. Harley, Jr.**

HIS NEEDS, HER NEEDS

Copyright © 1986, 1994, 2001 by Willard F. Harley, Jr.

Published by Fleming H. Revell

a division of Baker Book House Company

P.O. Box 6287, Grand Rapids, MI 49516-6287

ISBN 0-8007-1788-0

**Харли-мл., У.**

Его нужды, ее нужды / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕ «Христианская Миссия», 2017. — 288 с.

ISBN 978-5-8445-0142-5

© Издание на русском языке. Издательский Дом «Христофор», 2007

Все права защищены международным законодательством об авторских правах.

Ответственный редактор *А. И. Шапошников*

Переводчик *Т. В. Титаровская*

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

Корректор *Н. А. Акинина*

Компьютерная верстка: *А. Б. Кодак*

Подписано к печати 27.11.2017. Формат 60 × 88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Объем 18 печ. л. Доп. тираж 300 экз.

Местная Религиозная Организация Христиан

Веры Евангельской «Христианская Миссия»

190020, г. Санкт-Петербург, Нарвский пр., д. 13Б, ауд. 132

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции

ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано в ПАО «Т 8 Издательские Технологии» (ПАО «Т 8»)

г. Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корп. 5.

Посвящается  
Джойс —  
моей единственной



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к изданию по случаю пятнадцатилетнего юбилея .....	7
Введение .....	14
1. Насколько ваш брак защищен от измен? .....	17
2. Почему ваш Банк Любви никогда не закрывается. ....	26
3. Проявления нежности .....	43
4. Сексуальное удовлетворение .....	60
5. Беседа .....	80
6. Совместный отдых .....	105
7. Честность и открытость .....	124
8. Привлекательная супруга .....	144
9. Финансовая поддержка .....	163
10. Домашний уют .....	178
11. Выполнение родительских обязанностей .....	194

12. Восхищение .....	209
13. Как пережить измену .....	224
14. От несовместимости до неотразимости.....	242
Приложение А. Важнейшие эмоциональные нужды... ..	252
Приложение Б. Анкета «Эмоциональные нужды» ... ..	263
Приложение В. Дополнительные формуляры. ....	276

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ ПО СЛУЧАЮ ПЯТНАДЦАТИЛЕТНЕГО ЮБИЛЕЯ

Когда мне было девятнадцать лет, один женатый знакомый, с которым мы вместе учились в колледже, сказал мне, что он переживает трудности в браке, и попросил моего совета. Мой совет, видимо, не пошел на пользу — брак завершился разводом. Почему я не смог помочь? Что за проблема так неизбежно привела брак моего друга к разводу?

На дворе был 1960 год, и я вот-вот должен был стать свидетелем того, чего ожидали немногие, — начала конца традиционной «ячеичной» модели американской семьи. Свидетельства этой катастрофы накапливались в последующие двадцать лет. Уровень разводов возрос с 10 до более чем 50 процентов, а количество одиноких мужчин и женщин возросло с 6,5 до 20 процентов. Несмотря на то, что уровень разводов наконец стабилизировался на отметке 50 процентов в 1980 году, количество одиноких людей продолжает возрастать вплоть до настоящего момента. Сейчас этот показатель достиг 30 процентов и продолжает подниматься, поскольку все меньше и меньше людей желают посвятить себя единственному спутнику жизни.

В то время я не знал, что неудачный брак моего друга был частью тенденции, которая впоследствии охватила «ячеич-

ные» семьи. Я думал, что причиной его неудачи была моя неопытность — по крайней мере отчасти. Я винил себя. Думал, что не стоило и пытаться давать совет. Думал, нужно было доверить это дело эксперту.

Но в течение последующих нескольких лет пары продолжали обращаться ко мне за советами в отношении брака, особенно после того, как я получил степень доктора гуманитарных наук по психологии. Ведь считалось, что психологи разбираются в вопросах брака. Поэтому я решил получить достаточно знаний, чтобы помогать этим людям. Не думал, что это станет для меня настоящей проблемой. В конце концов, если наши ученые достаточно умны, чтобы послать человека на луну, то они уж точно должны знать, как сохранить чей-то брак.

Я изучал книги по супружеской терапии, обучался под руководством экспертов в данной области и работал в клинике, специализировавшейся на супружеской терапии и считавшейся лучшей в Миннесоте. Но я все равно был не в силах спасти браки. Почти все, кто обращался ко мне за помощью, заканчивали так же, как и тот мой приятель, — разводом.

Пытаясь преодолеть собственное невезение, я сделал важное открытие. Я не был единственным, кому не удавалось помочь семейным парам. Почти все работавшие вместе со мной в клинике тоже терпели неудачи! Мой начальник и директор клиники не могли помочь семейным парам, а также и все остальные консультанты по вопросам брака, которые работали со мной.

А потом я сделал самое поразительное открытие из всех возможных. Большинству брачных экспертов Америки тоже не удавалось помочь супружеским парам. Очень сложно было найти того, кто был готов признать свое поражение, но когда я получал доступ к досье конкретных клиентов, то не мог найти ни одного терапевта, который мог бы доказать свой успех или научить других успешно спасать браки.

В сущности, я выяснил, что уровень успешности супружеской терапии самый низкий среди всех форм терапии. По данным одного исследования, менее 25 процентов опрошенных считали, что брачные консультации вообще принесли им какую-либо пользу, а еще больше опрошенных чувствовали, что такие консультации принесли им больше вреда, чем пользы. (Кстати, в Потребительском докладе об исследовании психотерапии не далее как за 1995 год сообщалось, что супружеская терапия во сих пор считается самой неэффективной.)

Какой вызов! Уровень разводов достиг беспрецедентной высоты, и никто не знал, как с этим бороться. Поэтому я поставил перед собой цель найти ответ, и ответ этот я искал не в книгах и научных статьях, а среди тех, кто приходил ко мне с вопросами, — среди супружеских пар, находившихся на грани развода.

Я перестал консультировать и начал слушать объяснения супругов, почему они были готовы опустить руки. Когда они решили пожениться, что было у них такого, что они потеряли где-то на полпути? Я спрашивал их: «Как вы думаете, что вам потребовалось бы, чтобы снова быть счастливыми в браке?»

Я знал, что еще не научился спасать браки, поэтому честно признавался в этой неспособности парам, которые я консультировал. И объяснял это должным образом. Ни с одной из этих пар я не брал платы за потраченное время. Я зарабатывал на жизнь, преподавая психологию, а оставшуюся часть рабочего дня общался с супружескими парами в своем офисе. И моя политика бесплатного, пусть и неэффективного, консультирования приводила ко мне больше пар, испытывавших проблемы в браке, чем я был в состоянии принять.

К 1975 году я и многие другие терапевты поняли, почему сталкиваются с такими трудностями в попытках сохранять браки. Мы не понимали, что способствует счастливому браку. Мы были глубоко поглощены поисками того, что, по всей

видимости, разрушало браки, поэтому просмотрели, что же способствовало их успешности. Всякий раз, когда в мой кабинет приходила пара, супруги непременно доводили друг друга. Поэтому я подумал, как думали и большинство других психологов, что если бы я всего-навсего сумел научить их общаться, более эффективно разрешать конфликты и не ругаться друг с другом по любому поводу, их брак был бы спасен. Но ответ заключался не в этом.

Одна за другой пары говорили мне, что они поженились не потому, что хорошо общались друг с другом, эффективно справлялись с конфликтами или не ссорились. Они вступили в брак потому, что считали друг друга неотразимыми, — они были влюблены. Но к тому времени, когда они приходили ко мне на прием, чувство любви было утрачено. По сути дела, теперь они вызывали друг у друга отвращение. И одной из главных причин, почему у них были проблемы в общении друг с другом, конфликты и частые ссоры, являлось то, что они утратили это чувство любви.

Когда я спрашивал их: «Что бы вам потребовалось, чтобы снова быть счастливыми в браке?», большинство пар не могли даже представить, что это вообще возможно. Но когда я настаивал на своем вопросе и пары начинали задумываться, то я раз за разом слышал ответ: «Снова быть влюбленными друг в друга».

Разумеется, отсутствие взаимопонимания, неспособность разрешать конфликтные ситуации и ссоры влияют на утрату чувства любви. Но также эти проблемы являются признаками того, что любовь уже ушла. Другими словами, для спасения брака мне было бы мало просто наладить общение и понимание между супругами. Мне пришлось бы научиться возвращать любовь.

Придя к такому выводу, я начал активно заниматься эмоциональными, а не рациональными проблемами. Моя пер-

востепенная задача в супружеской терапии переменялась с разрешения конфликтов на возвращение любви. Если бы я умел возвращать людям чувство любви, размышляя я, тогда общение, разрешение конфликтов и ссоры не представляли бы такой проблемы.

Из опыта работы в качестве психолога я знал, что приобретенные ассоциации дают начало большинству наших эмоциональных реакций. Когда какое-то действие происходит повторно наряду с физически ощутимыми эмоциями, это действие начинает само по себе вызывать эти эмоции. Скажем, если вам будут показывать синий цвет, одновременно подвергая вас электрошоку, а красный цвет будут показывать, утешительно поглаживая вас по спине, то в конечном счете сам синий цвет начнет расстраивать вас, а красный — расслаблять.

Применяя тот же принцип к чувству любви, я вывел теорию о том, что, возможно, любовь — это не более чем приобретенная ассоциация. Если я достаточно часто вижу кого-то, когда ощущаю себя особенно хорошо, то одного присутствия этого человека может быть вполне достаточно, чтобы вызвать во мне то приятное чувство, которое мы знаем теперь как чувство любви.

Результаты моего анализа были как нельзя точны. Благодаря моему совету стараться делать все возможное для счастья друг друга и избегать того, что делает супругов несчастными, уже следующая супружеская пара, которую я консультировал, сумела возродить чувство любви. Их брак был спасен.

Начиная с того самого момента, всякий раз когда я видел пару, я просто спрашивал каждого из супругов, что может сделать муж или жена, чтобы тот или другой почувствовал себя счастливым, и что бы это ни было, это была их главная обязанность. Конечно, не каждая пара точно знала, что может сделать их счастливыми, и не каждый супруг был готов

выполнить это. Поэтому мои старания определенно не приносили успеха в каждом из случаев.

Но по мере того как я совершенствовал свой подход к этой проблеме, я начал понимать, что именно мужьям и женам необходимо получать друг от друга, чтобы вызвать чувство любви, и я помогал им установить, в чем же нуждался каждый из них. Я также научился более эффективно мотивировать их к тому, чтобы они старались удовлетворить выявленные потребности, даже если поначалу у них не было никакого желания делать это.

Впоследствии мне удавалось помочь почти каждой паре снова влюбиться друг в друга и таким образом избежать развода. Мой метод оказался столь успешным, что я бросил преподавание психологии и начал проводить консультации полный рабочий день. Как вы догадываетесь, за помощью ко мне обращалось гораздо больше семейных пар, чем я был в состоянии принять.

Спустя десять лет после того как я начал использовать этот метод, я наконец-то написал свою первую книгу под названием «Его нужды, ее нужды: создание супружеских отношений, защищенных от измен», где описал его. А сейчас, по прошествии пятнадцати лет после выхода в свет первого экземпляра книги, она издана уже более чем миллионным тиражом и переведена на тринадцать языков. Многие люди называют ее самой лучшей книгой о браке. Возможно, это так, потому что, насколько я знаю, она остается единственной из существующих книг, где предлагается испытанный и надежный план для супружеских пар по возвращению и сохранению любви друг к другу.

Эта книга эффективна потому, что она проникает в самую суть того, на чем держатся браки, — чувство любви. Общение и умение справляться с проблемами важны для счастливого брака, но абсолютно не существенны. Что абсолютно необхо-

димо, так это чувство любви. За все годы работы в качестве брачного консультанта я ни разу не видел любящих супругов, которые хотели бы развестись. Но я консультировал многие пары на грани развода, обладавшие отличными навыками общения и умением решать проблемы.

Не поймите меня неправильно — я полностью поддерживаю идею совершенствования навыков общения и решения проблем в браке. Но если эти умения не способствуют поддержанию чувства любви, супруги чувствуют себя обманутыми и нередко хотят расторгнуть брак.

Эта книга научит вас самому важному в браке — влюбляться и оставаться влюбленными друг в друга. Я предлагаю вам и вашей второй половине читать ее вместе с вами, заполнять анкеты и отвечать на вопросы в конце каждой главы. Вы даже можете выделять текст двумя разными цветными маркерами по мере чтения, чтобы показать друг другу, что для вас важнее всего.

Я получаю письма от огромного количества семейных пар, которые посвящают канун Нового года тому, чтобы перечитать «Его нужды, ее нужды» в качестве напоминания о том, что они должны делать в наступающем году, чтобы поддерживать любовь в браке. И это помогает. Эта книга предназначена для частого прочтения, поскольку в ней говорится о том, как научиться удовлетворять самые важные потребности друг друга.

## ВВЕДЕНИЕ

Конфликты в браке возникают по одной из двух причин: (1) пары не способны сделать друг друга счастливыми, или (2) пары делают друг друга несчастными. В первом случае супруги испытывают разочарование, потому что их нужды не восполняются. Во втором случае они намеренно причиняют друг другу боль. Первую причину конфликтов я называю неспособностью заботиться, а вторую — неспособностью защищать.

Эта книга раскрывает тему неспособности заботиться — неудовлетворения важнейших эмоциональных нужд друг друга. На эту неспособность также влияет неведение, поскольку мужчинам и женщинам бывает очень трудно оценить значение потребностей друг друга. Мужчины склонны пытаться удовлетворять те нужды, которые на их взгляд важнее; женщины делают то же самое. Проблема в том, что нужды мужчин и нужды женщин зачастую сильно отличаются, и мы напрасно тратим силы, пытаясь восполнить не то, что нужно.

А «правильные» нужды настолько важны, что когда они не находят удовлетворения в браке, у людей возникает искушение выйти за границы брака, чтобы восполнить их. И большинство людей, которых я консультировал, поддались искушению нарушить свой священный обет «отвергнуть других».

Но помимо опасности измены важные эмоциональные нужды должны восполняться ради заботы как таковой. Брак подразумевает особенные отношения. Обещания даются для того, чтобы предоставить супругу исключительное право восполнить некоторые из этих важных потребностей. Когда же они остаются неудовлетворенными, это несправедливо по отношению к тому из супругов, который вынужден идти по жизни без каких-либо других этически приемлемых альтернатив.

Эта книга поможет парам идентифицировать эти важные нужды, сообщить о них друг другу и научиться их восполнять.

Вторая причина конфликтов в браке — неспособность защищать — является предметом второй книги, входящей в комплект, я назвал ее «Убийцы любви: борьба с привычками, разрушающими романтическую любовь». Пары, нужды которых остаются невосполненными, нередко становятся беспечными и невнимательными. Когда это случается, брак начинает представлять собой ужасную и печальную картину. Неспособность удовлетворить эти потребности часто бывает непреднамеренной, но ответная реакция на неудовлетворенные нужды перерастает в намеренное вредительство. Это, в свою очередь, часто ведет к невыносимой боли и, наконец, к разводу.

Чтобы помочь парам преодолеть конфликты в браке, моя стратегия сосредоточена вокруг обеих причин конфликтов — неспособности заботиться и защищать. Эти книги помогут вам сохранить полноценный и надежный брак.

Упражнения, представленные в обеих книгах, разработаны на основе анкет, которые я использую в моей консультационной практике. Хотя многие из этих анкет напечатаны в этой книге, в полном объеме вы можете найти их в приложении «Пять шагов к романтической любви: Сборник упражнений для создания крепкого брака для читателей книг „Убийцы

любви“ и „Его нужды, ее нужды“». Мужьям и женам, серьезно настроенным улучшить отношения в браке, будет полезно выполнить все упражнения, представленные в этой книге.

Счастливый брак требует умения — умения заботиться о том, кого вы обещали лелеять на протяжении всей своей жизни. Благих намерений недостаточно. Эта книга была написана с целью научить вас заботиться о своем супруге. Как только вы усвоите эти уроки, ваш муж или жена будет считать вас неотразимым, а это и есть то условие, которое необходимо для счастливого и удачного брака.

# НАСКОЛЬКО ВАШ БРАК ЗАЩИЩЕН ОТ ИЗМЕН?

Я написал эту книгу для тех, кто хочет быть счастливым в браке. Не важно, вступили ли вы в брак совсем недавно, живете ли на протяжении нескольких лет заурядной семейной жизнью или же у вас совершенно не складываются отношения, — вы можете быть счастливы в браке, если научитесь следующему:

ПОНИМАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НУЖДЫ ДРУГ  
ДРУГА И УЧИТЕСЬ ВОСПОЛНЯТЬ ИХ.

Это простое заявление, но применение этого принципа к сложностям брака требует особой внимательности. Давайте подумаем, что это подразумевает на деле.

Когда мужчина и женщина вступают в брак, они разделяют одинаково высокие ожидания. Они обязуются удовлетворять определенные важные и глубоко личные потребности друг друга в исключительном порядке. Каждый из супругов соглашается «отвергнуть других», предоставляя тем самым друг другу исключительное право восполнять эти сокровенные нужды. Это не означает, что все нужды должны удовлетворяться мужем или женой, но это значит, что существует

несколько основных потребностей, которые большинство из нас бережно хранят для брачных уз. Большинство людей ждут, что их супруги будут удовлетворять эти особенные нужды, поскольку они обещали, что не позволят делать это никому другому.

Например, когда мужчина соглашается вступить в исключительные отношения со своей женой, он надеется, что она будет удовлетворять его сексуальные потребности. Если она восполняет эту нужду, он находит в ней постоянный источник глубочайшего наслаждения, и его любовь к ней крепнет. Однако если его нужда остается без удовлетворения, тогда происходит совсем противоположное. Муж начинает ассоциировать свою жену с разочарованием. Если это разочарование будет продолжаться, он может решить, что ей «просто не нравится секс», и постараться сделать все возможное, чтобы это изменить. Но его огромная потребность в сексе остается невосполненной. Его посвящение особым сексуальным отношениям со своей женой предоставляет ему на выбор одно из двух: сексуальную неудовлетворенность либо супружескую неверность. Некоторые мужчины никогда не сдаются, на протяжении многих лет пытаются довольствоваться малым. Но все же многие поддаются искушению вступить в незаконную связь. В своем рабочем кабинете я беседовал с сотнями таких мужчин.

Другой пример — жена, которая дает своему мужу исключительное право восполнять ее потребность в глубоко личных беседах. Когда они разговаривают друг с другом так честно и откровенно, как ни с кем другим, она начинает видеть в своем муже источник огромного удовольствия. Но когда он отказывается проявить к ней безраздельное внимание, в котором она так нуждается, она начинает ассоциировать его с разочарованием. Некоторые женщины просто продолжают жить в браке, испытывая постоянное неудовлетворение,

а другие не в состоянии справиться с соблазном позволить кому-то другому восполнить эту важную эмоциональную нужду. И когда это случается, результатом чаще всего становится измена.

### Его нужды — не ее нужды

Когда супружеская пара обращается ко мне за помощью, в первую очередь я стараюсь помочь им определить самые важные эмоциональные потребности друг друга — что может сделать каждый из них, чтобы принести друг другу полное счастье и удовлетворение. На протяжении многих лет я то и дело задавал вопрос: «Что мог бы сделать для вас муж (жена), чтобы вы были совершенно счастливы?» Мне удалось распределить большинство ответов на десять категорий эмоциональных нужд: восхищение, проявление нежности, беседы, домашний уют, выполнение родительских обязанностей, финансовая поддержка, честность и открытость, физическая привлекательность, совместный отдых и сексуальное удовлетворение.

Очевидно, что для счастья супругов необходимо, чтобы каждый из них удовлетворял самые важные нужды другого. Но когда я проводил все эти собеседования, то выяснил, почему это так непросто. Почти всякий раз, когда я просил пары записать свои нужды, мужчины записывали их в одном порядке, а женщины — в совершенно противоположном. Те пять из десяти основных эмоциональных потребностей, которые мужчины считали самыми важными, женщинам казались самыми незначительными, и наоборот.

Какое открытие! Неудивительно, что мужьям и женам бывает так трудно восполнять потребности друг друга. Они готовы делать друг для друга то, что сами ценят больше всего, но получается так, что их усилия направлены не в ту сторону, ведь их супруги считают наименее значительным то, что сами они ценят превыше всего!

Обратите особое внимание на следующее заявление, которое я собираюсь сделать, поскольку это один из самых непонятных аспектов моей программы. Каждый человек уникален. Хотя мужчины в среднем выбирают определенные пять нужд как самые важные для них, а женщины в среднем выбирают другие пять, каждый отдельный человек может выбрать и выбирает любую комбинацию нужд из десяти основных. Поэтому, несмотря на то, что я идентифицировал важнейшие эмоциональные потребности среднего мужчины и средней женщины, мне неизвестны эмоциональные потребности каждого конкретного мужа и каждой конкретной жены. А поскольку моя работа заключается в том, чтобы спасти конкретные, а не средние, браки, вам необходимо определить комбинации потребностей, уникальные именно для вашего брака. Я поместил краткое описание всех десяти нужд в Приложении А и анкету «Эмоциональные нужды» в Приложении В. Они помогут вам выявить самые важные эмоциональные потребности, уникальные для вас и вашего супруга.

Зачастую причина неспособности мужчин и женщин восполнять эмоциональные нужды друг друга кроется в простом незнании этих нужд, а не в эгоистическом нежелании уделять друг другу внимание. Восполнение этих потребностей не означает, что вы должны стиснуть зубы и изо всех сил стараться делать то, что вам ненавистно. Это подразумевает быть готовым удовлетворять те потребности своего супруга, которые могут быть не столь важны для вас. Научившись понимать своего супруга как человека, полностью отличного от вас, вы можете в совершенстве научиться удовлетворять его эмоциональные нужды.

В браках, где эти нужды не удовлетворяются, я видел, к своему потрясению и ужасу, как женатые люди всякий раз предпочитают один и тот же способ восполнить свои неудовлетворенные потребности: внебрачную связь. Люди вступа-

ют в незаконные отношения с поразительной регулярностью независимо от того, как тверды их моральные и религиозные убеждения. Почему? Как только один супруг начинает чувствовать неудовлетворение какой-либо из пяти нужд, он или она испытывает неутолимую жажду. Если в брачных отношениях ничего не меняется, то человек, не находя удовлетворения своей потребности, сталкивается с сильным искушением заполнить этот пробел за пределами брака.

Чтобы наши браки были защищены от измен, мы не должны прятать головы в песок. Мужья или жены, которые считают, что их спутник жизни «не такой, как все» и вопреки невосполненным нуждам ни в коем случае не вступит в связь на стороне, могут однажды оказаться неприятно шокированы. Напротив, нам необходимо правильно понимать предупредительные признаки существования вероятности внебрачной связи и знать, с чего могут начаться подобные отношения, а также постараться укрепить слабые места в браке пред лицом опасности супружеской измены.

### Что такое измена?

Обычно под изменой подразумевается внебрачная связь двух людей, объединяющая сексуальные взаимоотношения и чувство глубокой любви. Тем не менее иногда измена включает только секс, а иногда только любовь к кому-то постороннему. Хотя такого рода измены тоже могут спровоцировать серьезные проблемы в браке, мой опыт показывает, что с ними справиться намного легче, чем с отношениями, объединяющими секс (как правило, очень страстный секс) и настоящую любовь. Такие отношения ставят брак под серьезную угрозу, потому что любовники переживают глубочайшую близость, которая удовлетворяет по меньшей мере одну эмоциональную потребность супруга, ступившего за границы исключительных брачных отношений. В большинстве случа-

ев, когда один из супругов обнаруживает, что второй нарушил обет верности, брак распадается.

### **Началом измены обычно бывает «простая дружба»**

Измена, как правило, начинается с дружбы. Часто обманутый супруг знаком с любовницей или любовником своего мужа или жены, и не редки случаи, когда вы оба хорошо знаете какую-то супружескую пару и считаете их своими «лучшими друзьями», и один из них однажды становится третьим лишним. В другом распространенном примере третий лишний приходится вашей жене или мужу родственником — сестрой или братом. Или же вы познакомились со своей любовницей или любовником на работе.

Когда завязывается роман на стороне, ему, как правило, предшествует дружба. Вы делитесь проблемами с другим человеком, а он или она делится своими проблемами с вами. Обычно, чтобы роман расцвел пышным цветом, вы должны видеть человека достаточно часто: каждый день на работе или если вы оба являетесь членами какого-нибудь комитета или совета, а также выполняете какие-то другие обязанности, которые так или иначе сводят вас вместе.

По мере того как ваша дружба крепнет, вы начинаете оказывать друг другу поддержку и ободрение, особенно что касается ваших неудовлетворенных потребностей. Жизнь трудна. Многие люди переживают крушение иллюзий относительно собственной жизни. Когда же они встречают кого-то, кто вдохновляет и поддерживает, их влечет к этому человеку словно магнитом. Рано или поздно вы оказываетесь в одной постели с этой своей подругой или другом. Кажется, что это «происходит» само собой, ведь ни вы, ни тот человек не собирались этого делать.

Нередко дружба, перерастающая в роман на стороне, не основана на физической привлекательности. Жена может

взглянуть на любовницу своего мужа и воскликнуть: «И как он вообще мог ею заинтересоваться?»

Ответ — «легко», потому что ее привлекательность носит эмоциональный характер. Для мужа не всегда имеет значение, толстая ли она, простушка или даже настоящая уродина. Что для него действительно важно, так это то, что она сумела восполнить его неудовлетворенную потребность. Нередко бывает так, что неверный супруг считает свою любовницу самым заботливым человеком, которого он когда-либо встречал в своей жизни. И у него возникает глубокое ответное желание, какого он не испытывал никогда прежде, заботиться о своей любовнице.

Вступая во внебрачную связь, вы и ваша любовница (или любовник) испытываете одинаково сильное стремление удовлетворять потребности друг друга. Это стремление порождает взаимную любовь, которая перерастает в страстные сексуальные взаимоотношения. Благодаря обоюдному желанию сделать друг друга счастливыми роман на стороне становится одним из самых приятных и глубоких переживаний как для вас, так и для этого человека.

По мере того как взаимная привязанность и страсть усиливаются, вы обнаруживаете, что попали в собственные сети. Вы полностью утрачиваете способность к объективному суждению, поскольку буквально становитесь одержимыми друг другом, вступив в отношения, основанные на фантазии, а не на реальности.

Существует несколько факторов, которые делают отношения такими радостными и приятными:

- Кажется, что вы и ваша любовница/любовник выявляете друг в друге лучшие качества.
- Вы игнорируете недостатки друг друга.
- Вы испытываете сильнейшее сексуальное возбуждение. Вы уверены, что никто не сравнится с вашей новой тайной пассией в плане секса.

Однако на самом деле вас «заводит» не новый партнер, а фантазия. Когда вы и ваша любовница или любовник строите планы, где и когда вы снова встретитесь, чтобы предаться бующей страсти, то не задумываетесь о жизненных реалиях. Ваш роман может зайти очень далеко, прежде чем кто-нибудь вас вычислит. Чем дольше это будет продолжаться, тем сложнее вам будет порвать эту связь.

Когда я описывал супружеские измены и то, как они начинаются, я, возможно, обидел вас (по крайней мере немного), употребив местоимения второго лица. Но я нарочно использовал местоимение вы. Хотя большинство людей станут отрицать, что они способны увлечься кем-то на стороне, горькая правда в том, что при правильных (или неправильных) условиях любой из нас может пасть жертвой соблазна, если наши основные нужды не находят удовлетворения.

Чтобы завязался роман, не требуется ничего иного или особенного. Как раз наоборот, иногда очень даже нормальные мужчины и женщины увлекаются кем-то из-за, казалось бы, простой вещи. Когда ваши основные потребности не выполняются, вы начинаете думать: «Это неправильно. Это нечестно».

Затем вы начинаете искать поддержки и вот уже говорите: «Если бы я только мог с кем-нибудь поговорить».

С этого момента лишь один короткий шаг может отделять вас от поисков поддержки за пределами брачных уз. Это не значит, что вы обязательно будете днем с огнем выслеживать подходящего человека, — он или она появится в вашей жизни сам собой, и вы скажете: «Разве не здорово, что мы можем просто общаться и делиться своими мыслями?»

В отдельных случаях вышеописанный процесс может занять всего несколько месяцев, в других — много лет. Но это может случиться. На протяжении последних двадцати пяти лет я наблюдал, как это происходит в жизни моих клиентов.

Как ни печально, это происходит вне зависимости от религиозного исповедания или моральных ценностей человека.

На заре моей карьеры в качестве консультанта я часто приходил в ужас от того, что люди с твердыми религиозными и моральными убеждениями вступали во внебрачные связи. Я сам являюсь членом церкви и придерживаюсь твердых убеждений относительно христианской веры. Как же могли люди, утверждавшие, что придерживаются тех же принципов, сойти с истинного пути? Неужели их вера была так слаба?

Чем чаще я сталкивался с клиентами-христианами и другими людьми с глубокими моральными принципами, тем больше убеждался в том, насколько сильны наши основные эмоциональные нужды. Я пришел к пониманию своей слабости и силы моих собственных потребностей. Когда я женился на Джойс, я принял решение полностью посвятить себя ей и нашему браку. Я остаюсь верным своим клятвам на протяжении вот уже тридцати восьми лет, сколько мы женаты, но не потому, что являюсь неким образцом добродетели с железной силой воли. Это потому, что мы с Джойс реально оцениваем необходимость удовлетворения важных эмоциональных нужд друг друга.

Короче говоря, ваши потребности ведут счет. Чтобы показать вам, как это действует, я хотел бы познакомить вас с Банком Любви — внутренним счетным устройством, о наличии которого вы, наверное, и не подозревали.