

We've Only Just Begun
A Guide to Successful Courtship
Nancy Van Pelt

Copyright © by
Nancy Van Pelt

Едва започваме
Най-популярната „игра“ в света – „ходенето“ и ухажването
Нанси ван Пелт

Превод Кремен Кръстев
Редактор Елена Панчева

© Издателство „Нов живот“, 2005
ISBN 954-719-188-8

Мя и Мой

Едва започваме

*Най-популярната „игра“ в света –
„ходенето“ и ухажването*

Нанси Ван Пелт

Посвещение

*На моите синове Родни и Марк,
които вече имаха възможността
да изберат своя брачен партньор...
и на всички млади хора, които желаят
да направят брака си по-добър -
колко дълъг път имат да извървят!*

Предисловие

Едва през последните 12 години вече са факт няколко забележителни книги и материали, написани за млади двойки, които се замислят сериозно за своите брачни отношения. Чудесно е, че книгата на Нанси ван Пелт *Едва започваме* е едно много желано и подходящо допълнение към източниците, с които вече разполагаме – тя свързва реалността с практическите съвети за онези двойки, които се интересуват от тези въпроси.

Стилът на книгата, както и тънкото чувство на авторката за разбирането на тези жизненоважни моменти от живота и брака, превръща този труд в изключително ценен наръчник, който няма да остави равнодушни нито двойките, които я четат за себе си, нито авторите, които искат да я използват като ръководство за обучение и като помагало.

Върху съдържанието на тази книга е работено много внимателно. Вярвам, че двойките, които я четат, ще се почувстват много по-подготвени за техния брак и вероятно ще поискат да разгледат и въпросите, отнасящи се до времето непосредствено след сватбената церемония.

Х. Норман Райт

Признание

Макар тази книга да е резултат от личното ми познание, свързано с междуличностните отношения и обширните изследвания върху разглежданата тема, аз съм задължена изключително много на всички колеги и студенти, които се осмелиха да рискуват своята анонимност в анкетите и проучванията, за да разполагам с информация от първа ръка.

Предговор за млади хора

Съпругът ми Хари и аз проведохме миналата седмица семинар върху ухажването и предбрачните отношения за ученици от средните училища. През последните четири дни разговаряхме с много смутени и объркани тийнейджъри: млада жена, която се нуждаеше от помощ, за да разбере в кого от двамата си приятели е влюбена; чернокож младеж, притеснен от факта, че отношенията му с една бяла девойка са станали доста сериозни; 17-годишно момиче, изпитващо неистова ревност, когато неговият приятел разговарял с други момичета; двойка, която има близки отношения от две години, но която не може да реши дали и двамата не трябва да имат други партньори, преди да се оженият; 17-годишно момиче, което преди две седмици направило тайно аборт в частна клиника и разбрало, че той няма да му е последен. Много млади хора зададоха въпросите си, свързани с ухажването, ходенето, раздялата и главно с това, как да разпознаят истинската любов.

Въпроси, въпроси, въпроси. Хиляди въпроси. Всеки отговор трябва да бъде индивидуален за всяка конкретна връзка. „Ходенето“, или ухажването, днес е нещо много по-сложно, отколкото когато и да било в миналото. Всяка млада двойка трябва да взема комплицирани решения, зависещи от много фактори. На кого може да зададе своите въпроси тя?

Докато пазарувах неотдавна в книжния център „Фресно“, подочух една жена да пита продавачката дали имат книги, разглеждащи въпросите на ходенето и срещите между мъж и жена. Искаше да купи подарък за сина на своя приятелка. Продавачката поклати отрицателно глава и се извини, че по тези въпроси няма много литература.

Преди да се опитам да напиша тази книга, реших, че е по-добре да разбера какви са вашите въпроси и какви аспекти от ухажването, ходенето и отношенията между мъжа и жената ви притесняват най-много. Затова проведох анонимно изследване със стотици млади хора. Не исках да отговарям на въпроси, които не ви интересуват! В тази книга ви предлагам открити и практични отговори.

Като брачен консултант всеки ден се сблъсквам с брачни проблеми. Накъдето и да се обърна виждам двойки, които преживяват сърдечна болка, обида и разочарование. Мечтите им за щастлив брак са се разбили. Всяка година броят на разводите нараства. Междуременно мал-

цина са онези, които правят някакъв опит да накарат младите хора да обмислят всички решения, които трябва да бъдат взети в периода на влюбването. Обществото е насочило усилията си към спасяването на бракове, които вече са на ръба на разпадането, и сякаш забравя, че докато спасява от беда една група хора, друга група в същото време бързо се устремява към същото положение.

Протестирам срещу наивния начин, по който се подхожда към брака днес. В тази книга предлагам план, който да ви помогне да избегнете грешките, повтаряни от хиляди преди вас. Използвайки личните си познания по отношение на това, което допринася за успеха в брака, както и опита на други авторитети, се постарая да разгледам всички въпроси, който смятам за жизненоважни при ухажването и вашите настоящи и предстоящи предбрачни отношения.

Желанието ми е да представя нужната информация честно и открито, така че да можете да направите интелигентен избор през годините, в които излизате с лица от противоположния пол. И когато стесните този избор до една-единствена личност, отношенията си с която считате за сериозни, иска ми се да можете да разпознаете всеки опасен сигнал, за да си спестите болката. Днес сме достатъчно интелигентни, за да изпратим хора на Луната и да осъществим полета на космически совадки и кораби, свеждайки до нула всички случайности, които биха могли да осуетят намеренията ни. Сигурно не е извън нашите възможности да реализираме и план по отношение на ухажването и любовните отношения, който значително да намали рисковете по пътя на двойката към брака.

Планът ми има две фази. Книгата предлага информация върху различните аспекти на ходенето, ухажването, любовта, секса, избора на партньор, окончателното ангажиране, годежа и брака. Тя осигурява уникална възможност за запознаване с важна информация по посочените въпроси. Възможно е обаче да бъдете изкушени да се запознаете с тази информация повърхностно. Затова значението на втората фаза е огромно – тя ще ви помогне да оцените сами себе си, вашия партньор и вашите отношения. Тази втора фаза има за цел да ви освободи от всички изопачени или изкривени романтични представи, които може да имате по отношение на настоящите си любовни отношения. Трябва да прецените дали притежавате нужната степен на емоционална зрялост, за да посрещнете хилядите малки и големи кризи, които биха могли да се изпречат пред вас в бъдеще.

В тази книга са представени много съвети, свързани с ухажването и брака. Дали сте готови за това, ще разберете, след като внимателно

направите дадените тестове и честно отговорите на поставените въпроси. Насърчавам ви да споделите наученото с всеки млад човек, макар че от самата личност зависи дали ще оцени онова, което той или тя иска от връзката между мъж и жена.

Много неуспешни бракове се дължат преди всичко на грешки в периода на „ходенето“. Желанието ми е с помощта на тази книга да можете да посрещнете реалността, преди да встъпите в брак.

Предговор за другите Важни в случая личности

Предговорът позволява на автора да обясни как се е родила идеята за написването на една книга и каква е целта на написването ѝ. Предговорът към младите хора отчасти изпълнява това предназначение. Чувствам обаче, че много родители, учители, пастори и други възрастни хора също четат подобни книги. Те ще се опитат да „проверят“ материала, преди да позволят или насърчат своите деца и приятели да го прочетат. Затова искам да се обърна и към тези читатели.

Поразявал ме е некомпетентният начин, по който ние, възрастните, позволяваме на нашите млади хора да се влюбват, да ходят на срещи и бързо да вземат решения за брак. Колкото повече се приближават те до този важен момент от живота им – брака, толкова по-стриктни наблюдатели се оказваме ние. Стоим и гледаме всичко през розови очила. С пълни със сълзи очи изпращаме нашите скъпи деца по пътеката в църквата, за да дадат своята клетва един пред друг в присъствието на Бога. Правим огромни сватби, които често ни струват страшно скъпо. *Но не правим никакви сериозни опити да просветим двойката за нещата от живота – за промените, с които е свързан бракът.* Харчим хиляди и инвестираме месеци в планирането на една сватбена церемония, която приключва за часове, а оставяме последствията от брака на случайността!

Тази книга е опит да се сложи край на наивния начин, по който младите хора влизат неподготвени в брачните отношения. Тя е откровенно и реалистично изложение на някои от най-рисковите и опасни моменти. Съвсем нямам намерение да чета лекции. Напротив, книгата представя информация и факти във вид на открита дискусия „за“ и „против“ конкретната тема.

Умолявам всеки по-зрял читател, който е загрижен за моралното състояние на младите хора, да прочете книгата с отворен ум – отворен за възможността да се помогне за доброто на младите хора чрез информирането им. Когато младежите четат тази книга, не трябва да стоим край тях, проповядвайки им морал, а да се молим Светият Дух да ги ръководи и да ги направлява по време на процеса на вземане на решение.

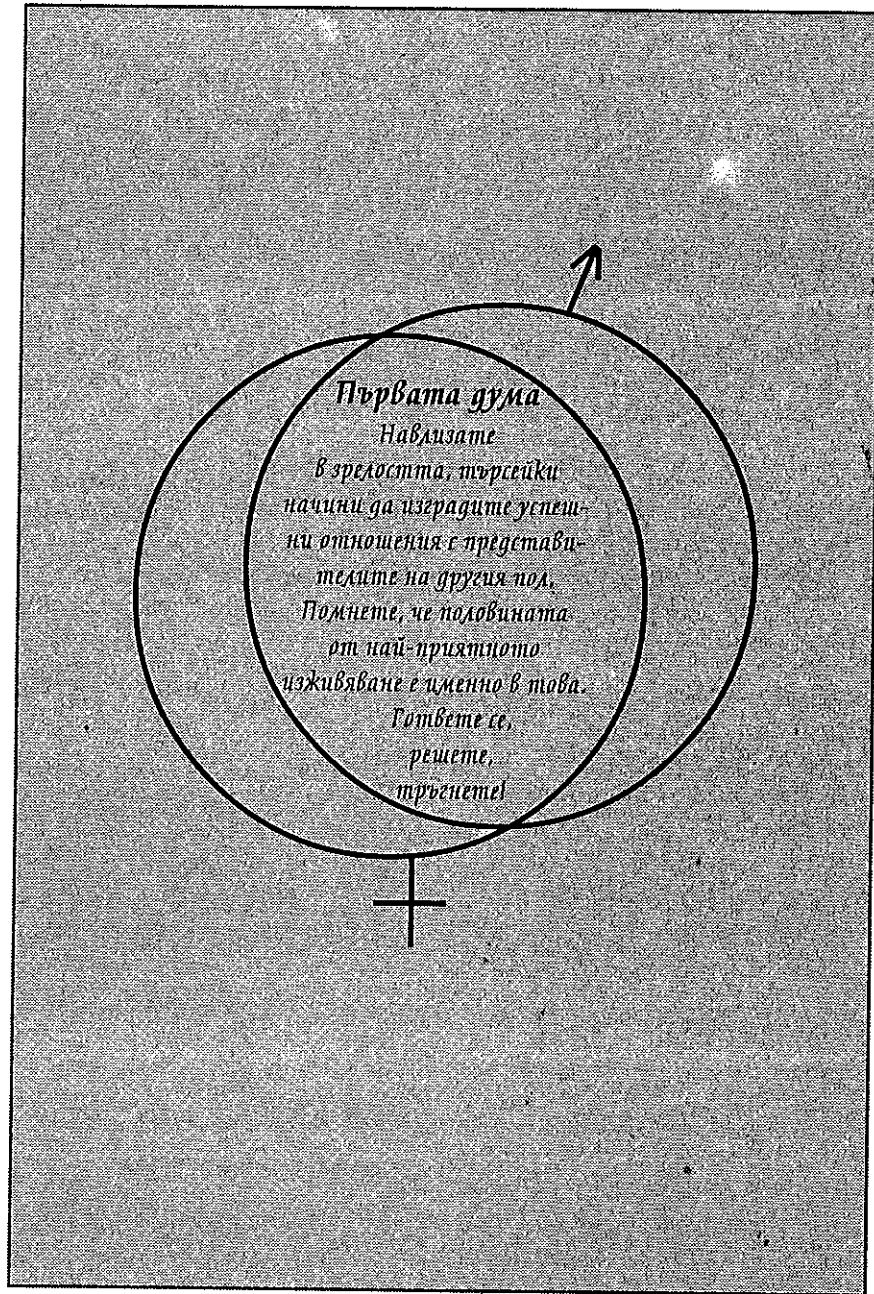
Може нашите ценности да са силно застрашени и дори отречени от „младите възрастни“, но те са в процес на търсене и откриване на свои собствени ценности. Една от задачите на родителите е да възпитат правилни брачни и морални ценности. Логиката, проповядването и морализаторството имат малка тежест пред младите хора и могат дори да ги отблъснат. Най-добрите начини за поучаване по време на този критичен период е чрез „моделирането“ на подходящо поведение и осигуряването на възможности за растеж.

Младите хора търсят отговори – отговори на много от въпросите, разисквани в тази книга. Докато я четете, можете да оспорвате моите мотиви, да не сте съгласни с моята логика и да не ви харесва моята откровеност. Може дори да ви се прииска да скриете някои части от книгата от вашите тийнейджъри. Но да им отнемете възможността да се запознаят с всички жизненоважни „за“ и „против“ разглеждани теми – така няма да им помогнете. Може обаче да ги накарате да се обърнат за информация към по-малко надеждни източници. Може да ги принудите да потърсят съвет от хора, чийто морални ценности не са здрави и не са основани на библейските принципи. Може да ги накарате да вземат необмислени решения. Може да ги доведете и до точката на решението, без да им помогнете да обмислят последиците от своя избор.

Затова ви моля да се присъедините към моята молитва – когато вашите младежи прочетат тази книга, за да се запознаят с предложената им информация, Светият Дух да им дава мъдрост да вземат правилни решения.

От корица до корица

Предговор	7
1	
Транспилингът	15
2	
Да се сприятелиш със себе си	21
3	
Най-популярната „игра“ в света – „ходенето“ и ухаждането	42
4	
Раздялата е трудно нещо	82
5	
Дилема номер едно пред младите хора – как да разберете дали наистина сте влюбени	96
6	
Докосването	116
7	
Опасна близост	150
8	
Готови ли сте да се обвържете?	183
9	
И двамата трябва да се подготвят	212
10	
Всичко, което сте искали да знаете за медения месец, но сте се страхували да попитате	242
11	
Меденият месец е вече свършил – първата година от брака	249
Последни думи	270
Приложение А	273
Приложение Б	286



Трандизнът

Младата двойка в кабинета на консултанта не беше още отпразнувала първата си годишнина, а двамата вече често се караха. Само преди осем месеца 19-годишната Шарън беше ослепителна булка. А сега се мъчеше да задържи сълзите си, които просто бликваха от очите ѝ.

„Бракът се оказа нещо толкова различно от онова, което съм си мислила, че е“ – хълцаше тя.

А Роджър, съпругът ѝ, беше също толкова смутен и разгневен, докато говореше. „Шарън започна да се променя след сватбата – започна той явно объркан. – Преди брака се разбирахме толкова добре и можехме да си говорим за всичко. Но едва се върнахме от меден месец и всичко започна да се променя. Опитах се да обсъдим проблемите, но тя се противопоставяше на предложенията ми, кре-

щеше много и отказа да говори за промените, които трябваше да направим. Отношенията ни въобще не са такива, каквито се надявахме, че ще бъдат. Как да се справим с това?“

Какво е разбило мечтите на тази млада двойка? Преди сватбата всеки от тях си е представял какъв ще бъде брачният им живот. Роджър е виждал себе си в ръководната роля на силен съпруг. Той си представял многото любовни сцени, които ще организира. Мечтаел си е за удоволствието и удовлетворението, които неговият брак ще му донесе. Много пъти съзнанието му е било заето с това. И от момента, когато казал „да“, започнал да играе ролята, за която отдавна се е подготвял.

Неговият сценарий включвал съпруга и той избрал Шарън за тази роля. Но Шарън никога не е че-

Преглед на главата

I. Очакванията на хората са различни

- A. Очакванията на съпруга
- B. Очакванията на съпругата

II. Когато очакванията са различни

- A. Възниква неразбиране

B. Появяват се разочарования
B. Появява се несъвместимост

III. Шансове за успешен брак

- A. Те избледняват година след година
- B. Статистиката на разводите е удивителна
- B. Удовлетвореността от брака намалява

ла сценария на Роджър. Затова тя не е знаела какво се очаква от нея. Нейният сценарий е друг – съвсем различен от този на Роджър. И това е напълно естествено, защото не го е писал Роджър. Нейният сценарий се състои от всички спомени и случки от детството ѝ до настоящия момент.

Бащата на Роджър бил от старата школа и той властвал вкъщи. Майка му доброволно заемала второто място и била напълно подчинена на съпруга си. Роджър и братята му бързо научили, че когато майка им ги наказва, те могат да бъдат защитени от баща си. Той обикновено взимал тяхната страна и ако майка им дръзнала да възрази нещо, казал: „Няма да разискваме това повече“, и така я поглеждал, че тя мълчала с часове.

Ето какъв бил сценарият на Роджър – сценарият, който репетирал двадесет години. Той внимателно наблюдавал как постъпва баща му и се държал точно по същия начин. Но ето, че като изля-

зъл на сцената нещата не се оказали такива, каквито ги предвиждал.

И други фактори повлияли представите на Роджър. Той усвоил допълнителни идеи за своя сценарий от телевизията, книгите, чичовците си, учителите, църквата и редица други източници. През це-

лия си живот несъзнателно събирал и складирал информация за това, как трябва да се държи един съпруг. Нещо повече, той си съставил цялостна картина за отношението на неговата съпруга. Но Шарън приличала на неговия идеал само външно. Била висока, стройна и гъвкава. Страстта заличила различията помежду им и ги направила незабележими.

Шарън искала да играе ролята на съпруга, но не и на този тип съпруга, който майката на Роджър играела. Шарън не била израсла в такъв дом. Майка ѝ едва ли е била онзи смирен и кротък млад партньор, който послушно изпълнява заповедите на един диктатор. Напротив, тя била опитна домакиня,

която отделяла време и за своята собствена бизнес кариера. Бащата на Роджър оставял управлението на дома и отглеждането на децата на своята съпруга, докато той бил зает с изкарването на прехраната, освен това се занимавал със спорт и участвал в различни проекти. Шарън добросъвестно изучавала своята роля и сега, след като вече имала свой собствен дом, тя знаела точно как да действа и какво се изисква от нея. Преди брака тя нямала и най-малкото съмнение, че ще бъде способна да бъде звезда в своята роля на царица на дома. Тя щяла да покаже способностите си веднага след като ѝ се отдаде възможност.

И ето, че сега възможност ѝ се отдала, но представлението протекло съвсем различно. Отказът на Роджър да изпълнява онази роля, която се предполага, че всеки добър съпруг играе, усложнил нещата. „Всичко, което правя, сякаш го дразни – оплаква се Шарън и сълзите ѝ бликват отново. – Той се опитва да ме кара да правя всичко по негова заповед. Не беше такъв, преди да се оженим.“

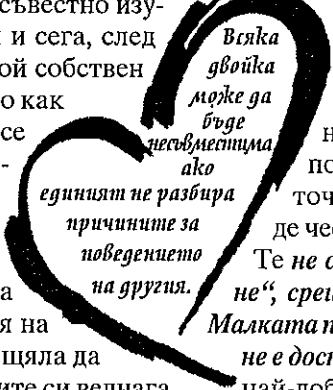
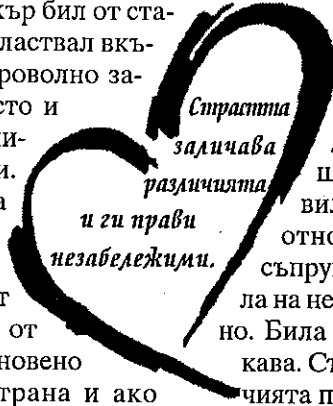
Разбира се, *Роджър не е бил такъв, преди да се оженият, защото още не е бил в ролята на съпруг. Той все още бил любим.* Но сега вече не играел ролята на любим и започнал да играе ролята на съпруг. Той от-

чаяно се стараел да играе ролята, за която се бил подготвил, но която никога не е имал възможност да играе – освен във въображението си.

Само след осем месеца Роджър и Шарън потърсили професионална консултация, за да се справят с онова, което те наричали „несъвместимост“. Несъвместимост!? Всяка двойка може да бъде несъвместима, ако единият не разбира причините за поведението на другия. А точно това се случва твърде често с младите хора днес. Те не са подготвени за „ходене“; срещи, ухащване или брак. Малката подготовка, която имат, не е достатъчна. Затова гравят

най-доброто, което могат – да се спънат, – надявайки се, мечтаейки и молейки се всичко да се оправи някак от само себе си. Това не беше добро и за Роджър и Шарън. Те не бяха несъвместими. Те бяха неподготвени. Бяха пристъпили към брака с романтични представи за това, което е необходимо, за да могат двама души да живеят като съпруг и съпруга. И през цялото време не са правили никакви сериозни опити да разберат какво се изисква от тях, за да имат един хубав брак.

Изгледите за успех пред такъв брак отслабват с всяка изминала година. Един от трима американци, които встъпват в брак, ще се разведе за по-малко от 12 години.



IV. Защо браковете се оказват неуспешни?

- A. Съществуват много причини
- B. Ключовият фактор е липсата на подготовка

V. Бракът изисква предварителна подготовка

- A. Изисква знания
- B. Изисква усилие
- C. Изисква зрялост
- D. Изисква търпение
- E. Изисква ръководство от страна на роднините
- F. Изисква външна подкрепа

Докато пиша тази книга, процентът на разводите при всички първи бракове в света е почти 41 на 100 и тенденцията е той да се увеличава. Съединените щати без съмнение държат лидерството по отношение на разбитите бракове. Да, Съединените щати са номер едно в това! Но картината не е по добра и при повторните бракове. Повече от 70% от тях завършват също с развод.

Нещо повече, днес не само броят на разводите е голям, но и много от брачните партньори с годините намират все по-малко щастие в брака. Кривата на удовлетвореността от брака бързо се снижава по време на брачния живот.

Представянето на тази информация може да звучи странно в началото на книга, разглеждаща предбрачните отношения, ухажването и встъпването в брак. Трябва обаче да се изправим лице в лице с фактите. През последните 20 години съм прекарала много часове в съветване на двойки, намиращи се в криза. Добре осъзнавам многото ями по пътя на брачните отношения. Но това съзнание и това познание на брачните проблеми не ме е настроило срещу брака. То обаче ме провокира да напиша тази книга и да я дам на сериозно мислещите млади хора, които желаят да избегнат клопките. *Великолепната институция на брака предлага удивителни награди на тези, които влизат в нея мъдро.*

Защо се разпадат толкова много бракове? Затова има много причини, но главната е лигсата на подготовка. Когато се занимавам с двойки, съпружеският живот на които е застрашен, ме изпъхват две чувства – на състрадание и на гняв. Изпитвам състрадание, защото те не са постигнали мечтите си за взаимно удовлетворяваща връзка. Изпитвам гняв поради тяхното невежество по отношение на сложността на задачата. А когато си помисля за самодоволството на обществото, което позволява да процъфтява това невежество и за прахосването на човешки ресурси, се ужасявам. Тези семейства биха могли да използват времето и талантите си за доброто на същото това общество.

Нашата образователна система осигурява адекватна отправна точка по отношение отговорностите към обществото и избора на призвание, така че в тези области сме добре подготвени. Отрано се запознаваме с ценностите, образците и идеалите в нашите домове. Но позволяваме на нашите млади хора да останат неподготвени за брака и родителството.

Всяка двойка трябва да гледа на брака като на задача – трудна за решение, но не нерешима. *Ако пристъпите към брак, носейки се по течението, предполагайки, че той ще ви достави вечното блаженство в живота, за което сте*

мечтали, то вие не сте реалисти. *Ако смятате, че „нашата любов ще се погрижи за всичко, което застане на пътя ни“, то вие имате опасна философия. И ако възразите: „Стига! Не мисля за брак – просто искам да си походя и малко да се поразвлека“ – вие не сте достатъчно зрели да разберете, че вашите образци на „ходене“ и ухажване поставят основата на брака. Няма да се оженим за някого, с когото никога не сте се срещали.*

Б р а -
кът е нещо, което предявява особено високи изисквания към личността. За да бъде успешен, е необходимо познание, съчетано с усилие, зрялост и търпение. Той изисква ръководството и подкрепата на родители и приятели.

Видният педагог д-р Р. Р. Билиц изследвал бюлетина на един колеж и открил огромно изобилие от курсове, посочени в него, които един млад човек може да избере. Те варирали от топологията до мамологията. От 844-те изброени курса обаче само 10 били свързани със семейството и нито един от тях не бил задължителен. Д-р Билиц попи-

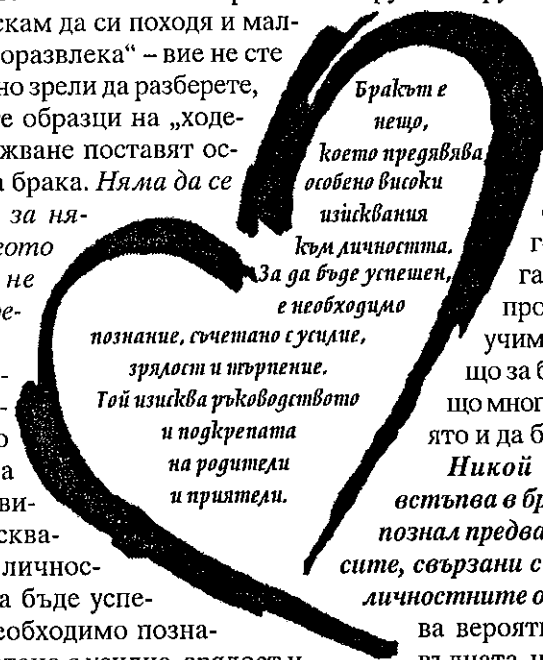
тал: „Колко от нашите младежи минават през колежа, изучавайки поведението на плъхове и влечуги, но не научават нищо за поведението на двама души, наречени съпруг и съпруга?“

Някой друг пък отбелязал, че ние изпращаме децата си на училище в продължение на десет до петнадесет години, за да могат да изучат една професия. Но не ги учим на практика нищо за брака, който е нещо много по-важно от която и да било професия.

Никой не трябва да встъпва в брак, без да се е запознал предварително с въпросите, свързани с брака и междуличностните отношения. И това вероятно няма да спре

вълната на разводите, заливаща света, но е поне стъпка в правилната посока. Един шест до осем седмичен период на предбрачни консултации би бил много полезен. При онези, които са преминали през такава подготовка, процентът на разводите е много по-нисък.

Запознавайки се с литературата върху ухажването и предбрачните отношения, открих, че много автори до голяма степен не засягат онова, което младите хора искат да



знаят. Припомням си също и прочетеното от мен по въпроса, когато бях млада. От всички тези книги обаче разбрах следното: за да открия онова, което наистина исках да зная, трябваше да изчета много мъгляви и скучни неща. Това се отнася особено за книгите, разглеждащи сексуалните проблеми при младите хора. Как исках да се запозная с фактите по този важен въпрос. Ако успея да намеря книга на тази тема, тя или се занимаваше с този предмет с клинични термини, които не разбирах, или пък беше толкова неясна, че не от-

говаряше на моите въпроси. Повечето книги са такива. Може би точно затова младите хора почти са се отказали да четат книги за ухажване, срещи и секс. Надявам се, че тази книга ще отговори на въпросите, които днешното поколение задава. За да бъда сигурна в това, направих проучване в няколко средни училища и колежи с предварително подготвен въпросник. Често ще се позовавам на резултатите от тази анкета. И много пъти ще оставям младите хора да говорят сами, защото те си казват всичко „в очите“ и то толкова добре.

Да се сприятелиш със себе си

Бъфорд обичал да плува. За щастие домът му бил построен във водата. Всъщност той живеел в една голяма локва-езерце. Знаете ли, Бъфорд бил топчеста жабка с изпъкнали очи. Той разбирал, че не е много за гледане и затова прекарвал по-голямата част от времето си, криейки се сред хлъзгавите тинести буренаци по покрайнините на езерото. Обикновено показвал над водата само крайчето на нослето си и големите си изпъкнали очи. Винаги когато някой наближал езерцето Бъфорд изкваквал уплашено и се хвърлял в дъл-

боквата вода, за да се скрие. Всъщност той бил много свенлив. Може би се чувствал неловко от онези кафяви белези по рождение, които изпъстрили зелената му кожа.

Другите жаби не искали да си имат много, много работа с Бъфорд. Те си имали свой собствен жабешки кръг, но Бъфорд никога не бил включен в него. Как мразел той своето самотно съществуване! Чувствал се грозен, мръсен, отвратителен, несръчен и тъп. Понякога даже се смятал за бавноразвиващ се. Затова прекарвал времето си, стоейки на плиткото,

Преглед на главата

I. Трите най-важни решения в живота

- A. Ролята на религията
- B. Изборът на професия
 1. Жизненоважна
 2. Да носи удовлетворение или разочарование
- B. Изборът на брачен партньор
 1. Повечето хора се женят
 2. Лошият избор води до катастрофа

II. Правилната представа за себе си е нещо изключително важно

- A. Мразя ли себе си?
- B. Какво означава да обичаш себе си?
- B. Себеуважението те прави свободен
 1. Да бъдеш толерантен към слабостите на другите
 2. Да оценяваш индивидуалните различия на хората
 3. Да приемаш Божията благосклонност

откъдето можел да наблюдава как другите жаби се забавляват, скачайки от лилия на лилия. Бъфорд бил жабката без приятели. Като жаба той смятал, че е безполезно създание!

В някои дни, когато слънчевите лъчи заливали всичко наоколо с лъчиста топлина, Бъфорд събирал целия си кураж и си правел слънчеви бани на някое високо и сухо място на повърхността. Той не можел да се припича, разбира се, твърде дълго, защото бързо щял да изсъхне и кожата му да стане твърда и чуплива. А и силното слънце правело белезите му още по-тъмни. Но все пак изпитвал огромно удоволствие от това да се отпуска понякога на слънчева светлина за малко, даже и ако трябвало да прави това сам.

Един топъл слънчев ден Бъфорд лениво се изтягал върху листото на голяма лилия. Когато топлината обляла студеното му тяло, той потънал в сладка дрямка.

Изведнъж чул стъпки по брега. Отворил очи по посока на зву-

ка и малкото сърчице в гърдите му забило. Към него приближавала красива млада жена. Никога преди неговите жабешки очи не били виждали толкова очарователно същество. Красотата ѝ напълно го пленила.

– Ей, ти – казало красивото видение. – Как ти е името?

Бъфорд дори не можал да извака грубо в отговор.

– Нека да станем приятели – поканила го чаровницата, като започнала да шляпа във водата по посока на Бъфорд.

Нейната красота така го привковала на мястото му, че той забравил да скочи! Тя се навела към него, взела го в ръката си и го вдигнала на нивото на очите си. Бъфорд разбрал, че тя е принцеса – никакво съмнение нямало в това.

– Какво ще кажеш за една целувка? – И без да чака отговора на Бъфорд, притиснала устни към връхчето на неговия нос. Бъфорд изпаднал в екстаз.

Но когато тя внимателно го оставила, във водата, неговите ста-

ри усещания отново го завладели и той скочил от ръката ѝ. Плеснал във водата и изчезнал. Със силните удари на своите крачета Бъфорд изплувал на повърхността. Когато показал главичката си над водата, чул нейното обещание, което зазвучало в ушите му като музика: „Ще дойда пак да те видя утре, харесвам те“.

Отначало Бъфорд бил толкова развълнуван, че си помислил, че едва ли може да дочака до утре. После неговият скептицизъм взел връх. Защо пък такава изискана млада жена ще показва интерес към него – една грозна стара жаба?

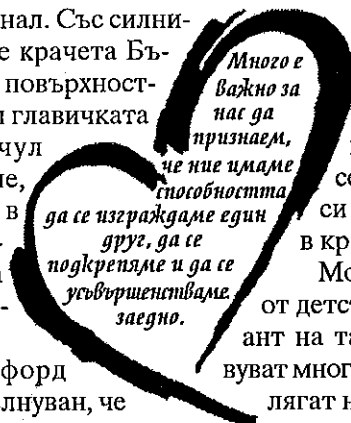
Но вярна на думата си, на следващия ден чаровницата се върнала. Всъщност тя идвала всеки ден с целувка и любезни думи към Бъфорд, който се чувствал поласкан от цялото това внимание.

Бъфорд не разбирал, но чувствата на тази прекрасна девойка до-

вели до промени в живота му. Той вече не намирал никакво удоволствие в живота в тъмните води на блатото. Онези големи кафяви петна вече не загрозявали лицето му. Бъфорд се разделил с усещането си за жаба и се превърнал в красив принц.

Може би си спомняте още от детството си някакъв вариант на тази приказка. Съществуват много версии. Повечето налягат на преобразяващата сила на любовта, символизирана с целувката на красивата девойка.

Предполагам, че всеки може да извлече много поуки от нея. Някои от уроците могат да бъдат духовни, други – социални. Много е важно за нас да признаем, че ние имаме способността да се изграждаме един друг, да се подкрепяме и да се усъвършенстваме заедно. Но на мен ми се иска да направя още една стъпка напред.



Г. Какво става, когато не обичаш себе си?

1. Издигаш фалшиви бариери
2. Ставаш прекалено чувствителен
3. Много мечтаеш
4. Ставаш по-малко ефективен
5. Живееш със спомена за миналото
6. Критикуваш другите

III. Последници от лошата самооценка

А. Ограничава капацитета ти да обичаш

Б. Влияе върху избора ти на партньор

В. Влияе върху бъдещето на твоите деца

Г. Оказва отрицателно влияние на сексуалния ти живот

Д. Може да те накара да се опълчиш срещу

всякакви авторитети или власт

Е. Пречи на истинското приятелство

Ж. Отвлича вниманието ти към фалшиви цели

З. Пречи на духовния ти растеж

IV. Механизми, чрез които хората се крият

А. Прикриване

Б. Отричане на реалността

В. Конформизъм

Г. Затваряне в себе си

Д. Вътрешна борба

V. Научи се да обичаш себе си

А. Направи инвентаризация

Б. Промени мисленето си

В. Компенсирай слабостите

Г. Развивай добрите си качества

Д. Не сравнявай себе си с другите

Е. Давай от себе си на другите

Ж. Търси Божията помощ

Трите най-важни решения в живота

Всеки млад човек се изправя пред тези три важни решения. В момента може би обмисляте едно или две от тях: „Какво място ще заема религията в моя живот?“, „Каква професия да избира в живота си?“ и „За кого в края на краищата ще се ожени или омъжа?“. Трябва да вземем тези три сериозни решения в относително ранна възраст, обикновено между 18 и 22 години. Тези решения са важни, защото последиците от тях ще ни съпатстват през остатъка от живота ни. Нека разгледаме тези три въпроса един по един.

Какво място ще заема религията в моя живот? Независимо дали осъзнавате това, или не, вие вече сте започнали да избирате централната точка, около която ще се върти животът ви. Тъй като не можете да служите на двама господари, ще трябва да избирате между Бог и Сатана. Ако сте възприели духовните ценности в детството си, най-вероятно ще направите Бога ваш главен фокус. Ако сте били отгледани от лицемерни родители или от фанатици, взиращи се в буквата на закона, може би ще се борите срещу онова, което е правилно. Ако сте избрали удоволствието за главна ваша цел, тогава животът ви ще бъде твърде различен от живота, посветен на някак-

ва ценностна система и смисъл. Това първо решение предопределя и другите два избора в живота ви.

Каква професия да си избира? Изборът на занимание, независимо дали ще сте инженер или домакиня, е от жизненоважно значение, защото прекарваме страшно много време в занимание с избраната от нас професия. И ако работата ви ви оставя равнодушни или не ви осигурява средствата, от които се нуждаете, вие ще бъдете осъдени на години разочарование, скука и нещастие.

За кого да се ожени или омъжа? Изследванията показват, че 9,5 от всеки 10 американци встъпват в брак. И последиците от това решение определят с кого ще прекарате всичките си зрели години в най-интимните си отношения – отношенията между мъж и жена. Тази личност, която е до вас, ще ви стане партньор в отглеждането на вашите деца и ще споделя с вас всяка сфера на живота ви. Погрешното решение в тази посока – при избора на другар в живота – може да означава катастрофа не само за вас, но и за вашата съпруга или съпруг, за вашето семейство и за вашите приятели. То може да се окаже още по-трагично, ако увеличите семейството си и деца.

Ясно е, че неправилният избор в едно от тези три отношения ще намали шансовете ви за щастие и себerealизация.

Мечтали ли сте да намерите вашия „принц“ или „принцеса“ в близ-

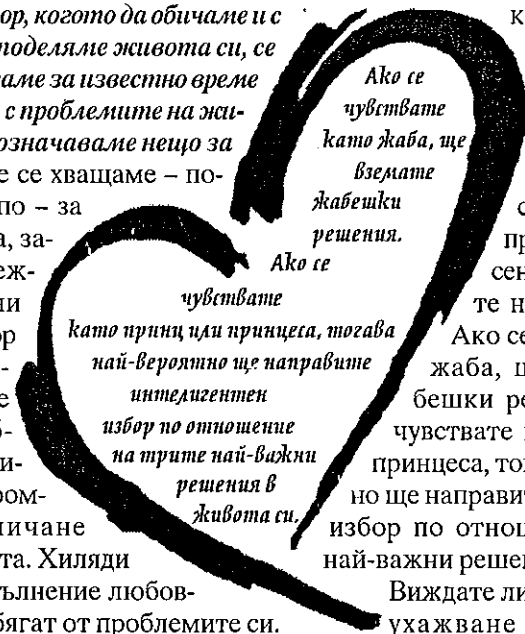
ко бъдеще, да не ходите вече на училище, да престанете да се безпокоите за вашите проблеми или пък да се успокоите и утвърдите вашия личен свят? Много хора очакват брака да разреши всичките им проблеми. В края на краищата се чувствате толкова самотни в този голям свят. *Можем да живеем дълго в един деперсонализиран свят, без да откриваме себе си в него. Но като намерим партньор, когото да обичаме и с когото да споделяме живота си, се освобождаваме за известно време от борбата с проблемите на живота. Вече означаваме нещо за някого!* Ние се хващаме – понякога сляпо – за тази връзка, защото изглежда, че тя ни дава отговор на дилемата в самите нас. Влюбването е причина за огромно привличане между хората. Хиляди очакват с вълнение любовта, за да избягат от проблемите си.

Не разчитайте мечтите и очакванията ви сами да се осъществят. Точно обратното – внимателно се вглеждайте в настоящето, особено в собственото си чувство за достойнство, преди да преувеличавате положителните си промени в бъдеще. Какъв тип човек сте вие в действителност? Каква е вашата

същност? Какви цели, ценности и външни имате? Къде отивате? Контролирате ли живота си или други го контролират? Можете ли да бъдете отговорни за собствените си действия? Можете ли да се доверите на собствените си чувства? Страхувате ли се да погледните откровено към собствения си живот, за да видите дали нямате нужда от промяна? Има ли нещо, което да ви пречи да бъдете личността, която искате да бъдете?

Кой и какво сте вие – това предопределя търсенето на отговорите на тези въпроси. Ако се чувствате като жаба, ще вземете жабешки решения. Ако се чувствате като принц или принцеса, тогава най-вероятно ще направите интелигентен избор по отношение на трите най-важни решения в живота си.

Виждате ли, готовността за ухажване зависи преди всичко от вас. *Ако никога не се научите да обичате себе си, шансовете ви за любов са минимални.* Всеки млад човек трябва да има правилна визия за себе си. Ако не харесвате себе си, няма да сте в състояние да вземете интелигентни решения, нито ще сте готови да започнете романтична връзка.



Мразили ли сте някога себе си?

Чувствали ли сте се някога като Бъфорд? Бавен, унижен, грозен, дебел, унил и противен като него? Джуди се чувства точно по същия начин, макар че външно никога не го показва. Тя има прекрасна фигура и се облича с вкус. Привлекателна е и има музикални дарби. Миналата седмица ми каза колко недоволствена се чувства и че се смята за грозна.

Високият, строен и красив Том е общителен, забавен и интелигентен, но е изключен от колежа. Защо? Чувства се толкова непълноценен, че според него никога не би могъл да успее в нещо.

Джоан е много приятна и има много приятели, които я обичат. Добра спортистка е, дейна и отзивчива. Но тя не обича себе си, защото е от друга раса и не може да приеме това.

Кърт е с много добър успех, участва в ръководството на студентското тяло и редовно се включва в дейностите на църквата. Той има способности на истински лидер, но се чувства бездарен и безполезен. Затова не върши и не постига това, което би могъл, в живота.

Ето още един характерен случай. На вратата на тоалетната в

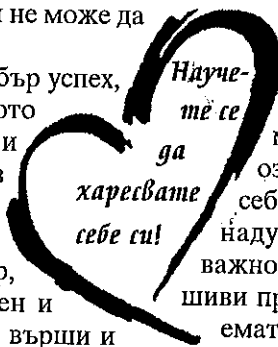
един ресторант било написано следното: „Вземам хапчета, вдигам дрехата си над бедрата си и той пада в краката ми. Разбунтувах се срещу университета, обичах двама мъже, единият от които женен. Изкарвам си прехраната, съдържах се и честно казано се ЧУВСТВАМ ЗАГУБЕНА!“.

Ако сте се чувствали някога като някой от тези млади хора, можете да застанете на листа на лилията и да чакате своя принц или принцеса да променят нещата във вас с вълшебна целувка. Но по-добре би било да поработите върху чувството си за достойнство. Научете се да харесвате себе си!

Какво означава да харесваме себе си?

Всички ние притежаваме умствена представа за самите себе си.

Тя отразява нашата концепция за това, каква личност мислим че сме. Ако имате нормално самочувствие, това просто означава, че вие приемате себе си. Това не значи, че се надувате или си придавате важност. Нямайте никакви фалшиви претенции. По-скоро приемате себе си както със слабите, така и със силните си страни и чувствате, че заслужавате уважението на другите. Осъзнавате, че от време на време допус-



Оценка на самочувствието

Здравословното самочувствие е жизненоважно за формирането на здрави приятелства с представителите на противоположния пол. След като определите степента на вашето самоуважение, ще можете да определите колко време и сили ще са ви нужни, за да го подобрите. За да разберете доколко е развито чувството ви за достойнство, поставете следните оценки:

„0“ – не е вярно; „2“ – до голяма степен е вярно;
„1“ – до известна степен е вярно; „3“ – вярно е.

1. Обикновено се чувствам по-незначителен от другите.
2. Харесвам се в границите на обичайното.
3. Често се чувствам неспособен да овладя новите ситуации.
4. Обикновено съм приветлив и дружелюбен към всички, с които общувам.
5. Обикновено осъждам себе си за своите грешки и недостатъци.
6. Не изпитвам чувство на вина, срам и угризения.
7. Чувствам нужда да доказвам своята значимост и превъзходство.
8. Изпитвам радост от живота и желание за живот.
9. Много съм загрижен за онова, което другите мислят и казват за мен.
10. Мога спокойно да оставя другите „в грешка“, без да се опитвам да ги поправам.
11. Изпитвам силна нужда от признание и одобрение.
12. Обикновено не изпадам в състояние на емоционално смущение, конфликти и разочарования.
13. Загубите (неудачите) обикновено ме карат да се гневя и да се чувствам по-незначителен.
14. Обикновено очаквам и посрещам предизвикателствата със спокойна увереност.
15. Склонен съм да осъждам другите и често изпитвам желание да бъдат наказани.

- ___ 16. Мога да мисля и да вземам решения самостоятелно.
- ___ 17. Често си трая пред други, които са по-богати или чиято работа е по-престижна от моята.
- ___ 18. С готовност поемам отговорността за последиците от моите действия.
- ___ 19. Склонен съм да преувеличавам и лъжа, за да поддържам репутацията си.
- ___ 20. Не се притеснявам от собствените си нужди и желания.
- ___ 21. Склонен съм да омаловажавам своите таланти, притежания и постижения.
- ___ 22. Не се притеснявам да изказвам мнението си и да говоря за своите убеждения.
- ___ 23. Обикновено отричам или оправдавам своите грешки и неуспехи.
- ___ 24. Обикновено съм спокоен и се чувствам добре сред непознати.
- ___ 25. Много често съм настроен критично и намирам недостатъци на другите.
- ___ 26. Не се притеснявам да изразявам любовта си, гнева си, враждебността си, радостта си и пр.
- ___ 27. Уязвим съм от мненията, коментарите и отношението на другите.
- ___ 28. Рядко изпитвам ревност, завист или подозрение.
- ___ 29. Аз съм конформист.
- ___ 30. Нямам расови, етнически или религиозни предразсъдъци.
- ___ 31. Страхувам се да проявявам истинското си аз.
- ___ 32. Обикновено съм настроен към другите приятелски, тактичен и благороден съм.
- ___ 33. Често обвинявам другите за своите трудности, проблеми и грешки.
- ___ 34. Рядко се чувствам неудобно, самотен или изолиран, когато съм сам.
- ___ 35. Аз съм неизлечим перфекционист.
- ___ 36. Приемам комплименти и подаръци, без да се смуцавам или да се чувствам задължен.
- ___ 37. Често съм неумерен в ядене, пушене, говорене или пиене.
- ___ 38. Ценя постиженията и идеите на другите.
- ___ 39. Често избягвам новите предизвикателства поради страх от грешки или неуспех.
- ___ 40. Лесно се сприятелявам.

- ___ 41. Често ме смуцават постъпките на моите приятели или на членовете на семейството ми.
- ___ 42. С готовност признавам грешките, недостатъците и пораженията си.
- ___ 43. Изпитвам нужда да защитавам постъпките, мненията и вярванията си.
- ___ 44. Приемам несъгласията и отказите, без да се чувствам ненужен или отхвърлен.
- ___ 45. Изпитвам силна нужда от утвърждение и съгласие.
- ___ 46. Отворен съм за нови идеи и предложения и ги приветствам.
- ___ 47. Обикновено съдя за собствената си значимост, сравнявайки се с другите.
- ___ 48. Мога спокойно да обмислям всичко, което ми хрумне.
- ___ 49. Често се хваля със себе си, с притежанията и постиженията си.
- ___ 50. Признавам само собствения си авторитет и постъпвам така, както считам за нужно.

Резултатите от теста и инструкцията за изчисляване на точките са дадени в края на книгата (Приложение Б – 1).

кате глупави грешки, но се чувствате сигурни в онова, което можете да направите. Научили сте се да развивате добрите си качества и да компенсирате слабостите си. Научили сте се да живеете с онова, което не сте в състояние да промените. Вие сте искрени и открити. Приемате себе си като значим човек. Такъв здрав тип самочувствие ви освобождава от това постоянно да обръщате вниманието си към другите. Можете да бъдете и толерантни към слабостите им, както сте толерантни и към вашите собствени. Можете да оценявате различията на другите, вместо да се гневите или да се боите от тях. Знаете, че различията правят всяко човешко същество уникално. Те правят човека духовно свободен, защото може по-пълно да оцени факта, че Бог ви приема такива, каквито сте, както и потенциалното добро вътре във вас. Щом Бог ви приема, защо вие отхвърляте себе си?

Какво става, когато не обичаме себе си?

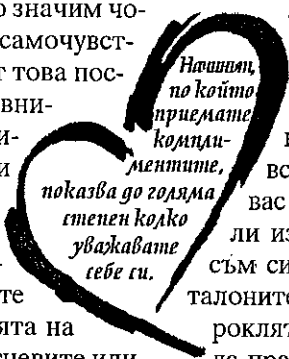
Всеки от нас вероятно би могъл да направи дълъг списък с причини, поради които не обича себе си. В някои случаи можем дори да мразим себе си. Може да дойде време, когато чувстваме, че никое друго

същество не е преживяло това, през което ние преминаваме. Затова крием своята несигурност зад фалшива фасада, дакато се опитваме да излъжем другите така, както се опитваме да излъжем себе си.

Ако се чувствате по-непълноценни от другите, това може да ви повлияе по различни начини. Възможно е да се чувствате крайно смутени, когато влизате в стая например, мислите си, че всички са се вторачили във вас и ви гледат. Чудите се дали изглеждате добре: „Дали съм си затворил ципа на панталоните?“, „Дали копчетата на роклята ми са в ред?“, „Какво да правя с ръцете си?“, „Къде да се скрия?“, „О, да можеще пода да се отвори и да ме погълне!“.

Неприемането на себе си или нехаресването на себе си прави хората силно чувствителни към укори и хвалби. Как да отговорим, когато някой ни направи комплимент по отношение на дрехите ни? Дали се изчервяваме и мънкаме: „О, тази глупава „униформа“ ли? Стара е като света!“. Ако откликнем по такъв начин, ще отречем вкуса към облекло на дадената личност, както и самия комплимент. Затова едно просто „благодаря“ ще свърши работа. Начинът, по който приемате комплиментите, показва до голяма степен колко уважавате себе си.

Чувството за малоценност се изразява и чрез това, колко често меч-



таете. Мечтаенето е усилие да избягаме от реалността. Колкото повече мечтаете, толкова по-лоши неща ще мислите за себе си. Всеки мечтае от време на време, но този, който притежава силно чувство за малоценност, прекарва голяма част от времето си във фантазиране. В усилието си да избяга от реалността, тъй като не възприема себе си, мечтателят живее в един измислен рай, за който се предполага, че е по-добър от живота.

Чувството за малоценност намалява ефикасността на работата и на ученето. **Бележките ви, както и качеството на работата ви, ще бъдат повлияни пропорционално от мнението ви за самите вас.** Ако имате ниско самочувствие и постоянно се упрекувате за това, няма да можете да насочите вниманието и енергията си към задачите си, защото ще бъдете твърде заети с укори и критики към себе си. Поради ниското мнение за себе си много хора напускат училище или приемат работа, която е много под възможностите, образованието и потенциала им. Те са склонни да се откажат от вече почти осъществени проекти, скачайки от една задача към следващата. На тях им липсва увереност и те не могат да си представят успешния край на каквото и да било.

Чувството за недостойнство ще ви връща постоянно към миналото и към различния начин, по който е трябвало да направите неща-

та. Склонни ли сте отново и отново да преживявате вашите грешки и недостатъци и да се притеснявате всеки път от тях? Тези чувства ще ви направят критични към другите.

Барбара винаги се хвали със своя дом, басейн, кола, родители и дрехи, но в същото време подценява всичко у другите. Защо е такава? Защото се страхува, че никой няма да я приеме поради онова, което тя е. Хвалбите ѝ са опит да убеди себе си и другите, че всъщност има стойност. Като критикува другите, тя прави така, че да изглежда по-добра.

Не е лесно да приемете нечия критика. Но начина, по който правите това, разкрива отношението ви към самите вас. Приемате ли критиката лесно? Или подхранвате чувството си на обида и се отдръпвате? Можете ли да благодарите на някой, който ви критикува, и да оцените неговата критика обективно? Или се ядосвате и започвате да се защитавате?

След като прочетете тази част от книгата, опишете колкото е възможно по-ясно представата, която имате за себе си. Не бъдете твърде жестоки. **Помнете: Ние всички се борим с чувството за малоценност от време на време!** Дори и тези, които най-много са „наред“ със себе си, пак се мразят. Такива чувства спохождат предимно млади хора. Всъщност това е част от процеса на узрява-

не и няма почти нищо общо с истинската самооценка.

Последиците от една лоша самооценка

Последиците от лошата самооценка са неприятни. Омразата към себе си се проявява външно чрез чувствата на човека, но тя засяга и всички, който влиза в личен контакт с него.

Ниската самооценка ограничава способностите ви да обичате и приемате другите. Според съвременната психология хората не могат да обичат никого друго, ако не обичат достатъчно себе си. Ние можем истински да обичаме и да приемаме любовта на другите в зависимост от това, как възприемаме себе си. Ако не можем да обичаме себе си, тогава няма да можем да обичаме и другите. Ако не се чувстваме достойни и сигурни в себе си, не можем да обичаме или уважаваме другите.

Макар вашата ниска самооценка да засяга предимно самите вас, то всички, с които влизате в контакт, ще се чувстват угнетени от смута в душата ви. Тези, които са ви най-близки – вашите родители, вашите роднини, вашите приятели, вашият кръг от близки и познати, – ще бъдат постоянно смущавани от вашата депресия. Брачният ви партньор и децата ви ще страдат от вашето отношение, ако не го победите, преди да създадете семейство.

Ниската самооценка ще повлияе и на вашия избор на брачен партньор. Личност, на която ѝ липсва самоуважение, често си избира партньор, който ще я принизява, критикува или осъжда. Защо? За да провокира отново чувствата, с които е свикнала. А след това постоянно ще сравнява със съжаление себе си с постиженията и позицията, които би желала да има. Това също е усилие да се пресъздаде миналото, когато тази личност постоянно е сравнявала себе си с другите и никога не е достигала това, което е желала.

Ниската самооценка влияе и на бъдещото на вашите деца. Родителите могат да предадат ниската си самооценка и на децата си. Може да мислите, че сте в състояние да скриете така добре, че никой никога да не разбере. Но те ще видят във вашето ежедневие отношението ви към себе си или към живота, че вие не уважавате себе си, и също няма да ви уважават. Несъзнателно те самите ще развият склонност към ниска самооценка. Невъзможно е една личност с ниско самочувствие да предаде на децата си здраво самочувствие, ако някой или нещо

Според съвременната психология хората не могат да обичат никого друго, ако не обичат достатъчно себе си.

друго не компенсира тази ниска родителска самооценка.

Ниската самооценка ще повлияе и на вашия сексуален живот в брака. Според обществото, за да спечелим представителите на противоположния пол, трябва да обърнем внимание на своя външен вид. И за двата пола е станало много важно да бъдат красиви и добре облечени. Ако чувствате, че нямате съвършено тяло, това ще ви направи недоволни от тялото, което имате. А ако не харесвате тялото си – не сте достатъчно високи или гърдите ви са твърде малки, или краката ви са твърде тънки, или нямате коса, или нямате косми по гърдите, – ще откриете, че е трудно да разберете как някой друг го смята за привлекателно. Това би могло да ви накара да изпитвате страх, когато се събличате или от сексуалните отношения.

Ниската самооценка може да ви накара да се противопоставяте на авторитети, на власти и изобицо на тези, които са над вас. Винаги когато не харесвате начина, по който сте направени, или начина, по който действате, започвате да си мислите, че животът някак ви е измамил. Съзнателно или несъзнателно ние смятаме, че светът ни дължи нещо. Това отношение во-

ди до натрупване на горчивина срещу родителите ни, училищното ръководство, полицията, работодателите и дори срещу държавата. Винаги когато някоя авторитетна фигура наложи някакви ограничения, които ние смятаме, че пречат на нашите възможности за щастие, се съпротивляваме.

Ниската самооценка е пречка за формирането на истински приятелства. Омразата към самия себе си не само че пречи на нашето отношение към другите, но и на отношението на другите към нас. Ако сме прекалено чувствителни към външния си вид или към онова, което другите мислят за нас, ставаме неспособни да се съсредоточим върху нуждите на друга личност, защото се притесняваме от нейната реакция спрямо нас! Единственият начин да постигнем истинско щастие е да забравим собственото си аз и да се съсредоточим върху нуждите на другите.

Ниската самооценка отвлеча вниманието към фалшиви цели. Ако се чувствате не достатъчно способни в дадена област, ще си поставяте цели, които ще ви донесат приемането и одобрението на другите. Например някои хора си купуват скъпи дрехи, карат последен модел коли и живеят в елегантно мебелирани домове, опитвайки се

Омразата към самия себе си не само че пречи на нашето отношение към другите, но и на отношението на другите към нас.

да скрият чувството си за непълноценност. Стремещт към натрупване на материални притежания е отклонил тяхното внимание от по-важните цели. В резултат на това техният стремеж към приемане на себе си остава, защото нещата не могат да покрийт нестабилната самооценка. Истинското постижение е свързано с развиването на добри черти на характера. Когато развивате добрите си качества, те ще се изявят във вашите действия.

Ниската самооценка пречи на духовния растеж. Младите хора често се чувстват смутени от неспособността си да се доверят на Бога. Каквото и да опитват, те виждат, че доверието им в Него се руши от липсата на вяра. Тази неспособност да се доверят на Бога може да се види в дълбокото отхвърляне на себе си. Една млада жена разсъждаваше по следния начин: „Бог е сътворил всичко, нали? Предполага се, че Той е мъдър и обича винаги. Ако това, което го виждам в огледалото, е пример за Неговото творение и Неговата любов, аз не се интересувам от този Бог“.

Тя кива чувства често са несъзнателни. Те са ропот или бунт, които ние никога съзнателно не бихме изразили. Но са разпространени сред младите хора, на които отхвърлянето на себе си пречи на тяхната връзка с Бога.

Къде да се скрия?

Човек може да страда много повече от липсата на самочувствие, отколкото от физическа болка. Чувството за непълноценност разяжда душата през деня чрез съзнанието, а през нощта чрез натрапливи лоши сънища. Толкова мъчителна е липсата на самочувствие, че цялата ни психика се напъга, за да ни защити от депресията. Голяма част от живота ни бива погълнат от защитата от вътрешната болка, от чувството ни за малоценност. Ако желаете да разберете собственото си Аз, както и приятелството си с другите, както и вашия път към брака, трябва да изследвате начините, които хората използват, за да се справят с чувството си за недостатъчност.

Прикриване. Хората са измислили много начини за прикриване. Един от тях е „клоунадата“. Клоунът се справя с чувството за малоценност, като го осмива. Той скрива своята неувереност, като си прави шеги с всичко. Много прочути комедианти са натрупали състояние, шегувайки се със собствената си външност – Филис Дилър, Джими Дюрант, Уди Алън, Керън Бърнет. Сарказъм, груб разговор, надменно отношение и силно рационални и логически аргументи – всичко това може да е средство за прикриване и скриване от другите.

Отричане на действителността. Личност, която не може да си

изгради „стена“, зад която да се скрие, би могла да избере по-психологически подход – отричане на реалността. Такава личност си създава свой собствен свят на мечти. Тя се „справя“ с проблемите, като отказва да приеме, че те съществуват. Прибягването до опиати е един от начините за отричане на реалността. Ето защо наркотиците са толкова популярни сред младежите. Така е и при алкохолиците.

Конформизъм. Конформистът е обществена „изтривалка за крака“, която се страхува да изрази собственото си мнение. Той търси одобрението на другите независимо от цената. Повечето юноши откриват, че са хванати в менгемето на необходимостта да се съобразяват със своите приятели по отношение на облеклото, музиката или каквато и да било дейност. Това е от огромно значение за злоупотребата с наркотици при тийнейджърите.

Затваряне в себе си. Личност, която избере този път, се предава напълно и безвъзвратно. Тя обикновено измерва себе си с другите и заключава, че е недостойна. След като реши, че е така, тя се опитва да се защити от по-нататъшно нараняване. Затваря се в черупката на мълчанието и самотата, страхувайки се от емоционални рискове. Такива хора се боят да започнат разговор, да говорят в група, да влязат в спор, да се кандидатираат в избори за нещо или дори да защитят собстве-

ните си мисли и идеи. Те преминават през живота, справяйки се с чувството си за малоценност чрез оттегляне.

Борба. Понякога в живота борецът научава, че по-малко боли, когато отвърнеш на удара с удар, отколкото когато се оттеглиш. Затова вместо да се предаде, когато се чувства отхвърлен, се разгневява. За да избие комплексите си, той започва да се държи предизвикателно и провокира другите да го ударят. Незначителни въпроси могат да отприщат гнева му. Това е огорчената личност – буйна, кавгаджия, – която гледа да се скара с всеки. Колко жалко за човека, който ще сключи брак с тази стенобойна машина!

Научи се да обичаш себе си

Борили ли сте се някога с която и да било от току-що изброените по-горе реакции? Ако е така, не е ли време да се сприятелите със себе си? Не ви ли е създавал вече животът достатъчно главоболия, за да не си удряте повече главата в стената на чувството за малоценност? Ако носите тежък товар от спомени за унижения, неуспехи, смущения и отхвърляния, освободете се от него още сега. Не е нужно да го носите цял живот. И колкото по-скоро приемете ценността си като човек, толкова по-

бързо ще бъдете в състояние да си изградите солидни приятелства с представителите на противоположния пол.

Никой не може да намери лесни отговори на дълбоките проблеми в човешката душа, но помощ има. *Всеки човек се чувства по-нископоставен и несигурен от време на време.* Знанието за неизбежността на този проблем обаче може да ви помогне във вашите борби. Не сте единствени.

Даже и аз изпитвам понякога дълбоко чувство за непълноценност (макар че, ако ме наблюдавате, вероятно никога няма да го забележите, защото съм се научила да крия тези си чувства много внимателно). Обикновено съм най-неуверена, когато давам интервюта по радиото и телевизията, за да защитя добродетелите на един съсредоточен в Христос дом. Моята Гетсимания започна, когато бях помолена да разисквам по тях с председателката на местната НОЖ (Национална организация на жените). В такива моменти обикновено се питам: „Какво търся тук? Как стигнах дотук? Какво мога да кажа, за да се противопоставя на нейната риторика?“. Ако можете да наблюдавате вътрешната ми борба, щяхте да се почувствате много по-високостоящи в сравнение с мене!

Всеки е изпитвал чувство за малощност. Как да се справим с него? Нека разгледаме няколко на-

чина за подобряване на самочувствието.

Направете ревизия на силните и слабите си страни. Вземете лист хартия и го разчертайте на две колонки. Над лявата напишете „Слабости“, а над дясната – „Силни страни“. В колонката със слабостите запишете всичко, което не харесвате у себе си. Отделете си време и се уверете, че сте записали всичко. Когато свършите със списъка, отбележете онова нещо, което най-много ви смущава. Сега прегледайте още веднъж целия списък. Този път запишете какво можете да направите, за да промените нещата, които сте си отбелязали. Ако ви е срам, посочете някои идеи за това, как бихте могли да победите срама и какво желаете да направите.

След това отбележете силните си страни, добрите си качества, способностите и талантите, които другите харесват у вас. Може да се затрудните. Сякаш е по-лесно да изброиш негативните си качества, отколкото положителните. Но си отделете време за това. Имате ли някакви специални умения? Добър слушател ли сте? Знаете ли как да бъдете приятел на някого? Какво е вашето хоби? Запишете своите мисли по отношение на себе си под следните заглавия: физически качества, силни черти на характера, постижения, таланти, умения, способности, какви качества бихте могли да предложите на другия като

съпруг или съпруга, като баща или майка, умения за вършене на някаква работа (техническа, интелектуална), художествени, артистични или музикални способности (декориране, пеене, свирене на инструмент) и различни спортове или хобита (ски, макраме, футбол).

Може би няма да успеете да запишете всичко наведнъж, но така ще осъзнаете своята значимост и потенциала, които имате. Вие сте значима личност, уникална личност, която не може да бъде дублирана никога.

Променете своя мисловен модел. Един изследовател провел експеримент с три групи студенти, които трябвало да хвърлят топката в баскетболен кош. Едната група тренирала ежедневно в продължение на 20 дни. Втората не тренирала въобще. Третата група не хвърляла топката, но прекарвала 20 минути дневно, представяйки си че хвърля и вкарва топката в коша. Ако във въображението си те допуснели някаква грешка и не успеели да вкарат топката, трябвало да повторят опита. Изследователят тествал трите групи през първия и последния ден на експеримента. Първата група, която тренирала всеки ден, подобрила резултата си с 24%. Втората група, която не тренирала въобще, не показала никакво подобрене. Третата група, която тренирала само в съзнанието си, подобрила резултата си с 23%! Промяната във ва-

шия мисловен модел и представата за предстоящия успех е нещо, което наистина помага!

Най-голямата битка е за контрола на мисленето ви. Ще продължавате да бъдете изкушавани да си мислите, че не сте достойни и че не сте ценни. И преди да се осъзнаете, още веднъж ще се почувствате недостойни. Затова приемете, че понякога ще изпитвате негативизъм, насочен към самите вас. Но не се предавайте.

Често съветвам онези, които желаят да променят мисленето си, да носят малки картички, на които да са написани някакви насърчителни текстове. Можете да поставите тези картички във вашата Библия или портфейл. Можете да ги закрепите на някакво огледало, на контролното табло на автомобила, на превключвателите или на ключовете за пускане на лампите. Ето някои библейски стихове, които ще ви помогнат да размишлявате върху стойността, която Бог придава на човека: *Римл. 8:31-39; Псалм 56:9 (последната част); 100:3; 139:14; Исая 40:11, 28-31; 41:10; 43:1, 2.* Ако напрегнете волята си в правилната посока, положителните чувства ще ви изпълнят съвсем естествено.

Научете се да компенсирате. Вие компенсирате, когато заместите някое качество, което не можете да промените, с друго. Ако имате слаби колени, никога няма да бъдете добър в активните спортове. Но мо-

жете да компенсирате това, като развиете интереси в друга област – фотография, рисуване с маслени бои или пък вътрешен дизайн. Може би сте с наднормено тегло, но това не означава, че сте по-незначителна личност. Хората идват на този свят с различни форми и различна големина. Бог не е сътворил някакво човешко същество като образец, за да се съобразяваме с него. Бъдете честни със себе си. Не преувеличавайте вашите лоши качества само защото другите ви напомнят за тях. Напротив, привлечете вниманието им към други ваши качества – красиви очи, широки рамене, естествено къдрава коса или пък нещо друго.

Когато компенсирате, имайте предвид границите на вашите възможности. Не поставяйте всичко на карта в опита си да се справите с един свой недостатък. Ако сте родени с единия крак по-къс от другия, не очаквайте да заемете първо място в надбягване. Ако на външен вид не сте много красиви, не очаквайте да спечелите конкурс за красота. Някои неща просто не могат да бъдат променени – да бъдеш висок или нисък, с едро или с дребно телосложение, да бъдеш сляп, глух, от различна раса, кривогледед или кривокрак.

Бъдете честни със себе си по отношение на границите на своите възможности. Тогава няма да се мразите или да се ядосвате, ако някой ви напомни за несъвършенствата ви. Вие вече сте осъзнали своите граници. Те повече не могат да ви наранят, защото можете да ги компенсирате. Това ви освобождава от необходимостта да измисляте разни небивалици, за да защитите себе си. Това ви прави свободни да развивате истински приятелски взаимоотношения. Вече няма защо да се безпокоите за себе си. Вие сте способни да давате, да обичате, да приемате, да уважавате и да споделяте с другите. Вашите граници не могат да опропастват или разрушат живота ви, освен ако вие позволите да бъдете победени.

Развивайте достойните за уважение качества. Отворете сърцето си за нови преживявания; развивайте онези ваши качества, които ви помагат да подхранвате чувството си за самоуважение. Започнете да учите нещата, които трябва да знаете, за да можете да използвате най-доброто предимство, което вашите качества ви позволяват да имате. Заемете се с един талант, посочен във вашия списък, с някое хоби или с някое качество и започнете да го развивате. Ще

Бог не е сътворил
някакво
човешко
същество,
като образец,
за да се
съобразяваме с него. Бъдете
честни със себе си. Не
преувеличавайте вашите
лоши качества. Някои
неща просто не могат
да бъдат
променени.

трябва да се упражнявате, разбира се, защото никой не може да научи нещо без практика – трябва да инвестирате времето си в това. Ако сте срамежливи и искате да се научите как да говорите пред хората по-свободно, тогава се запишете в някой клуб, който ще ви накара да направите това между другото. Ако на външен вид не сте красиви, научете се как можете да подобрите стойката си, обноските си, стила си на обличане, както и уменията си да водите разговори. **Най-очарователните хора в света не са най-красивите.** Ако трябва да носите очила с дебели рамки или от вас не става гимнастик, но притежавате други качества – например да пишете разкази, – тогава се запишете в курс, който ще ви помогне да развиете този ваш талант. Ако не можете да станете „най-популярния“, няма защо да съжелявате. По-добре се научете да играете тенис или да правите макраме, но направете нещо!

Когато работите върху развиването на някакво ново умение, ще получите увереност в себе си. Постепенно ще „изплувате“ и вече няма да се криете. Но не очаквайте чудеса за една нощ. Дайте си време за промяната. Не можете да се освободите от страха и мислите си за неуспех само като ги замените с увереност. Бъдете добри към себе си.

Никога не се сравнявайте с другите. Най-явният сигнал, който

показва чувството ни за малоценност, е сравняването ни с другите. Ние сме склонни да преценяваме себе си не чрез нашия личен стандарт, а спрямо стандарта на някой друг. Когато правим това обаче, ние винаги ще бъдем на второ място, защото всеки ни превъзхожда с нещо. Крайният резултат от това сравнение е, че започваме да се чувстваме недостойни, че не заслужаваме щастие или успех, че не сме на мястото си, когато изразяваме нашите собствени качества или таланти.

Няма нужда да се оглеждате, за да постъпвате като някой друг. Не участвате в състезание. Истината е, че не сте по-лоши от другите, както и че не сте по-съвършени от тях. Вие сте си просто вие. И в това се състои вашата уникалност. Затова спрете да се сравнявате с тях.

Давайте от себе си на другите. Собствените ни нужди и проблеми сякаш изглеждат по-малко заплашителни, когато помагаме на някой друг да се справи със своите проблеми. Няма да имате време да изпитвате съжаление към себе си, ако активно се стремите да помогнете за разрешаването на проблемите на някой друг. Всеки, който се чувства отхвърлен, необичан или недостоен, трябва да знае, че винаги има някой, който се чувства по-зле от него и има нужда от помощ.

Изпечете нещо за приятел, изненадайте някой възрастен човек с малък подарък, посетете болен,

запишете се доброволец в някоя агенция, която търси хора да помагат, използвайте колата си, за да закарате някого до някъде или пък се вслушайте в проблемите на някого. Светът е пълен със самотни и обезкуражени хора, които се нуждаят от вас, за да им съчувствате. А докато вършите това, собственото ви чувство за недостатъчност няма да ви изглежда толкова важно. Най-доброто лекарство срещу самосъжалението е да даваш от себе си на другите.

Помолете Бог да направи нещо красиво от вашия живот. Помолете Бог да ви прости за досегашния ви начин на живот – гняв към вашата външност или липса на качества, гняв, породен от неуспехи ви като родители или нещо друго. Помолете Го да ви прости неприязънта, която сте изпитвали към такава Негово творение като вас.

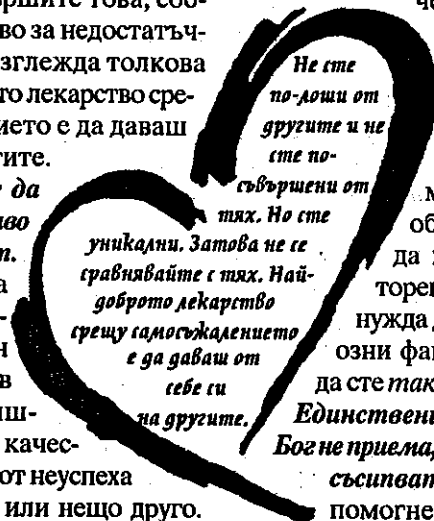
След като преодолеете това, благодарете Му, че ви е създал *точно такива, каквито сте!* Няма да бъде лесно. Може да чувствате, че не можете да благодарите за ужасно високия си ръст, който *мразите*. Може да мислите, че е лицемерие да благодарите на Бога за неща, за които *не се чувствате* благодарни. Но все пак можете да го направите дори и да не го чувствате. Благодарността е акт на волята. Благо-

дарността е емоция. Вие можете да дисциплинирате емоциите си и да благодарите дори когато не се чувствате благодарни. Не позволявайте на чувствата си да ви контролират. Впрегнете волята си в правилната посока и след време емоциите ви ще я последват. Когато знаете,

че Бог ви приема и ви обича *точно такива, каквито сте*, вие няма да чувствате, че трябва да се промените, за да ви обича. Не е нужно да постъпвате престошено набожно. Няма нужда да ставате религиозни фанатици. Той иска да сте *такива, каквито сте*.

Единствените неща, които Бог не приема, са тези, които ви съсипеват. Той желае да ви помогне да оставите нещата, които ви разрушават.

Ако повярвате на Бога в Неговото слово, ако повярвате, че сте обичани и достойни, тогава ще имате сериозни основания за промяна. Ще имате център във вашия живот. Ще бъдете свободни да давате същия вид любов и уважение, които изпитвате към себе си, във вашите отношения с другите, дори и с противоположния пол. **Помнете:** Никога няма да можете да преживеете истинско любовно отношение с някой друг, ако първо не се погрижите да решите проб-



лема си с приемането на самите вас. Това не означава, че сте идеални. Винаги ще има какво да промените в себе си. Гледайте на себе си като на човек, приет от Бога и от другите. Бог не само ви приема, Той е готов да направи чудеса за вас, да превърне и най-лошите ви неуспехи в успехи.

Имало едно време една жаба. Но тя всъщност не била жаба. Тя била принц, който гледал на себе си като на жаба. Стоял си той там – твърде изплашен и отвратен от вида си, за да помръдне от листото на своята лилия, носейки се надолу по голямото течение на живота. Само целувката на красива млада девойка можела да го спаси. Но кога очарователните момичета целуват жаби? Затова нецелунатият принц бил дълго в обра-

за на жаба. Но чудеса все още се случват. Един ден една красива девойка го взела в ръце и го целунала. ТРЯС! БУМ! ХОП! И ето го красивия принц. Знаете останалата част от историята – те заживели щастливо. Вие също можете да промените „жабешките“ си чувства по отношение на себе си. Но не и докато седите на вашето листо и не правите нищо. Съберете цялата си смелост и помолете Бог да се заеме с вашия живот, когато скочите в локвата. Той ще се погрижи за калта и мръсотията, които са ви пречили досега да станете принц или принцеса каквито сте. Бог иска да откриете своите достойнства. Но вие трябва да Му позволите да ви подготви за това приключение. Оставете Го да опита!

Най-популярната „игра“ в света - „ходенето“ и ухажването

Книжният пазар днес предлага изобилие от книги и помагала, свързани с брака, но почти не се предлага информация по отношение на това, как да подобрим човек любовния си живот преди брака. Преподавателите в средните училища се опитват да помогнат на младите хора да си изяснят вече съществуващите стандарти по този въпрос, но те дават малко и съвсем оскъдна информация, за да помогнат на един млад човек да различи правилно-

то от неправилното. Междувременно телевизионните и радиопрограми, филмите, билбордовете, списанията, романите и хиляди други източници запълват този дефицит, предлагайки почти постоянно неморална информация по въпросите на любовта, секса и брака. А в какво трябва да вярва един млад човек, изправен пред толкова много теории?

Може би тази глава ще ви даде някои от отговорите, които сте търсили. Тя съдържа достатъчно

Преглед на главата

I. Етапи на ухажването (ходенето)

- А. Приятелство
- Б. Срещи
- В. Обещание преди годещ
- Г. Годещ
- Д. Брак

II. Каква е целта на ходенето като приятели?

- А. Развитие и самоусъвършенстване на дадена личност

- Б. Разбиране и опознаване на противоположния пол
- В. Удовлетворяване на нуждата от любов
- Г. Удовлетворяване на социалните нужди
- Д. Намиране и избор на брачен партньор
- Е. Духовно развитие

III. Съмнителни основания за приятелство (ходене)

практическа информация и здрави морални принципи. Надявам се, че тези от вас, които сериозно искат да приведат живота си в хармония с Божията воля, ще могат да намерят приемане, увереност, любов и щастие през годините на „ходене“ с лице от противоположния пол.

Етапи на „ходенето“

Когато попитах една млада дама какво разбира под думата *ходене*, тя ми каза, че си мисли за „ходенето“ като за специално преживяване – един мъж кани една жена да отидат някъде заедно, предлагайки място и час на срещата им. Обличат се според случая и т.н. Да, това със сигурност е „ходене“, но терминът *ходене* в случая означава не толкова да излязат и да отидат някъде, колкото особена връзка между един мъж и една жена.

Тогава какво значи *ходене*? *Ходенето* е специален вид приятелство между две личности от противоположни полове, което може да доведе до любов, до ухажване и до брак. *Моля, забележете, че ходенето започва с приятелство – специален вид приятелство.* Любовта и романтиката са резултат от развитието на това приятелство. Твърде често обаче нещата при двойките се случват в обратен ред – те стават любовници, преди да са станали приятели.

Ходенето преминава през пет етапа, *първият* от които е *приятелството*. Да, ходенето е резултат от приятелството между хора от противоположни полове. Колкото по-добър е един млад човек в установяването на добри приятелства, толкова по-успешен ще бъде той в играта на ходене и ухажване. Ако искате да имате успешни отношения на ухажване, тога-

IV. Какво търсят момчетата в момичетата?

V. Какво търсят момичетата в момчетата?

VI. Кога да започнат срещите?

VII. Общуване с противоположния пол

- А. Най-важно е отношението
- Б. Задавайте ясни въпроси
- В. Проявявайте интерес

VIII. Как да помолите за среща?

IX. Как да приемете поканата за среща?

X. Какво да правите по време на срещите?

- А. Срещи, в които гледаш

Б. Срещи, в които участваш

XI. Да се целувате

или да не се целувате?

XII. Как да се стигне до ходене на срещи?

XIII. Как срещите да се направят хубави и приятни?

XIV. Полицейски час

XV. Приятелство с представители на други раси

XVI. Значението на религията

XVII. Стабилна връзка

А. Предимства

Б. Недостатъци

XVIII. Няколко думи към тези, които още не са ходили на срещи

ва трябва да започнете с това да се научите да развивате добри приятелства.

Във *втория етап* приятелството преминава в самото *ходене*. Но има три степени на ходене – случайно, специално и постоянно ходене.

Случайното ходене не включва никакво специално емоционално участие. Просто се срещате за удоволствие или за да вършите нещо, или за да има какво да правите и да можете да отидете някъде с представител на противоположния пол. Тази необходима и положителна стъпка ви дава шанса да бъдете емоционално ангажирани в опознаването на представителите на противоположния пол и да разберете как те постъпват в живота.

Специалното ходене изисква ограничена степен на емоционално ангажиране. Да кажем, че в училище ви предстои някакво много специално събитие. От няколко седмици Сю не вдига очи от едно момче и мечтае то да я покани на среща. Една вечер телефонът звъни и, когато вдига слушалката, просто не може да повярва, че чува неговия глас. Сгромахът ѝ реагира бурно, докато се наслаждава на краткия разговор за няколко минути. Когато накрая той я пита дали ще отиде на празника с него, тя между другото казва, че няма нищо против. В момента, когато той затваря телефона, тя се обажда на 20 свои приятелки, за да съобщи новината. Сю

си купува нова рокля и с нетърпение очаква големия ден. Когато накрая той настъпва, тя прекарва няколко часа в подготовка на своите нокти, коса и лице.

Постоянното, стабилното ходене означава, че две личности са се ангажирали да ходят само една на друга. Дълбочината на емоционалното обвързване варира при различните двойки. Някои юноши създават сериозни трайни връзки и дългосрочни приятелства. Други използват такава една връзка като средство за сигурност, така че никога да не бъдат сами, когато отидат някъде, или пък за да не изглежда, че не ходят с никого.

Третият етап – обещание преди годеж – се отнася за периода между постоянното и стабилно ходене и официалния годеж. Една двойка, която ходи постоянно и сериозно известно време, започва да мисли за постоянна връзка и да си прави *пробни* планове за брак. Но това е нещо много лично – засяга всекиго поотделно и не е окончателно и обвързващо. Двойката не прави формално съобщение, не обявява датата за сватбата и не прави сватбени планове. Но двамата планират да се оженият и говорят за едно бъдеще време „някога“, когато това ще стане.

През този период двойката окончателно „свервява“ своите ценности, цели и бъдещи планове. Много от онова, което досега те са разисквали, вече се подлага на об-

Колко добри сте в създаването на приятелства?

Оценката става по следния начин:

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 1. Решително да. | 3. Несигурно (неопределено). |
| 2. Вероятно да. | 4. Вероятно не. |
| 5. Определено не. | |

1, 2, 3, 4, 5. I. Когато разговарям с други, често се опитвам да доминирам, като се старая да се покажа по-добър, по-умен или по-опитен от тях.

1, 2, 3, 4, 5. II. Склонен съм да критикувам приятелите си, смятайки, че мой дълг е да им посочвам грешките, за да се поправят.

1, 2, 3, 4, 5. III. Когато направя нещо за някого, обикновено ми се иска всички да научат това.

1, 2, 3, 4, 5. IV. Често търся помощ от другите, дори когато става дума за дреболии.

1, 2, 3, 4, 5. V. Трудно ми е да се радвам на успехите и добрите качества на моите приятели, защото им завиждам.

1, 2, 3, 4, 5. VI. Аз съм човек на настроенията и отношението ми към приятелите ми е променливо.

1, 2, 3, 4, 5. VII. Доставя ми удоволствие, когато съм в светлината на прожектора. Когато другите са наоколо, обичам да съм център на внимание.

1, 2, 3, 4, 5. VIII. Когато някой приятел ми повери лична тайна, за мен е много трудно да запазя информацията само за себе си.

1, 2, 3, 4, 5. IX. Често давам обещания, които не изпълнявам.

1, 2, 3, 4, 5. X. Приятелите ми са хора, които не позволяват на други да се включват в техните забавления.

1, 2, 3, 4, 5. XI. Често посещавам приятелите си, без да ги предупрежда – независимо дали съм поканен, или не, а понякога имам чувството, че не зная кога да си тръгна.

1, 2, 3, 4, 5. XII. Благодарен съм, че имам приятели, които ми помагат да излизам от трудни положения, но ми е трудно да направя същото за тях, когато те се нуждаят от мен.

Резултатите от теста са дадени в края на книгата (Приложение Б – 2).

стоен преглед. Такъв подход има няколко предимства и намалява риска от разпадане на връзката, което прави периода на това обещание много значим; „отрязва“ възможността двойките, които току-що са започнали сериозно да ходят, да бъдат насилвани да влязат преждевременно в близки отношения и позволява да се премине през един по-неангажиращ период, през който двойката добре разбира дали стила на живот и характерите на двамата партньори са съвместими.

На *четвърто* място, след равнището на обещание, следва *формалния годеж*. При годежа двойката се обвързва с обещание за брак и си разменя някои символи, които символично обвързват двамата един с друг. Това е начинът те да съобщят на близките си своето намерение да се оженият, че приключват с опознаването на личностните си качества и особености и определят време за планиране на сватбата.

Петият и последен етап, разбира се, е *бракът*. Предполага се, че бракът трябва да следва годежа. Казвам „предполага се“, защото 40 до 50% от всички годежи се развалят.

Много автори са написали безброй книги за разрушените брако-

ве в днешното общество. Но не чувате нищо за неуспешни или разпаднали се предбрачни връзки, т.е. за разочароващо ходене. Защото по един много реален начин неуспехът в брака всъщност е неуспех в ходенето. Общо казано двойката не успява да си отдели достатъчно време, за да се опознае, не успява да вземе интелигентни решения, не успява да съпостави ценностите с поведението и, разбира се, не успява да направи мъдър избор. Възможността да се прецени другата личност е ПРЕДИ брака, но резултатите се проявяват само СЛЕД брака.

Защо две личности от противоположен пол

„ходят“?

Защо „ходите“? Ако все още това не ви се е случило, защо желаете да да ви се случи? Вашето намерение да ходите ще предопредели евентуалния изход от връзката, която ще установите. Не е достатъчно да ходите с някого просто защото вашите приятели правят това или защото вече сте достатъчно възрастни, или пък защото някой ви е помолвил, или защото просто искате да правите нещо или да имате някакъв ангажи-

Неуспехът в брака всъщност е неуспех в ходенето.

Възможността да се прецени другата личност е ПРЕДИ брака, но резултатите се проявяват само СЛЕД брака.

мент. Важно е да обмислите причините за ходене.

Има редица добри основания за ходене.

Заради развитието на личността. Ние всички имаме различни особености на личността и характера, които се нуждаят от развитие и усъвършенстване. Когато ходите, вие общувате с представител на противоположния пол и чрез това общуване опознавате по-добре себе си. Различните силни и слаби страни ще излязат на повърхността по време на този романс. Познанието, което придобиете, ще ви бъде ценно и от помощ, за да се научите как можете да се отнасяте към другите. От всяка личност, с която ходите, ще научите по нещо за самия себе си и за това, как вие лично влияете на противоположния пол.

За да се научите да познавате и разбирате противоположния пол. Ходенето павира пътя към разбирание на цялото разнообразие от личности, отношения и проблеми на противоположния пол, които вие иначе никога не бихте разбрали. Съществува мнението, че една личност трябва да е ходила с 12 души преди 19-годишната си възраст. Едва след това ще започнете да разбирате как да се държите с противоположния пол, както и някои различия помежду ви.

За да се удовлетвори нуждата на човека от любов. Всяко човешко същество копнее да създаде интим-

на връзка, в която любовта да бъде давана и приемана безусловно. Ходенето помага в това отношение. (Тези нужди могат да бъдат запълнени и по други начини освен чрез ходене или брак, за която свидетелстват добре приспособени неженени хора.)

За да се удовлетворят социалните ни нужди от развлечение и хубаво прекарване. Само работа и никаква игра – това прави хората мрачни. Един живот на творческо ходене отваря възможности за добро прекарване с някого, на когото държите. Ходенето запълва нуждата в едно особено време от живота, когато младите хора се нуждаят да бъдат заедно, да релаксират, да се забавляват и да играят.

За да откриете своя брачен партньор. Съществува 100% шанс да се ожените за някой, с когото ходите. Макар че това изявление не е абсолютно, то все пак е вярно. Всяко ходене ще ви помогне да оформите и да подобрите вашето мислене и умения и, когато вземете окончателното решение да встъпите в брак, да можете да направите интелигентна преценка на качествата, които желаете да притежава вашият бъдещ партньор. Пол Митър, християнски психиатър, съветва младите хора да ходят с колкото е възможно по-голям брой свои избраници от противоположния пол, за да могат да открият онзи тип съпруг/съпруга, който ще им подхожда най-добре.

За да израствате духовно. Връзката, която се развива при ходенето, трябва да ви помага да израствате духовно. Колкото по-близо става общуването ви с някого при ходенето, толкова по-близки ще станат отношенията ви с Бога. Разбирате ли, ходенето е предвкусване, предтеча на брака, а бракът е миниатюрно копие на отношенията, които съществуват между нас и Бога. Затова, ако вашето ходене не ви помага да израствате духовно, то в него има нещо погрешно.

Мислете за брака като за работилница, в която можете да изградите хармонични отношения. Ако направите това, ходенето и ухажването ще бъде за вас дейност, в която ще можете да израствате като личности.

Съмнителни основания за ходене

Както съществуват добри основания за ходене, така съществуват и лоши такива. Повечето от лошите основания са свързани с егоистични подбуди.

Френ е популярна в цялото училище, добра е по успех, има хубава фигура и се облича модерно. Председателка е на клуба на момичетата и е репортер на училищния вестник. Лео пък е посредствен във всичко, със средни постижения в спорта и едва мънка, когато го изпитват. Винаги и във

всичко е средняк. Той обаче иска да получи по-голямо социално признание и решава, че ще ходи с Френ. Френ изобщо не цени Лео – освен като шофьор на бусчето. Френ и Лео се използват един друг, тъй като всеки притежава нещо, което другият иска да има.

Карл смята Елън за съблазнителна сладурана и се опитва да си уреди среща с нея. Елън отказва, защото той я моли за това прекалено често и изглежда твърде запален. Затова Карл замисля план – моли Дона да излиза с него, за да предизвика ревност у Елън. Той знае, че може да ходи с Дона, защото тя често флиртува с него. Но Карл използва Дона само като средство за постигането на определена цел. Не го е грижа, че Дона все пак е човек и има чувства към него.

Франк и Мери ходят сериозно. След шест месеца Мери омръзва на Франк и той скъсва с нея. Мери се чувства ужасно наранена, но започва да ходи с Хърп. Само след седмица тя не само излиза с Хърп, но и демонстрира чувствата си към него пред приятели, като го прегръща и целува, така че да бъде забелязана и Франк да научи за това. Мери не изпитва истински чувства на привързаност към Хърп. Тя симулира такива чувства, за да предизвика ревността на Франк.

Дейвид харесва тялото на Мелинда. Тя изглежда зашеметяващо

и всички се обръщат след нея. Тя е толкова красива, че Дейвид не може да се стърпи да не я докосва – толкова често, колкото може. Той ходи с нея с една-единствена цел – да се възползва от нея физически, доколкото тя му позволи.

Всички тези ситуации си приличат в едно нещо – използването на другия. Всеки използва другия като средство за постигането на желана цел. Личност, която ходи с друга личност за престиж, се възползва от популярността на тази личност, за да получи по-добър статус в групата. Този, който ходи с някого, за да накара друг да прояви ревност или за да си отмъсти, използва новия си приятел, за да отмъсти на стария. Този, който ходи с другия заради секс, се възползва от тялото на другия, за да задоволи собствените си егоистични сексуални желания.

Какво харесват момчетата в момичетата?

Когато Хари и аз разговаряхме с група младежи една вечер, младата жена зададе интересен въпрос: „Какво момчетата на възраст от 13 до 18 години наистина искат от момичетата? Дали те харесват старомодните момичета, или амбициозните и модерните? Бих искала да зная какво става в глави-

те им, какво мислят за нас и какво очакват от нас“.

Джен постави добър въпрос, защото младите дами разбират много малко от млади мъже и обратно. Преди да отговоря на нейния въпрос обаче, нека разгледаме някои от социалните и психологическите аспекти на личността на един младеж между 13 и 18 години. Момчетата достигат пубертета на възраст между 13 и 14 години. Тогава тяхната полова система съзрява и започва производството на сперматозоиди. Теглото им се увеличава и поведението им се променя. Колите стават много важни за тях, но все още не могат да шофират. Освен това не могат да гласуват, нито да пият до навършване на 18-годишна възраст и често се чувстват подценени. Не могат да се оженият, не могат да се запишат в армията или във флотата, да теглят заеми, да решават самостоятелно. Но трябва да продължат да ходят на училище, където често не желаят да ходят. И това продължава, докато са финансово зависими от родителите си. През този период от развитието си те нямат нито привилегиите на детството, нито свободата на зрелостта.

Несигурни по отношение на себе си, на тях им липсва самоувереност – макар че никога не биха си признали и може би упорито се опитват да скрият истинските си чувства. Нещо повече, те са несигурни по отношение на себе си, на

Срещи („ходене“)

Прочетете внимателно всяко от следващите изявления. Отговорете им в скалата от 1 до 5, както е показано по-долу. Оградете подходящата цифра за всяко изявление. Вашите отговори трябва да представят личното ви мнение.

1. Напълно съгласен.
2. Умерено съгласен.
3. Не съм сигурен.
4. Умерено несъгласен.
5. Напълно несъгласен.

1, 2, 3, 4, 5. I. Кога трябва да започне ходенето и срещите – това е въпрос на зрялост, а не на възраст.

1, 2, 3, 4, 5. II. Ходенето и срещите са много по-важни за жените, отколкото за мъжете.

1, 2, 3, 4, 5. III. Младите хора трябва да ходят с когото пожелаят независимо от мнението на родителите им.

1, 2, 3, 4, 5. IV. Най-добрият брачен партньор е личност, която е ходила с много и различни хора в продължение на дълъг период от време.

1, 2, 3, 4, 5. V. Когато се ожени, това ще бъде моят единствен брак.

ПРЕДИ ДА СЕ ОЖЕНЯ,

БИХ ЖЕЛАЛ ДА НАПРАВЯ СЛЕДНОТО

(избройте пет неща, които искате да направите):

1.
2.
3.
4.
5.

сексуалните си желания и на момичетата. Несигурни са в живота и търсят своята идентичност и цел.

Момчетата не трябва да се сравняват от пубертета. Напротив, те трябва да бъдат щастливи, горди и да приемат смело факта, че са на прага на мъжествеността. Това, което преживяват, е нормално и естествено. Момичетата и родителите им трябва да се опитат да ги разберат, когато преминават през този период на несигурност.

И сега, когато вече разбираме това по-добре, нека кажем какво момчетата харесват и искат от момичетата. Едно нещо е напълно ясно: момчетата наистина харесват момичетата! През ранните години на юношеството те се радват на събиранията на момчета с момичетата, но са склонни да остават заедно в групи поради своята неопитност в отношенията си с противоположния пол. Повечето от тях се притесняват да изразят интереса си към момичетата. Около 14-годишна възраст момчетата губят интерес към момичетата за известно време – при някои това продължава чак докато навършат 17 или 18 години. А други преминават през серия романи (влюбвания), които се сменят като сезоните. Скъсването изглежда малко ги тревожи, ако изобщо ги тревожи.

Други момчета на възраст между 15 и 16 години харесват общите събирания на момчета и момичетата. Те се чувстват по-сигурни, ко-

гато не зависят изцяло от собствените си способности за развлечение, общуване и социални умения. На трети им е по-комфортно в отношенията „брат-сестра“. Нашият син Марк имаше няколко такива връзки през юношеството си и те се оказаха много градивни за него. Той научи доста за момичетата и си създаде здрави приятелства, които не преминаха преждевременно в любовни отношения. Момчетата се радват на такива дружби, но ще напуснат веднага „сестрата“, ако тя започне да проявява сериозни чувства към тях.

Някои момчета се втурват в сериозни и продължителни връзки. В повечето случаи обаче те са несигурни и не желаят да направят усилие да опознаят другите млади жени. На тях им липсва увереност в способността да се срещат с други, да водят разговори и да общуват, затова избират една постоянна връзка, в която се подслоняват от нови обстоятелства, които биха могли да ги поставят в неловко положение и да ги накарат да се чувстват непълноценни.

Макар че повечето младежи в средата на юношеството си се радват на общуване с млади жени, те не са готови за сериозни връзки, както момичетата често пъти биха желали да бъде. На 18 години Марк започна да ходи с едно момиче на същата възраст, което наистина го подтикваше към брак. Той я отблъскваше и така продъл-

жиха своите неравни отношения в продължение на повече от две години. Когато разисквахме състоянието на тяхната връзка, аз го запитах дали на 20 години Сали все още го тласка към брак така, както е правила това на 18. „О, не – отговори Марк, – почти не споменава за това сега.“ Колко много се бяха променили за две години техните ценности и интереси! Те и двамата започваха да разбират себе си и вече нямаха нужда да се стремят към брак, за да разрешат своите проблеми.

Какво момичетата харесват в момчетата?

Точно както младите дами искат да разберат какво мъжете харесват в тях, така и младите мъже искат да знаят какво момичетата търсят в тях. Какво едно момиче от 13 до 18 години иска от момчетата? Дали те харесват по-скромни, или по-екстравагантни момчета, по-съвременни или пък по-старомодни? И изобщо обичат ли да бъдат в обкръжението на момчета?

Нека разгледаме развитието на едно момиче по време на пубертета, който те достигат на около 12 години и половина. Техният месечен менструален цикъл започва и в тях настъпват големи промени в теллото и поведението. Животът

започва да означава нещо различно. Сега те вече открито се интересуват от момчета.

Някои момичета навлизат в пубертета още на 11-годишна възраст или дори по-рано. Такива момичета ще се заинтересуват от противоположния пол две години преди момчетата да покажат какъвто и да било интерес към тях. Това често поставя едно момиче в неудобно и смущаващо социално и емоционално положение. Нейните родители и приятелки може да я наричат „луда по момчета“, докато тя просто откликва на промените, които стават в нея. Тя остава зад гърба си малкото момиченце, което е била дотогава, и навлиза в периода на ранната женственост. Нейните родители трябва да се гордеят с развитието ѝ, а не да ѝ създават проблеми.

Момичетата наистина харесват момчетата и те показват това по много изкусни и не толкова изкусни начини. Но в основата си момичетата обичат момчета, които са спретнати, чисти и облечени с вкус. Те обичат млади мъже, които са искрени и вършат това, което кажат, че смятат да направят. Искат момчето да идва точно в уреченото време, а не един час по-рано или по-късно. Харесват личности, които могат да допринасят за воденето на интересен разговор и които не оставят разговора изцяло на тях. Но не харесват млади мъже, които говорят само за себе си, които ги рев-

нуват или проявяват чувство за собственост към тях, когато те разговарят с други мъже.

Те предпочитат скромните, свестни, „старомодни“ млади мъже, които ги уважават като личности. Мъже, които уважават техните морални ценности и не настояват за повече. Приятно им е с веселите, притежаващи чувство за хумор младежи, които могат и да ги подразнят малко, но знаят кога да спрат. Харесват мъже, които могат да правят искрени комплименти, които ценят тяхната привлекателност, но се впечатляват и от душевните им качества. Искат да дружат и да ходят с учтиви мъже, които имат добри маниери. Предпочитат непушачи, мъже, които не пият и не използват опиати. Не харесват такива, които псуват, ругаят или са груби и безцеремонни, които разказват неприятни вицове или шеги в тяхно присъствие.

На какво възраст трябва да започне ходенето?

Съществуват два вида възраст: физическа и емоционална. Вашата емоционална възраст показва колко сте зрели. Когато става дума за ходене и ухаждане, тя е много по-важна от физическата ви възраст. Разликите в емоционалната възраст варират доста сред млади-

те хора. Някои на 13-годишна възраст са толкова емоционално стабилни, колкото тези на 18 години. А някои 18-годишни приличат повече на 13-годишни. Така че е трудно да се отговори на въпроса кога да започне ходенето с посочването на някаква възраст.

Д-р Томас Пофенбъргър направил специално проучване и открил, че 13% както от по-малките, така и от по-големите ученици в средното училище започват да ходят на 13-годишна възраст. Той разбрал, че 5% от 12-годишните и 9% от 13-годишните ходят постоянно. Като вземете предвид факта, че момичетата достигат пубертета на 12 години и половина, а момчетата – на 13 години и половина, то значителен брой от юношите в тази възраст ходят и имат стабилни връзки преди пубертета!

Проучването, което аз направих, също потвърди това. Само 2% заявиха, че са започнали да ходят на срещи на 10-12-годишна възраст, но една четвърт са започнали на 13-14-годишна възраст. Когато ги попитах: „На каква възраст смятате, че трябва да започнете да ходите на срещи?“, 11% предложиха 13-14-годишна възраст, а 67% – 15-16-годишна възраст. Останалите смятаха, че ходенето не трябва да започне на 17-18-годишна възраст или след това.

Родителите, които позволяват на децата си да ходят на срещи преди пубертета и в някои случаи

дори да ги тласкат към това, се държат безотговорно. От друга страна, родители, които отказват да позволят на своите синове и дъщери да ходят, докато не навършат 16 или 18-годишна възраст, изискват нещо абсурдно.

Преди 50 години общоприетата възраст за първите срещи е била 16-годишна възраст, но сега младите хора започват с ухажването много по-рано. Това се дължи до голяма степен на киното, телевизиите и медиите. Много родители са обезпокоени от тази нова тенденция. Някои добронамерени хора са предложили на Конгреса да издаде закон, който да забранява на младите да ходят на срещи, докато не навършат 15 години! Ходенето в по-ранна възраст наистина създава личностни и емоционални проблеми, но един такъв национален закон не е решение на проблема!

Ако сте момиче на възраст между 12 и 14 години, вероятно горите от нетърпение да ходите с някого. Повечето 13-годишни момичета чувстват, че са по-зрели и следователно трябва да имат привилегията да ходят. Ако това се отнася до вас, а вашите родители ви спират, то не е защото искат да ви лишат от някакво удоволствие или защото са старомодни, а защото знаят какво може да се случи. Статистиките показват, че *колкото по-рано започнете да ходите, толкова по-рано ще се омъжите*. От друга страна, колкото по-

рано се омъжите, толкова по-голям е шанса да се разведете.

Нормално и естествено е за момчетата и момичетата още от ранните години на юношеството да проявяват интерес към противоположния пол. Ако няма такъв интерес всъщност родителите би трябвало да се разтревожат, че нещо не е наред! Но един национален закон, който да забранява ходенето до определена възраст, съвсем не е отговор на проблема, то тогава какво трябва да се направи? Решението е съвсем просто. Всяка религиозна организация и училище трябва да осигурява постоянни развлечения и интересни дейности за юношите в ранна възраст, за да оформя и развива техните желания за общуване с противоположния пол. По време на тези събирания може да се позволи на някои двойки да останат насаме, но не трябва да има никаква официална възможност за индивидуално определяне на срещи или оставане насаме. Трябва да се наблегне на това, че е добре всички заедно да релаксират и да се забавляват в приятна атмосфера, която само един или двама възрастни да могат да наблюдават.

Родителите трябва да подкрепят плановете, които осигуряват възможност за такъв вид общуване на техните деца. Но те могат да направят и още нещо. Ако един тийнейджър показва интерес към представител на противополож-

ния пол, те могат да поканят другия тийнейджър и неговото семейство на излет, водни ски, пикник, разходка в планината или нещо друго.

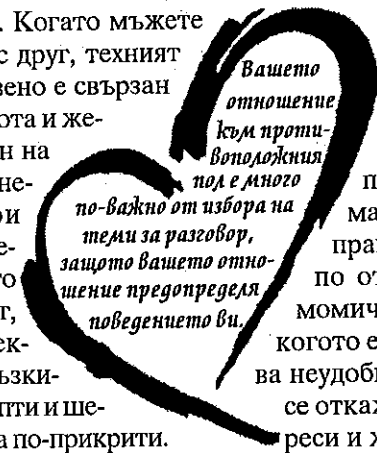
Разговаряне с противоположния пол

Ако искате да оцелеете в този свят на ходене, срещи и ухажване, трябва да се научите да говорите с представителите на противоположния пол. Често обаче възникват два главни проблема. Когато мъжете разговарят един с друг, техният разговор обикновено е свързан с коли, спорт, работа и жени. Техният начин на говорене често е неделикатен, дори груб (да не кажа нещо повече). Когато жените си говорят, те обсъждат облекло, други хора, връзки-те си с мъже, рецепти и шефа. Обикновено са по-прикрити. Ясно е, че ако представителите на различните полове се опитат да разговарят един с друг за такива неща, в повечето случаи всеки ще се отегчи от другия. На второ място напрежението и стеснителността, когато се говори с лице от противоположния пол, понякога води до глупаво поведение.

Вашето отношение към противоположния пол е много по-важ-

но от избора на теми за разговор, защото вашето отношение предопределя поведението ви. Ако един мъж не е безразличен към чувствата на едно момиче, то той няма да говори и да се шегува с нея по груб начин, а ще задава въпроси, насочени към нейната същност и интереси. Мъж, който говори за медалите, които е спечелил на състезанието по надбягване, във футбола или пък за това, колко много пари е спечелил неотдавна, едва ли изглежда интересен. Никой не би го счел за добър събеседник. По същия начин и ако една млада жена е заета с косата си, облеклото си и отношението си към някоя приятелка и това е темата за разговор или пък прави хапливи забележки по отношение на другите момичета, ще накара този, с когото е на среща, да се чувства неудобно. Тя също трябва да се откаже от някои свои интереси и желания, за да се влю-

ша в него. Когато започвате разговор, давайте ясни въпроси. Например, ако запитате „Обичаш ли пица?“, най-вероятно ще получите отговор да или не. Но един въпрос с отворен край ще звучи така: „Каж ми кое е любимото ти ястие?“, или: „Какво най-много обичаш да ядеш?“. Можете да продължите с поканата да ви каже нещо повече



по обсъждания въпрос: „Разкажи ми още“, „Много ми е интересна твоята гледна точка“, „Струва ми се, че имаш да кажеш още нещо по този въпрос“. Така ще „отворите вратата“ на другата личност да говори за своите интереси и предпочитания. Водещите на различни предавания и репортерите са превърнали задаването на такива въпроси в цяло изкуство. По този начин те получават интересна информация за своята аудитория. Вие също можете да усвоите това изкуство!

Необходима е концентрация и съсредоточено внимание, за да се прояви интерес към важното за другата личност. А ако се съсредоточите върху другата личност, ще елиминирате вашето чувство на неудобство, защото няма да можете да мислите за себе си. Колкото по-малко мислите за себе си, толкова по-малко грешки ще правите. Притеснението е причина и за дългото говорене, за говоренето високо или за говоренето за сания себе си.

Ако сте от тези хора, които стават нервни при разговор с някого от противоположния пол, опитайте се да забравите себе си и да мислите за другата личност. Този съвет може рязко да подобри отношенията ви с другите и съответно тяхното отношение към вас.

Как да поканите някого на среща (за момчета)

След като сте разбрали основните правила за разговор в отношенията ви с противоположния пол, следващото важно нещо е да знаете как да поканите едно момиче на среща. Добре е да знаете предварително да сте наясно с някоя неща.

Стъпка 1: Решете с коя млада дама желаете да се срещате. Тя вероятно ще бъде някоя, която намирате за физически привлекателна – някоя, която познавате, но не достатъчно. При избора на това момиче, се надявам, че ще вземете предвид нещо повече от външния ѝ вид. Помислете за нейните морални качества и за връзката ѝ с Бога. Ако ѝ липсват тези две неща, то трябва да си зададете сериозно въпроса за подбудите ви да се срещате с нея.

Стъпка 2: Какво бихте искали да правите на първата среща? Първата среща трябва да бъде свързана с някаква дейност, която ще бъде приятна с готовност от някой, чийто вкусове и желания не познавате, и която ще ви позволи да разговаряте. Най-лесно би било да отидете на кино, но гледането на филм дава малка възможност за разискване на теми, които ще ви помогнат да се опознаете по-добре.

Стъпка 3: Къде ще се състои срещата? Ако искате да отидете на ресторант, ще трябва да изберете мястото и времето. Ако ще посетите спортно събитие, то мястото и времето са вече определени.

Стъпка 4: Преценете и подредете фактите. Изберете времето, датата и мястото. Сега обмислете план Б. Сдруги думи, ако тя ви откаже, изберете друго момиче, дейност или място. Подгответе се за това предварително. Ако се изисква някаква резервация, сега е времето да я направите. Ако нямате собствена кола, трябва да се погрижите за транспорта.

Стъпка 5: Поканете я. Това е най-сложната част от процеса, защото повечето от нас се страхуват. Потърсете възможност да я намерите сама и на място, където няма да бъдете прекъсвани. Много момчета смятат, че е по-лесно да отправят поканата си по телефона, отколкото лично.

Когато разговаряте с нея, избягвайте въпроси като: „Какви са ти плановете за неделя вечер?“ или „Обичаш ли да караш ролери?“. Нейните лични навици и плановете са ваша работа на този етап. Във всеки случай не казвайте: „Хей, Джуди, какво ще кажеш да се поскитаме с теб в събота вечерта?“, и не говорете в отрицателна форма: „Ти няма да искаш да излезеш с мен в събота вечерта, нали?“. Може би най-добрият начин да попитате би звучал така: „Джу-

ди, иска ми се да се срещам с теб, за да се опознаем по-добре. Скоро чух, че имало нов мексикански ресторант, където сервирали страхотно анчиладъс и си мисля, че би било хубаво да отидем там заедно“. Действайте и говорете така, като че ли очаквате тя да приеме поканата – тогава тя ще е много посклонна да направи това. Не се страхувайте от нея. Тя е също човекско същество като вас. Голямата разлика е, че е жена. Не говорете твърде бързо и не бъдете твърде настоятелни. Това ще я отблъсне. Ако мънкате или пък действате така, сякаш не знаете какво правите, ще ви откаже, тъй като няма да иска да ходи с такъв.

Поискайте срещата няколко дни предварително. Ако става дума за празник в неделя вечерта, по-добре не чакайте до събота, за да я поканите. Колкото по формален и официален е случаят, толкова по-рано трябва да я поканите. При по-обикновените случаи можете да я поканите един до пет дни предварително.

Стъпка 6: Ако тя се съгласи с предложението ви, значи сте успели. Но не бъдете прекалено благодарни, за да не би тя да се учуди на радостта ви. Това ще я накара да си мисли, че никога преди това не сте ходили с някого!

След като приеме срещата, съберете ума си и ѝ кажете всички подробности, които трябва да знае. Ако планирате да я вземете с отк-

рит автомобил, ще ѝ е нужно шалче за косата. Дрехите, които се изискват за официална вечеря, се различават от онези, които тя ще облече за голф. Ако ви откаже, не се отчайвайте. Помислете какво не ви е казала. Дали тонът и начинът ѝ на говорене означават: „Не, това е окончателно“, или: „Поради обстоятелства, които не зависят от мен, не мога да изляза с тебе този път, но, моля те, покани ме пак“?.

Първото не, окончателното, ще звучи долу-горе така: „Съжалявам, но съм заета“ или: „Не мога да те вместя в плана си“. Тези отговори означават, че тя няма време и не иска да губи време за вас.

Израз като: „Поради не зависещи от мен обстоятелства...“, означава: „В четвъртък вечер съм заета, но ще ми е приятно да излезем някой друг път“ или: „Ще ми е приятно да излизам с теб, но тази вечер съм ангажирана. Какво ще кажеш за някой друг път?“. Ако момичето предложи алтернативна възможност, трябва да знаете, че тя иска да излиза с вас.

Междувпрочем, ако едно момиче ви откаже без обяснения, няма смисъл да я питате защо. Нямайте право на такава информация само защото сте я поканили на среща и тя не се е съгласила. Това не е редно.

Стъпка 7: Ако самочувствието ви все още не е паднало и все още искате да ходите с някоя, поканете друго момиче. Но никога не се из-

пускайте да кажете, че тя е резервен вариант! Откровеността и честността са добро нещо до определена степен, но това ще нарани чувствата ѝ и най-вероятно отново няма да има с кого да се срещате.

Как да приемете поканата за среща?

Те са толкова мъчителни и вълнуващи за момчетата, колкото и за момичетата. Чух за една млада дама, която за своята първа среща вдигнала на крак цялото семейство, за да изпълнява желанията ѝ, и отказала да помогне с каквото и да било къщи, защото трябвало да се подготвя за срещата, крещяла на всички да я оставят сама, за да може да се съвземе, и окупирала банята за часове. Е, разбира се, това е леко преувеличено!

Сцена 1: Звъни телефона. Вашата майка вдига слушалката и казва, че е за вас. На лицето ѝ се появява лукава усмивка: „Търси те м-о-м-ч-е“ – шушне тя с престорен ужас.

Сцена 2: Мислите ви бягат на сам-натам, сърцето ви ще изскочи от гърлото, а пулсът ви бие лудо. Въпреки че ви струва много усилия, вие слушате внимателно, защото искате да разберете кой е и какво иска.

Сцена 3: Чувате гласа ѝ веднага го познавате. Умирали сте той да ви обърне внимание. Докато все още ви разпитва, вие имате някол-

ко кратки секунди да решите дали искате да се срещате с него. (Изглежда има само един начин да не вземете това решение веднага. Уговорете се с родителите си никога да не приемате покана за среща, без да се посъветвате с тях. Това може да ви звучи малко детински, но ще ви даде нужното време да помислите, да поразпитате за момчето и да чуете мнението и на други, както и на вашите родители. Всъщност вие какво знаете за него? За репутацията, характера и морала му? И защо иска да се среща с вас?

Сцена 4: Преценете онова, което ви кани да правите заедно, преди да му отговорите. Дали то е нещо, в което желаете да участвате. Ако той ви предлага да отидете на рок-концерт, а вие сте решили да не участвате в такива забавления, ще трябва да отговорите по такъв начин, че той да разбере, че имате нещо против рок-концерта, а не против него. Ако това е някакво хубаво, забавно мероприятие, срещу което нямате нищо против, нека той разбере, че ще ви е приятно да излезете с него.

Сцена 5: Проверете бележника с ангажиментите си, за да не сте заети по това време с друго. Ако не можете да отидете в предлаганото време, е добре да му покажете, че ще се радвате да излезете с него друг път – стига да му е възможно.

Сцена 6: Ако нямате възражения по отношение на човека, ха-

рактера или дейността, тогава приемете. И приемете с ентузиазъм (без да прекалявате обаче). Ако сте равнодушна, той може да си помисли, че всъщност ви е безразлично дали ще излизате с него.

Сцена 7: Телефонът звъни. Майка ви вдига слушалката и казва, че е за вас. Лицето ѝ има лукаво изражение. Подава ви слушалката и казва: „Някакво момче иска да говори с теб“. Сърцето ви започва да бие учестено, когато вземате телефонната слушалка. Този път не познавате гласа. След като той се представя, вие си спомнете, че го познавате от класа, в който сте учили миналия срок. Голям проблем: *той не е от тези, с които искате да ходите.*

Когато отказвате предложение за среща, честността е винаги най-добрият начин на поведение дори това да го нарани малко. Не се опитвайте да измислите извинения, за да му откажете. Това рядко решава проблема. Едно момче постоянно звънеше на едно момиче, опитвайки се да си уреди среща с нея. Тя измисляше извинение след извинение. Една вечер той отново позвънил и тя казала, че трябва да си мие косата. Той казал: „Това ми го каза преди два дни“. А тя отговорила: „Е, реших да го направя и тази вечер, тъй като ти ми звънна“. Тогава той разбрал.

Избягвайте да казвате: „Родителите ми не ме пускат“, освен ако действително не ви пускат. Той мо-

же да разбере, че сте излезли същата вечер с някой друг. Нито пък казвайте: „Тази вечер съм заета“, тъй като той може да ви позвъни отново. Нито пък отговаряйте: „Имам връзка с Чарли Браун“, ако всъщност нямате такава. Не му предлагайте: „Нека да го направим някой друг път“ – освен ако искате той да го приеме буквално. Избягвайте саркастични забележки, които ще го унижат: „Какво? Да тръгна с тебе!“ или „Шегуваш се, нали?“, или „Ти шегуваш ли се, бе!“. *Това, че вие не искате да се срещате с него, не го прави недостоеен.* Той е мислил достатъчно за вас, преди да ви покани. Вие също трябва достатъчно да помислите за него, за да му отговорите по начин, който ще запази самочувствието му.

Още едно извинение, което не е подходящо за измъкване: „Ще излизам със Скиб тази вечер, но на Лори ще и е приятно да излиза с теб“. Не се опитвайте да прехвърлите вашата приятелка на своето място. Това е много невъзпитано, а и го поставя в неудобно положение. Той може изобщо да не се интересува от Лори.

Нека отговорът ви бъде прост и колкото е възможно по-учтив, кажете му защо не искате да ходите с него. Това може да звучи горедолу така: „Благодаря ти за това, че ме покани, Рон, но не съм готова за връзка с теб“, или, ако е някой, когото познавате добре, бихте могли да кажете: „Ние сме доб-

ри приятели и аз много ценя нашето приятелство. Надявам се, че няма да ме разбереш погрешно, но не съм готова за нещо повече сега. Моето решение няма нищо общо с това, че те харесвам като личност“.

Независимо колко тактични се опитвате да бъдете, вашият отказ може да нарани неговите чувства. Може да ви бъде неудобно за известно време да го срещате, но много по-добре е да му откажете веднага, отколкото да го водите за носа. Отхвърлянето никога не е нещо приятно; то винаги наранява. Но по-трудно е и за него, и за вас да изричате „малки бели лъжи“, за да се извинявате или да давате неискрени отговори, изпълнени с несигурност. Простият, учтив отговор с даването на достатъчно основания за отказа е най-добрият начин да се справите със ситуацията.

Ако той е някой, който не споделя вашите религиозни убеждения, не е добре да казвате: „Съжалявам, но съм християнка и не мога да се срещам с теб, понеже ти не си“. Подобно отношение загатва, че чувствате превъзходството си над другите. Когато отказвате среща с такъв човек, направете това по начин, който не създава впечатлението, че се чувствате самодоволни или престорено набожни. Ако е подходящо, може да му кажете, че сте избрали вашите лични ценности и сте решили да не ходите с такива, които не споделят вашата собствена вяра.

Или пък, че имате уговорка с вашите родители да не създавате връзка с хора, които поддържат различни духовни ценности. Ако пък не познавате добре дадената личност и не са ви известни духовните му наклонности, кажете нещо такова: „Не зная какви са възгледите ти по този въпрос, но ако искаш да ги разискваме някога, ще ми е приятно да се срещнем“. Това ще ви даде възможност да споделите своите религиозни идеали по положителен начин. Ако дадената личност е човек, с който въобще не искате да се срещате, тогава не е нужно да вмъквате религията в цялата тази картина.

И още нещо. При такива връзки представителите и на двата-пола се опитват да си уреждат срещи с личности, които им изглеждат най-добре – очевидно е! Това е нещо хубаво и естествено. Но мога ли да ви кажа, че мнозина биха могли да имат наистина прекрасни срещи, въпреки факта че носят очила или са ниски, че са прекалено слаби, дебели или имат акне, или пък са срамежливи, не са част от „тайфата“ и не са атлетическа или физкултурна звезда или царица на красотата. Понякога най-добрите „находки“ просто не са най-бляскавите. Може да не забележите и да пренебрегнете някой с много голям потенциал само защото толкова отчаяно желаете да ходите с красива, популярна личност, на която сте хвърли-

ли око. Избягвайте такива плитки работи. Може да намерите много интересни вътрешно хора в доста обикновена опаковка. Огледайте се наоколо.

Къде да отидете?

Какво да правите?

Питър: Моята първа среща с Петуния! На обяд със спагети, а след това на концерт с християнска музика. Нямам търпение. Петуния е страхотна. Каква вечер ще бъде само!

На обяда:

Петуния (на себе си): Ама че момче. Май има отвратителни маниери на масата. А и не е много добър събеседник.

Питър (на себе си): Петуния съвсем не е толкова забавна, колкото си мислех. Поръча толкова много неща при тези цени, а въобще не хапва. *(На глас.)* Поддай ми хляба.

Петуния: Заповядай.

На концерта:

Питър: Хубава музика, а?

Петуния: Да, хубава е.

В колата на път за вкъщи:

Питър: Много ми хареса музиката тази вечер.

Петуния: И на мен.

Питър: Лека нощ.

Петуния: Лека нощ.

По-късно:

Питър (на себе си): Това е последният път, когато излизам с Петуния. Та тя е боклук.

Петуния (на себе си): Никога вече няма да излизам с Питър, ако ще и да ме моли.

Имали ли сте някога подобна среща? Вероятно всички имаме такива. Очакваме срещата с големи надежди, харчим много средства, а пък прекарваме ужасно. И след това не можем да си обясним защо. Разбира се, много е важно правилното съчетание на личностите, но освен това от голямо значение е къде отивате и какво правите.

Съществуват два вида срещи: 1. **срещи с гледане** – отивате някъде и наблюдавате или слушате нещо; и 2. **срещи с действие** – активно участие в забавлението, което ви се предлага или което е създадено от вас самите.

Срещите с гледане включват филми, игри, концертни и спортни събития, гледане на телевизия и слушане на музика. Тези срещи са често предпочитани, популярни и забавни. Обикновено всеки желае да участва в такива забавления. Те са доста популярни при първите срещи, защото намаляват стреса и напрежението, пораждащи се при постоянното поддържане на разговора. Нещо повече, буквално всеки вече знае как се прави това. Сядаш и гледаш. Това е още един плюс.

От друга страна, срещите с гледане струват скъпо и при тях няма много време за разговор. Освен това се осуетява една от главните цели на срещата – по-добро опознаване на другия. Нещо по-

вече, ние всички твърде много седим и наблюдаваме. А простото наблюдаване не повлиява чувството ни за лично достойнство, почти не изисква от никого някаво творческо усилие и затова бързо ще се уморите един от друг, отколкото по време на всякакъв друг вид дейност или занимание.

Срещите с участие включват игри на минигольф или на тенис, каране на кану, разходка с лодка, посещение на музеи и художествени галерии, на зоопаркове, планиране и готвене на някаво ядене. Срещите с участие рядко стават отегчителни. Те позволяват да излязат на повърхността вашите творчески способности, а също така и създават по-малко възможности за петинг или сексуални изкушения. Тези срещи ще укрепят вашето чувство за достойнство, защото ще развивате своите умения и способности, както и самооценката си. Обикновено срещите с участие са по-евтини и позволяват да се опознаете по-добре един с друг, отколкото срещите с гледане.

Но срещите с участие изискват активност и от двете страни. Много млади хора са мързеливи и не са настроени творчески. Те по-скоро биха избрали по-лесното – да седят и да гледат нещо, отколкото да планират и след това да действат. Вие какво бихте предпочели – пикник или екскурзия в планината или да си стоите вкъщи и да гледате телевизия? Разбира се, някои хора чув-

стват, че не са добри в боулинга, кануто или плаването с лодка. Те избягват да се състезават с някой, който е ловък стрелец, който знае да играе боулинг или да гребе.

Тъй като срещите с участие имат много повече предимства, отколкото срещите с гледане, те са за предпочитане. Даже и при първа среща, ако успеете да организирате нещо подобно, без това да предизвика недоумение от страна на вашия бъдещ партньор, направете такава среща.

Вече сте добре запознати със срещите с гледане. Но има млади

хора, които се нуждаят от малко помощ при измислянето на срещи с творческо участие. Ето някои идеи.

- Скипоход по пресечена местност.
- Джогинг или спокойна разходка.
- Вземане на уроци по тенис, голф или плуване.
- Екскурзия в планината.
- Игра на пинг-понг, крикет или на подкова.
- Купете си карта и пропътувайте целия град.
- Прочетете заедно книга.
- Хвърляне на диск.
- Каране на ролери или кънки.

Гледна точка

1. Напълно съм съгласен.
2. Умерено съм съгласен.
3. Не съм сигурен.
4. Малко съм несъгласен.
5. Много съм несъгласен.

Прочетете внимателно всяко от следните изявления и му отговорете според скалата от 1 до 5 така, както е показано вляво. Вашите отговори трябва да представят личното ви мнение.

1, 2, 3, 4, 5. I. Ако имах възможност, щях да се срещам с нехристиянин/ка.

1, 2, 3, 4, 5. II. Имал съм сериозна връзка (ходил съм сериозно) с нехристиянин/ка.

1, 2, 3, 4, 5. III. Моите родители не се интересуват дали ще се ожена за нехристиянин/ка.

1, 2, 3, 4, 5. IV. Религията няма значение в отношенията между половете, а само любовта.

Какво казват вашите отговори за отношението ви към връзка с нехристияни?

- Пътуване с велосипеди.
 - Разглеждане на семейните ви албуми.
 - Разглеждане на витрините на антикварни магазини.
 - Изготвяне на някакъв художествен проект.
 - Посещение в музей или зоологическа градина.
 - Приготвяне на домашен сладолед.
 - Разходка из гробище и четене на надгробни плочи.
 - Изучаване на непознат за вас град.
 - Приготвяне на нещо за ядене.
 - Отиване на пикник.
 - Вземете родителите си и излезте на разходка.
 - Отидете да снимате нещо.
 - Наемете пневматична пушка и отидете на безопасно място да стреляте по тенекени кутийки.
 - Измийте заедно колата и след това си устройте бой с вода.
 - Идете на морския бряг или на сергия да продавате религиозна литература.
 - Довършете заедно или поправете някаква мебел.
 - Посетете детски дом или някой самотен човек.
- Нашият син Родни винаги е измислял творчески начини за прекарване с млади дами. Веднъж покани една приятелка, за да я повози с мотоциклет и да отидат на пикник в гората. Валеше, но те все пак отидоха – запалили си малак огън на закътано място и хапнали. Исках да разбера какво е сер-

вирал, когато е поканил момичето на такава среща – фруктово желе, което направил сам в обществото, пържени картофи, ябълки и сладкиши. Прекарвали много хубаво и се опознали по-добре въпреки неблагоприятните обстоятелства.

Срещите с участие са не само забавни, те стимулират творчеството, действат възпитателно, от полза са за другия, по-релаксиращи са, по естество са по-малко егостични и осигуряват уникални и ненаатрапчиви начини двойката да се опознае по-добре. Повечето от тях не струват скъпо или въобще не изискват пари. Някои хора може да имат задръжки спрямо участието си в такава среща с дейности и за тях тя може да не е подходяща за начало. Но повечето хора ще посрещнат добре промяната на мястото и този тип занимания и общуване със сигурност ще оживят връзката между двама души, които се срещат (ходят) редовно.

Още не съм споменала големите социални събития – някакво празненство и други подобни. Те често са повод за много първи срещи. Такава среща дава сигурност поради присъствието на други хора. Тя осигурява време и възможности за разговори с партньора. Ще бъдете сред приятелите, които могат да подпомогнат разговора и да ви накарат да се чувствате по-комфортно. Тези срещи обаче могат да се окажат скъпи, а и често насър-

чават опитите да се впечатли другия. Освен това те имат още един недостатък – заобиколени сте от хора, които ви познават много добре. Те може да кажат: „Я, виж кой с кого ходи!“.

Да се целувате или да не се целувате?

Сам изпраща Сузи до вратата на дома ѝ след първата им среща. Той се е радвал на общуването с нея, сега протяга ръка. „Тя е прекарно момиче – мисли си той. – Много добре си прекарахме заедно. Бих желал да я целуна за лека нощ.“

Сърцето на Сузи забива по-бързо, когато Сам взема ръката ѝ. Тя предвкушава какво ще се случи по-нататък и му позволява да я целуне. След като влиза въкъщи, тя се хвърля на леглото, а мислите ѝ подскачат. Л-Ю-Б-О-В! Най-сетне тя наистина е влюбена, а е и обичана!

По пътя за въкъщи Сам си мисли: „Много харесвам Сузи. Ходенето е нещо важно и аз ще имам още много такива срещи. Радвам се, че не се обвързвам с никое момиче“.

Демонстрациите на чувства могат да означават различни неща за различните хора. Значението на държането на ръката и целуването варират за различните личнос-

ти. Но общо взето момичетата имат склонност да отдават по-голямо значение на целувката, отколкото момчетата. В този случай Сузи бе целувала само един мъж в целия си живот – нейния първи сериозен приятел. Сам, от друга страна, бе ходил с много и различни момичета и една целувка при първата среща за него не означава нещо повече от проява на приятелство. Той въобще не е имал намерение да подведе Сузи или да я накара да се привърже към него.

Представете си какво би могло да се случи по-нататък със Сузи и Сам. Ако тя мисли, че той е намерил истинската любов, ако се опита да го привърже към себе си, Сам ще се отдръпне веднага. След това тя ще си помисли, че той въобще не я харесва и може да заключи, че всичко, което мъжете искат от жените, е секс!

Всъщност и двете представяния са погрешни. Най-общо казано мъжете се стремят да демонстрират прояви на чувства, защото считат това за забавно. Момичетата обаче тълкуват тези чувства като любов. И двата пола имат нужда да разберат на какво могат да разчитат и да не придават по-голямо значение на някои действия, отколкото съответната личност е вложила в тях.

Ако една двойка е започнала току-що да се среща и двамата започ-



нат да се държат интимно твърде рано в техните отношения, тогава на повърхността неминуемо ще изплуват някои проблеми. Една от главните цели на срещите е опознаването. Очевидно е, че ако прекарват по-голямата част от времето си в петинг и целувки, едва ли можете да участвате във вербална комуникация помежду си (макар че продължава голяма част от невербалната комуникация). Вашето отношение ще остане на най-ниското равнище. Не искам да кажа, че една двойка никога не трябва да се държи за ръце или да се целува на първата среща, но малко сдържаност ще помогне на двойката да развие по-балансиранни отношения. Много съвършено добри връзки са били разрушавани преждевременно поради това, че двойката е била заета с твърде много интимности.

Как да те поканят на среща?

Независимо дали сте момче или момиче изберете някой, с когото сте на едно и също ниво по отношение на отица си в срещите и ходенето. Първ окурник, който се опитва да ходи е популярна, завършваща випуска девойка, общо взето излиза от своята среда и от своята компания. Когато изберете някой, който е приблизително там, където сте вие по пътя на ухаждането, и двамата можете да учите и да растете заед-

но с колкото е възможно по-малко усилия и смущения.

Установете приятелски отношения, преди да започнете да ходите на срещи. Трябва да знаете какво означава да бъдеш приятел, как да се държиш с приятел, как да помагаш на приятел и как да посрещаш нуждите на приятел. След като се научите как да бъдете приятел, вие ще сте готови за ходене и срещи с представител на противоположния пол.

Момчета, повечето млади жени имат свои собствени представи за това, как биха желали да подхождат към тях за среща. Едно момиче не би ви позволило без предварително предупреждение, ей така – бум, – да го поканите. В повечето случаи тя би предпочела да ѝ обърнете най-напред малко внимание. Поздравете я няколко пъти, издебнете я някой път сама за кратък разговор. С други думи, момичето по-скоро иска първо да бъде настроени приятелски и да почувства вашата симпатия, преди да го поканите.

Много момичета днес смятат, че е съвсем нормално да позвънят на някой мъж и да си уредят среща с него. Но повечето мъже все още предпочитат те да отправят поканата. Макар ухаждането днес да не е така формално и подредено както в миналото, едно неотдавнашно проучване на списание *Севънтийн* на 1 005 момичета показва, че 64% от тях никога не са канили млад

мъж на среща. (Почти 71% от момичетата в момента ходели с момчета.) Само 2% канели мъже на среща. Даже момичетата от колежа, от които се очаква да се държат по-либерално, се оказали традиционалистки. Повече от 50% от тях никога не са канили мъж на среща и само 10% са го правили.

Ходенето с лице от противоположния пол (ухажването, срещите) е един от най-големите проблеми, с които се срещат младите хора днес. Често те преживяват разочарования, обезкуражават се и изпадат в депресия заради това. Някои от тях се чувстват виновни заради сексуалните си отношения. Други страдат, защото никой не иска да ходи с тях или защото харесват някого, който не обръща внимание на техните чувства.

Момичета, които се отнасят твърде агресивно към момчетата, обикновено биват отблъсквани от тях. (Истината е, че момчетата малко се плашат от момичетата! Това е причината, поради която някои момчета въобще не са ходили на среща. Младите дами често забравят, че всеки път, когато един млад мъж ги покани на среща, събира цялата си смелост и рискува да бъде отхвърлен. Отхвърлянето наранява и затова мъжете не поемат риска, ако нямат

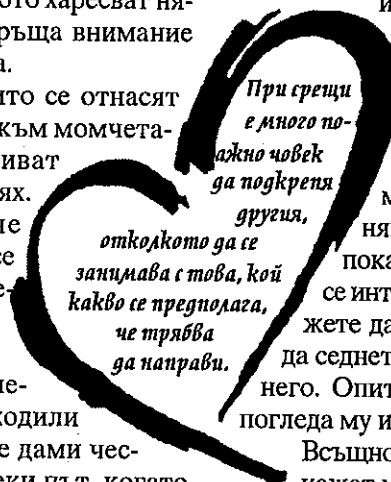
причини да вярват, че момичето ще приеме.)

Но времената са се променили и момичетата днес имат много възможности, които не са имали преди години. В някои училища се провежда „Обратен уикенд“ или „Робски ден“, в който всичко става наопаки. Момичетата канят момчетата, те плашат сметките, помагат им да си облекат палтата, носят им книгите и отварят вместо тях прозорците и вратите. Това може да бъде много забавно и да стане реален повод за някое момиче да си уреди среща с момче, което харесва. Но когато едно момиче прави първата стъпка, трябва да бъде много внимателно

или да намери начин да накара момчето да мисли, че предложението е негова идея.

Но момичетата могат да използват и някои хитрости, за да покажат на един мъж, че се интересуват от него. Можете да направите така, че да седнете до него или срещу него. Опитайте се да уловите погледа му и да му се усмихнете.

Всъщност очите ви могат да кажат много неща (Внимание: Никога не преигравайте с това!). Той ще разбере вестта. Обикновено до него стои най-добрият му приятел и той ще забележи погледа на момичето, погледнало към него!



Ако разговаряте с него, обръщайте голямо внимание на това, което говори. Показвайте, че се интересувате от казаното. Това впечатлява мъжете. Понякога пък някой приятел или приятелка може да предаде информацията по правилен начин. Уверете се обаче, че той/тя е много тактичен, иначе положението може да стане по-лошо.

Запишете се в същия клуб или участвайте в същите дейности, в които участва и той. Помолете го да ви помогне в домашното или в проекта, който правите. Планирайте някакво парти (купон), на което поканете и двойки, и такива, които са свободни и не ходят с никого. Участвайте в групови срещи и посещавайте места, на които младите хора се срещат едни с други – партита, спортни събития или някаква църковна дейност. Общувайте с неколцина приятели и планирайте пикник някой следобед. Поканете четири или пет момчета да се присъединят към вас. (Гледайте членовете на групата да са нечетно число, за да се избегне напрежението, когато всички се разделят по двойки.)

Днес в сравнение с миналото жените са по-свободни в поведението си при установяване на приятелства в процеса на ходене. Когато поведението им е балансирано, то може да бъде нещо добро. Някои жени даже искат да поемат част от разходите при излизане на срещи. А дори и някои много големи мъ-

же тип „мачо“ вече не считат това за табу. Разделянето на ролите на мъжа и жената днес не е от такова значение както преди. При срещи е много по-важно човек да подкрепя другия, отколкото да се занимава с това, кой какво се предполага, че трябва да направи.

Как да се направи една среща хубава?

Едно интересно проучване разкрива, че 90% от интервюираните студенти се считат за „добри“ участници в срещите. Когато обаче същите мъже или жени трябвало да се оценяват един друг, те били съвсем критични по отношение на „способностите за участие в среща на другия“. Липсата на уважение и учтивост, както и грубостта и неподходящото поведение, отблъсква момичетата (пиянството, псувните, опиятите и пушенето – също). Неуспешни са и срещите, при които само момчето трябва да решава какво да се прави. Агресивните опити за прегръдка и целувка (особено при първа среща), твърде многото дърдорене и самохвалството са досадни. Момчетата пък се оплакват, че на момичетата е трудно да им се угоди, че са мнителни, надути, егоцентрични и изкуствени; че се държат като „златотърсачи“, наблюдайки твърде много на „формалностите“ в ходенето; че настояват твърде много да бъдат канени на

срещите предварително, а обикновено закъсняват.

Когато при едно проучване група студенти били запитани какви качества и ценности са най-важни според тях при случайните и при постоянните срещи, те дали следните отговори (изброявам ги според степента им на важност):

1. Физическо и интелектуално съответствие.
2. Надеждност.
3. Чувство за собствено достойнство във външния вид и в маниерите.
4. Честност в думи и дела.
5. Приятен характер и чувство за хумор.
6. Внимание и сериозност.

7. Съответстващо на възрастта поведение, не детинщини.

Успехът в срещите зависи до голяма степен от вашия характер, от вашето поведение и от вашия външен вид. Но, моля, забележете, че тези неща се определят от вашето самочувствие. Ако самооценката ви е негативна, всичките ви усилия да направите или да не направите нещо, за да бъде срещата хубава, са напразни. Кой иска да бъде край някого, който винаги подценява себе си или другите или пък се самосъжалява, липсва му увереност в способността си да върши каквото и да било. Човек с позитивно отношение към себе си и с чувство за собствено достойн-

Много младежи имат проблеми с родителите си, когато започнат да ходят на срещи. Тийнейджърите смятат, че техните родители постоянно се безпокоят за избора им на компании, на дейности и на времето, до което могат да отсъстват от къщи. Вероятно можете да отстраните много от тези проблеми като подпишете свое собствено „споразумение за срещи“ и го представите на родителите си. Обмислете внимателно нещата, които бихте желали да споменете във вашето споразумение.

Моего споразумение за срещи

Аз,, чрез това споразумение обещавам да се придържа към следните принципи в моите срещи.

1. Запишете колко пъти седмично смятате, че трябва да ви бъде разрешено да ходите на срещи. Изложете разумни доводи за броя на срещите, съответстващи на вашата възраст и клас в училище.
2. Отбележете най-късните часове, до които можете да стоите както през вечерите от седмицата, така и през уикендите. Запишете

какво бихте направили, ако обетоятелствата ви принудят да не се съобразите с определения час (като например повреда в колата).

3. Изложете вашите принципи относно срещите ви с християни и нехристияни.

4. Изложете принципите, към които ще се придържате при среща с непознати.

5. Ходенето на срещи е ПРИВИЛЕГИЯ, а не ПРАВО. Тази привилегия ви се дава от родителите ви, при условие че носите вашия товар от отговорности – че вашите домашни и училищни задължения са изпълнени. Представете намеренията си спрямо тези отговорности.

6. Съществуват приемливи и неприемливи дейности по време на среща. Посочете забавленията, които считате за приемливи, и тези, които считате за неприемливи.

7. Изложете вашите принципи по отношение на границите на физическото привличане.

8. Тъй като родителите ви не са безразлични към тези, с които се срещате, не бихте ли ги запознали с него/нея?

9. Прочетете следните библейски стихове и напишете кратко изложение за това, как ще позволите тези текстове да повлияят вашия социален живот:

Римл. 12:1, 2

2 Тим. 2:22

1 Кор. 6:15-20

1 Кор. 7:1

Мат. 5:27, 28

Ефес. 5:3-5

Кол. 3:5-17

1 Сол. 5:22

1 Тим. 5:2

1 Кор. 13 гл.

тво е много по-добър партньор за срещи.

Самочувствието ви е особено важно, преди да започнете да се срещате с някого, но ако вече ходите на срещи, не е късно да промените отношението си към себе си. Преценете сами дали на някого му е приятно да бъде с вас? Това ще ви помогне да разберете дали ще можете да имате хубави срещи в бъдеще.

Полицейски час

„Скъпо семейство Ван Пелт, моите родители са непоносими! Никога не ми позволяват да остана навън след полунощ. Това е смешно в наши дни. Често трябва да си тръгвам от купон точно когато нещата започват. Това е толкова неприятно. Татко казва, че не иска да си създавам проблеми. Но аз мо-

га да си създам такива и преди полунощ. Зная, че от мен се изисква да съм послушна на родителите си, но трябва ли да ги слушам, когато те постъпват неправилно?“

Как да реагират младите хора, когато смятат, че родителите им губят чувството си за мярка и ги ограничават с полицейски час? Най-вероятно, когато родителите ви ви налагат ограничения във времето – „полицейски час“, – си мислят за своите собствени срещи и за това, какво те са правили след полунощ! Тези мисли ги преследват и те желаят да ви предпазят от някои грешки, които са допусkali – независимо дали приемате тази закрила, или не.

Понякога едно просто правило като: „Трябва да се прибереш преди полунощ“, може да ви спести много неприятности. *Срещи или купони, които започват едва след полунощ, не смущават. Защо един купон трябва да започва в полунощ? Какво трябва да се случи тогава и какви ще бъдат тези дейности, които не могат да се вършат по-рано?* Много интимности са започвали след полунощ. Очевидно е, че ако останете с представител на противоположния пол дълго след полунощ и всичко се върти около това, колко далеч да стигнете в интимността си, много лесно можете да изгубите контрола си във възбудата.

Безспорно е, че има и други неща, които могат да се вършат след

полунощ. Ако наистина мислите, че родителите ви не са справедливи спрямо вас, когато ви налагат ограничения в закъсненията ви до късно през нощта, помолете ги да обсъдят това. Обяснете им точно какво бихте желали да правите след полунощ и защо не бихте искали да се върнете вкъщи преди това време; как се чувствате, когато трябва да се извинявате и да оставяте другите, и точно по кое време бихте искали да се приберете вкъщи. Ако преди време се е случило нещо, вследствие на което родителите ви са разбрали, че не сте човек, на когото може да се разчита, ако сте се прибирали много по-късно след определения ви час за прибиране, ходили сте на места, на които не е трябвало да ходите, и сте вършили неща, които не е трябвало да вършите – не очаквайте вашите молби за толерантност да ги впечатлят. Ако искате да докажете, че могат да разчитат на вас и че може да ви се има доверие, тогава ще трябва да го заслужите. Вашите родители може би ще ви изслушат и с готовност ще се съобразят с вашата гледна точка, ако подпишете споразумение за срещи (това е само примерна идея).

Помнете, родителите, които са ви отгледали, ви познават много по-добре, отколкото вие самите познавате себе си.

Срещи с представители на други раси

Около една четвърт от 1005-те интервюирани от списание *Севънтийн* момичета са имали срещи с мъж от друга раса. Почти 50% от цветнокожите са преминавали „цветовата бариера“ срещу 20% от белите момичета. Момичета, които живеят извън домовете си, както и тези над 20-годишна възраст, се срещат с мъже от други раси много по-често. 47% от интервюираните млади жени са казали, че не мислят да се срещат с хора от други раси.

Библията не казва нищо относно любовните отношения и браковете между хора от различни раси. Тя подчертава само факта, че „вярващи“ не трябва да сключват брак с „невярващи“. Срещите обаче между хора от различни раси стават причина за някои проблеми. Двойките, които са от различни раси, вероятно ще се сблъскат с неодобрение от страна на родителите и на двамата, а родителското одобрение е от важно значение, когато става дума за успех в брака. Ако си кажете: „Я стига, аз само ходя с него/нея, въобще нямам намерение да се женя!“, вие показвате, че не сте достатъчно зрели, за да осъзнаете, че вашите образци на срещи поставят основата на вашия

брак. Ако участвате в срещи с хора от друга раса, ще трябва да преодолеете много бариери, да понесете много стрес и ще бъдете подложени на натиск от различни страни.

Когато родителите ви не одобряват тези отношения, отхвърлете идеята да се срещате тайно. Ходенето на срещи, въпреки желанието на вашите родители, ще увеличи чувството ви на вина и ще ви създаде още повече проблеми. Ако смятате да обявите публично, че обичате някого от друга раса, по-добре е да размислите още веднъж върху връзката си. Ако не можете да я защитите, със сигурност ви очаква нещастие.

Религията означава ли нещо?

Макар проповедници, брачни съветници и родители да продължават да разискват върху всички „за“ и „против“ сключването на брак с личност, изповядваща друга религия, тази тенденция се налага все повече. Проучванията показват, че един от четирима евреи се жени за нееврейка и един от двама католици или протестанти се жени за човек, който не споделя неговата вяра.

Когато от списание *Севънтийн* запитали 200 момичета тийнейджъри от цялата страна за мнението им относно ходенето и религията, 97% отговорили, че спо-

ред тях религията не играе никаква роля в определянето на това, с кого да ходят. Не всички от тези тийнейджъри искали отношенията им с личности от различна вяра да завършват с брак. Но дори и тогава повече от 70% казали, че няма да възразят срещу сключването на брак с някого от различна религиозна среда в сравнение с тяхната.

Да вземем например Шейли. Тя казва: „Да, ходя с Джеф. Зная, че той не е християнин, аз само ходя с него, няма да се омъжвам за него. Точно сега няма друг с когото да излизам. Той е единственият и ако искам изобщо да имам приятел, трябва да ходя с него“.

Понеже няма библейски стих, който да казва: „Недей да ходиш с нехристиянин“, трябва да разгледаме някои духовни принципи, които да ни помогнат да си направим правилни заключения. Някои библейски пасажии обаче наистина учат, че „вярващ“ не трябва да се обвързва с „невярващ“. Вижте 2 Кор. 6:14 например. Там се казва: „Не се свързвай с невярващи, защото какво партньорство може да има между праведността и беззаконието или какво общуване – между светлината и мрака?“ (*Нов стандартен превод*):

Изразът „не се свързвайте заедно“ в други преводи на Библията е преведен така: „Не се впрягайте неравномерно под един ярем“.

Ако впрегнете едно магаре и един кон заедно да теглят каруца, те вероятно биха се сбили или пък биха я теглили в различни посоки – биха правили всичко, за да се разделят, или пък, тъй като краката на конете са по-дълги от тези на магарето, може би биха се въртели в кръг. Какъвто и да е резултатът, едно нещо е сигурно: това е един много лош екип.

Почти същото става, когато се срещате с някой, който не споделя вашите религиозни възгледи. Вие може да се съпротивявате известно време, но постепенно чувствата ви ще вземат връх и ще започнете да прекарвате все повече време с тази личност. След това изведнъж ще започнете да се чудите защо терзанията ви са продължили толкова дълго! Та това е може би най-страхотната връзка, която някога сте имали. И преди да се усетите, вече сте силно влюбени.

А след като веднъж се влюбите, започват проблемите. Ще отк-

Ако впрегнете едно магаре и един кон заедно да теглят каруца, те вероятно биха се сбили или пък биха я теглили в различни посоки – биха правили всичко, за да се разделят, или пък, тъй като краката на конете са по-дълги от тези на магарето, може би биха се въртели в кръг. Какъвто и да е резултатът, едно нещо е сигурно: това е един много лош екип.

риете, че теглите в различни посоки. Накрая идва моментът, в който ще трябва да направите избор. Било съзнателно, било несъзнателно ще трябва да избирате между Бога и вашия приятел. Ако изберете Бога, ще се нараните емоционално, защото губите любовта на някой, когото обичате. Но ако изберете вашия приятел пред Бога, ще се нараните духовно, защото ще поставите връзката си с друго човешко същество над връзката си с вашия Създател. Ако изберете второто, може би ще откриете, че започвате бързо да губите интерес към духовните неща – скоро ще закоравите сърцето си и ще станете безразлични към всякакви духовни въпроси. Ще се опитвате да убедите себе си, че сте щастливи с избора, който сте направили. Но подсъзнателно ще знаете, че когато духът ви е неспокоен, не може да бъде щастлив и брака ви.

Бракът трябва да бъде връзка, основана на емоционално, физическо и духовно единство. След като се ожените, ще се сблъскате с трудности и проблеми от всякакъв вид и, за да ги преодолеете, ще са ви необходими страшно много сили. Младите хора често не мислят за това. Едно момиче каза: „Щом обичам някого, вярата му не е от

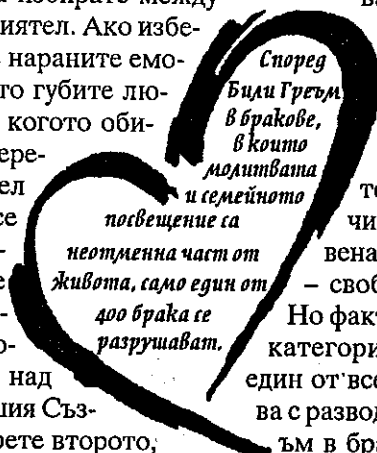
значение. Важна е любовта, не религията!“.

Друг един млад мъж каза: „Брачната връзка е връзка между вас и вашия партньор. А религиозната връзка е връзка между вас и Бога. Това са две различни неща!“.

Ако желаете да имате дом, в който ще разчитате на вашата собствена сила по време на стрес – свободни сте да опитате.

Но фактите и статистиките са категорично срещу вас. Днес един от всеки два брака завършва с развод. Но според Били Гремъм в бракове, в които молитвата и семейното посвещение са неотменна част от живота, само един от 400 брака се разрушава. Може да си подходите много и емоционално, и физически, но без духовно единство шансовете ви за успех са минимални. Колко глупаво е тогава да се разчита на толкова малък шанс.

Джош Макдауъл, популярен автор и лектор, разказва историята за привлекателна млада жена, която била една от най-популярните студентки в университета. Много мъже искали да ходят с нея. Тя много се интересувала от социалните аспекти на християнството и започнали да посещават събранията на т.нар. Черно националистическо движение. По време на тези събрания говорела често по въп-



роси, свързани с Бога. Групата я слушала, защото говорела разумно и живеела онова, което говорела.

След едно такова събрание един наистина „влиятелен човек“ от университета, който бил свикнал да ходи с което момиче си пожелае, когато пожелае, поискал да ходи с нея. Тя го отблъснала. Той бил учуден и я попитал защо му отказва. Просто, спокойно и искрено тя му отговорила: „Аз съм посветена на Исус Христос и не искам да ходя с някой, който не е посветен на Христос. А ти не си“.

Нейният отговор не го отблъснал. Той само увеличил желанието му да ходи с нея, затова започнал да прави всичко възможно, за да промени мнението ѝ. В продължение на три седмици той постоянен в усилията си. Накрая тя отстъпила: „Добре. Довечера има религиозно събрание, можеш да ме заведеш“.

Мъжът толкова много искал да бъде с нея, че я завел на религиозното събрание. През следващата седмица той отново поискал да излязат. Тя му казала, че ще се съгласи, ако отново я заведе на религиозно събрание. Четири седмици тя водела този мъж при Христос и днес двамата са мисионери.

Тази жена избрала своите стандарти за ходене и след това се доверила на Бога. Ако искате да видите как Бог върши велики неща чрез вас, трябва да бъдете внимателни по отношение на тези, ко-

ито не споделят вашите религиозни убеждения.

Постоянните отношения – гаранция за социална стабилност

След като един млад човек е ходил достатъчно с личности от противоположния пол, той започва да осъзнава, че една личност доминира над всички други. Затова започва да ходи само с нея. Други пък се ангажират с постоянна връзка, защото им е приятно и се радват на сигурността, която тази връзка им дава.

Правилата за ходене и ухаждане се променят по време на постоянно ходене (на стабилната връзка). Обикновено при случайните срещи младежите се харесват един друг – те си симпатизират, но не са влюбени и двамата са свободни да започнат да излизат с други. При стабилното ходене обаче вие имате изключителни права един над друг по отношение на времето и вниманието. Никой от партньорите не може да приема или започва връзка с друг. Обикновено се очаква размяна на подаръци на специални дни като например рождени дни, Свети Валентин, Коледа...

Постоянната връзка има няколко предимства. Никой не се чуди с кого ще отиде на вечеринка или на купон. Предварително се знае – и то без никаква формална покана, – че

Най-популярната игра

1. На следната скала са изброени шестте етапа на ходенето и връзката, която води към брак. Отбележете етапа, на който се намирате в момента.

случайни приятелство	специални срещи	постоян- ни срещи	предбрачно обещание	формален годеж	брак
1	2	3	4	5	6

Това ще ви даде представа колко близо до брака се намирате.

Има шест главни причини за ходене на срещи. Оценете от 1 до 6 причините, поради които вие искате да се срещате, като с 1 означете най-ВАЖНАТА причина:

- Да развия личността си.
- Да разбирам по-добре противоположния пол.
- Да запълня нуждата си от любов и интимност.
- Да удовлетвори нуждата си от забавление и развлечение.
- Да открия бъдещия си брачен партньор.
- Да се развия духовно.

3. Какви качества са най-важни за вас във вашия партньор, с когото ходите? Посочете шест качества, които цените най-много.

1.
2.
3.
4.
5.
6.

4. Ако имате стабилна връзка и се срещате с някого постоянно, отбележете качествата, които притежава вашият партньор.

5. Ако човекът, с когото ходите, притежава само едно-две от важните за вас качества, защо продължавате да се срещате с него?

те ще посетят мероприятията заедно. Постоянните срещи дават сигурност и за двата пола. Те предпазват и двамата от липсата на любим човек, с когото да се срещат, и от нежелани срещи. Освен това дават и емоционална сигурност. Младежките години са свързани с много кризи и сякаш родители, учители, братя, сестри и приятели, даже и църквата, стоят на пътя на всичко, което искате да направите. Понякога изглежда, че целият свят се е стоварил на главата ви и че никой не разбира това, през което преминавате. И само любимият или любимата е този, който знае как да изслушва, разбира и съчувства. Само с него вие чувствате, че можете да преживеете всичко и дори много повече.

При постоянната връзка е от голямо значение приемането на специалното внимание и специалните чувства на някого. Те са израз на доверие, привличане и такава степен на ангажираност, която ви кара да се чувствате значими за някого по специален начин. Това ви помага да бъдете по-уверени във всички сфери на живота. Неца, които по-рано никога не сте се осмелявали да направите, сега за вас са нещо естествено. Започвате повече да обичате себе си, чувствате се все по-уверени. Започвате да се отваряте към другите. Да се чувстваш обичан и нужен е нещо, което може да направи чудеса.

Постоянната връзка води и до спестяване на пари. Колкото по-дъл-

го време двойката излиза заедно, толкова по-непринудени стават срещите. Вече няма нужда от скъпи формални срещи. Сега е достатъчно просто да бъдете заедно – да гледате телевизия в дома на някого от вас, да пазарувате или да учите заедно. Вече няма нужда да се впечатлявате един друг и можете да се наслаждавате на близостта си.

И накрая, постоянната връзка може да ви научи на човешки взаимоотношения. Колкото сте по-близо един до друг, толкова по-добре ще опознавате и разбирате другата личност. Тази близост изисква да загърбите себелюбието си и да бъдете повече даващи. Така ще се научите не само да общувате с членовете на противоположния пол, но и ще започнете да обичате повече хората около себе си.

От друга страна, в постоянната връзка и ходене няма само рози. Това, че сте твърде много заедно може да се окаже бреме, особено ако всичко се случва много бързо. Постоянната връзка в една поранна възраст или пък твърде бързото развитие на отношенията могат да попречат на личния и духовния ви растеж. Най-големият проблем при една преждевременна или незряла постоянна връзка възниква от спирането на личното и социалното развитие.

Постоянната връзка може да провокира и проблеми с идентичността за някои млади хора. Пола обича класическата музика, стрел-

бата с лък и старите модели коли, защото нейният приятел обича тези неща. Тя е станала огледално отражение на вкусовете и навиците на своя любим. Като хамелеон тя променя личността и ценностиите си. Не позволява на собствената си същност да се развие, но някой ден най-вероятно ще се събуди и ще открие, че е разочарована и отегчена.

Постоянната близост крие още една сериозна опасност – възможността от преждевременна сексуална близост. Трудно е да се укроти една постоянна връзка – особено ако трябва да чакате години, за да сключите брак. Много често дори млади хора с високи идеали стигат до преждевременни сексуални отношения. И биват хванати в капана на бременността, макар че и двамата са се смятали за стабилни хора, които никога няма да отидат твърде далеч. Поддавайки се на моментното чувство, те не успяват да вземат предварително предпазни мерки и впоследствие момичето забременява, а предварителното вземане на предпазни мерки би означавало, че са планирали да нарушат Божията воля.

Съществува още една опасност в постоянната връзка – тя да стане навик. Много двойки продължават да бъдат заедно много време след като отношенията им вече са приключили, защото не знаят как или пък нямат смелостта да прекратят връзката си. Един юноша изразява това

така: „Отначало много обичах Коки. Накарах я да правим неща, от които сега се срамувам. Загубих интерес към нея. И тя към мен. Не мога да се понасям. Не зная какво да правя. Не зная как да се разделя с нея, без да я нараня“.

Какво става след като сте имали постоянна връзка? Предполагате, че някой ден ще я прекратите или планирате да преминете към следващия етап – предгодежната фаза? Как изобщо бихте изграждали отношения с някого, с когото не бихте искали да сключите брак?

Двойка, която е с много години далеч от брака, но желае да има красива връзка, трябва да се справи с куп проблеми. Двамата не искат да се разделят. Не са готови за брак. А не искат и да чакат по отношение на секса. Това кара и двамата да продължат връзката си поради социални причини, но те не предлагат никаква посока или основна цел. Опасно положение!

Постоянната връзка сама по себе си не е нещо добро, но не е и нещо лошо. Тя е важна и съществена част от ухажването. Тя е сериозен изпитателен период, по време на който една двойка цялостно изучава емоционалните, морални, духовни и социални характерни черти на другия, докато обмисля дали това, което разбира, е достатъчно, за да се поеме риска за брак.

Времето е ваш приятел, ако само се опитвате да оцените вашата съвместимост. Никой не може да

играе една роля вечно. Рано или късно маската се смъква. В желанието си да прецените другия избягвайте изкуствените ситуации, които не ви позволяват да се наблюдавате в различни състояния. Обикновено и двамата се стремят да дадат най-доброто от себе си и е трудно да се разбере каква е същността на другия.

Юношеските години са скъпоценни години – използвайте ги пълноценно. Това са безгрижни години, изпълнени с малко задължения. Това е времето за оформяне на истински ценности, достойни цели и стандарти на поведение. Бъдете активни, запознавайте се с различни хора, ходете на много срещи. Вие крадете от себе си, ако ограничавате възможностите си за контакти през тези години.

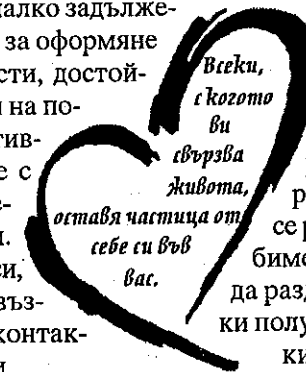
Всеки, с когото ви свързва живота, оставя частица от себе си във вас. Можете да научите нещо дори и от някой, който ви е съвсем скучен или пък е бърборко или клюкар – уроци на търпение например! Изградете си добра основа за сравнение. Не бъдете като мухата в бутилката с оцет, която мисли, че това е най-сладкото нещо на света, защото е единственото място, където е била!

Няколко думи към тези, които още не са ходили на срещи

Чарли Браун от комикса „Фъстъчетата“ ми е станал любим герой, защото се занимава с житейските противоречия. Гледах една от специалните карикатури за него по случай деня на Свети Валентин, която представя епизод от самотния

му живот. Всички ученици от класа на Чарли са донесли валентинки в училище и са ги поставили в една разкошно украсена кутия. Когато вечеринката започва, кутията се разклаща и след това „любимецът на учителя“ започва да раздава валентинките. Всички получават валентинки – всички освен Чарли Браун. Той седи сред приятелите си напълно забравен от тях. В деня на св. Валентин той застанал до пощенската кутия и казал на Снупи: „Ще стоя тук, докато някой не ме поздрави“. Но никой не го поздрави. Той бил най-самотното момче в града. Ето защо е толкова популярен. В него и в редица ситуации, в които се оказва, много хора разпознават себе си.

Колко непоносимо е да си самотен и да наблюдаваш как другите се веселят и се радват на срещите си с приятели! Младите хора



в тази ситуация могат да извикат своята самотност към Бога: „Моя те, Боже, ако ме чуваш, защо не ми изпратиш някой специален приятел сега?“

Как боли самотата!

Празнотата и тъгата от това, че не си обичан, докато другите сякаш имат всичко.

Какво отчаяние! Това може

да се окаже най-непоносимото чувство, което един

млад човек може да изпита. Проучване, направено от Центъра за изследване на общественото мнение „Пардю“, потвърждава, че самотата е най-големият проблем, с който се сблъскват младите хора днес.

Но да седите самотни и да чакате Бог да ви изпрати някого едва ли е правилната реакция на самотата. Ако още не ходите на срещи, не се притеснявайте. Представете си, че след около шест месеца може би ще тръгнете с някого постоянно и че популярната личност, на която сега толкова много завидате, може да бъде самотна като вас сега. Това, че вашите приятели точно сега ходят на срещи не означава, че и вие трябва да правите същото. Има

различни компании. Ако в една компания не ви харесва, тогава потърсете друга, в която ще се чувствате добре. Споделете с новите си приятели своите интереси и им отделете време. Стремете се към нови цели. След това вече няма толкова често да измервате себе си със стандартите на другите, а ще създавате връзки, които наистина цените.

Най-лошото нещо, което можете да направите, е да живеете ден за ден в очакване да се случи някакво чудо или промяна. Не се дръжте така, сякаш сте затворени в чистилището и чакате момента, в който „мистър Правилния“ или „госпожица Съвършенство“ ще излезе на сцената. Без цели и посока ще бъдете просто пред-

ставител на вида *homo sapiens* и никой няма да иска да се срещне с вас. А дори ако накрая по силата на обстоятелствата започнете да ходите на срещи, ще разберете, че за вас това не е ключа към щастието. Че не сте развили качества, които са необходими за успеха ви в живота.

Ще се възползвате от шанса, но ще се чувствате самотни и разочаровани.

Не измервайте себе си със стандартите на другите и създавайте връзки, които наистина цените.

Научете се да се отнасяте към самотата като към това, което тя всъщност е – чувство. Чувствата не са постоянни, те се променят според настроенията ни.

Научете се да се отнасяте към самотата като към това, което тя всъщност е – чувство. Чувствата не са постоянни, те се променят според настроенията ни. Междувременно си създайте здрави приятелства с представители и от дата пола, за да сте готови за връзка, когато ѝ дойде времето. Присъединете се към някаква компания, изберете си хоби и бъдете активни. Самотата, която преживявате, мо-

же да ви направи по-внимателни в отношението ви към другите. Може би Бог иска да потърсите други самотни хора и да им помогнете. Бихте могли да забравите собственото си нещастие и да се превърнете в истинско благословение за другите. Бог може да е позволил да преживеете самотата, за да ви приближи до Себе си. Той може да иска вашето пълно внимание и вярност.

Раздялата е трудно нещо

Той започва да се отнася към вас по съвсем различен начин. Още не можете да разберете какво точно става, но нещата явно не са същите. Миналата вечер след мача ви изпрати до вкъщи, но не влезе дори за минутка. Каза, че трябва веднага да се прибира. Покъсно ваша приятелка ви съобщава, че го е видяла с друга компания. Последният път, когато ви целуна за довиждане, сте останали с впечатлението, че той го прави само защото очаквате това. Напоследък му се обаждате по телефона по-често, отколкото той на вас.

Преглед на главата

I. Сигнали за опасност

- А. Остри спорове и кавги
- Б. Силно физическо привличане
- В. Разминаване на ценности
- Г. Насилие
- Д. Загуба на интерес към предишния начин на живот
- Е. Ако живеете далеч един от друг
- Ж. Отрицателно влияние един върху друг

II. Как да се справите с болката при раздяла?

- А. Не прехвърляйте вината на другия

Той сякаш не изглежда така щастлив, както преди. Не се смее, не се шегува и не споделя както някога. Когато го запитате дали се е случило нещо, той винаги ви уверява, че всичко е наред. Разяждат ви горчиви съмнения. След това ви обхваща паника. Не сте го чували от няколко дни, а и вие не сте му се обаждали. Когато го видите отново, го питате шепнешком: „Какво става с нас?“.

Страхувате се да чуete отговора. Той не ви поглежда в очите. Раменете му са отпуснати. Знаете какво ще каже, преди да заговори: „Мисля, че е време да се разделим“.

- Б. Не се появявайте на публично място с нов любим, преди да сте се разделили със стария
- В. Не отговаряйте с мълчание
- Г. Не избягвайте този, с когото се разделяте
- Д. Не се хвърляйте от една крайност в друга
- Е. Избягвайте двусмислените изказвания

III. Раздяла без сърдечна болка

- А. Потърсете съвет
- Б. Помолете се
- В. Разделете се веднага щом решите

Всичко е свършило. Вашият партньор иска да се среща с друга. Какво ще стане сега?

Всяка връзка се развива кръгообразно – срещи, постоянни срещи и общуване, раздяла; срещи, постоянни срещи и общуване, раздяла; и т.н., и т.н. С изключение на тази личност, за която ще се ожените или омъжите, ще преживявате раздялата всеки път, когато стигнете на етапа на постоянната връзка. Но как да се справите, когато раздялата е вече факт? Нека се научим да правим това правилно.

Как да разпознаете сигналите за опасност?

Има случаи, в които е по-здравословно връзката да се прекрати. Някои двойки са толкова погълнати един от друг, че пропускат да за-

бележат опасните сигнали, които могат да разрушат бъдещето им. Ето няколко знака, които ще ви помогнат да осъзнаете кога емоционалната зависимост е заглушила здравия разум:

Остри спорове и кавги. Някои спорове и конфликти по време на постоянната връзка или дори в съпружеските отношения са нормални. Ако между двамата никога няма несъгласие, нито пък възникват спорове, тогава нещо не е наред – или двамата са лицемери, или са безразлични един към друг, защото не си влияят. Но има случаи, в които се появяват твърде много несъгласия, които се изразяват на висок глас и са продължителни. Дори и съвсем подходящи един за друг двойки могат да преминат през много неразбирателства, но ако кавгите са повече

- Г. Приключете връзката веднага след като решите да направите това
- Д. Помислете за достойнството на другия
- Е. Признайте собствените си грешки
- Ж. Бъдете честни
- З. Изберете подходящото време и място
- И. След като сте се разделили, запазете в тайна личните проблеми, които сте имали
- К. Нека вашите емоции поизстинат малко, преди да се срещнете с вашия бивш приятел/приятелка отново
- IV. Как да се държите при раздяла?

- А. Молете го да се върне
- Б. Давайте неизпълними обещания
- В. Бъдете тъжни и плачете
- Г. Заплашете го, че ще скочите от някой висок етаж
- Д. Приберете се у дома и дайте израз на чувствата си
- V. Как да преживеете раздялата?
- А. Оттеглете се елегантно
- Б. Не се срамувайте да бъдете тъжни
- В. Запознайте се с етапите на възстановяването от скръб
- Г. Не започвайте незабавно нова връзка
- Д. Бъдете постоянно заети с нещо
- Е. Молете се

и по-чести в сравнение със спокойните периоди, тогава има нещо, което не е наред.

Силно физическо привличане. Фред и Клаудия едва издържат и няколко минути, за да останат насаме. Връзката им се основава на физическото привличане и възбуда. Затова прекарват по-голяма част от времето си, наслаждавайки се на физическата си привлекателност, и отделят малко време за някакви общи дейности и още по-малко или пък никакво за общуване. Когато една двойка е изцяло погълната от физическата близост обаче, другите аспекти на връзката остават неразвити. Ако физическата интимност доминира във връзката ви с някого, тогава трябва да я прекъснете и да започнете нова с някой друг, за да можете да балансирате емоционалното, физическото и духовното участие.

Разминаване на ценности. Филип и Пени мислят, че са съвместими характеристики. Те и двамата обичат баскетбола, кънтри музиката, хамстерите и пицата. Но това само показва какво им харесва да правят в свободното си време. Це-

лите и ценностите обаче ви правят това, което сте, показват какви сте и какви ще бъдете в бъдеще. Ако

единият от вас е напуснал гимназията, а другият иска да стане доктор по химия, вашите цели в живота се разминават толкова драстично, че даже и компромисите едва ли ще разрешат проблема. Студентите, участващи в анкетата ми, свързана с ухажването и срещите, посочват **разминаването в ценностите и житейската философия** като най-общ източник на неразбирателство в техните настоящи или минали връзки.

Насилие. Да се толерира душевното и физическото насилие, като се страда мълчаливо с надеждата, че другият ще се промени, само насърчава подобно поведение. Ако един мъж извива ръцете на едно момиче и я потупва грубо под предлог, че това е само шега, по-добре е тя още веднъж да преразгледа връзката си. Има и такива, които са склонни към „интелектуални игри“, които могат да накарат другия да изглежда глупак в очите на останалите. Съзнателното предизвикване на дискомфорт, което ви кара

Дори и съвсем подходящи един за друг двойки могат да преминават през много неразбирателства, но ако казвите са повече и по-чести в сравнение със спокойните периоди, тогава има нещо, което не е наред.

Когато една двойка е изцяло погълната от физическата близост, другите аспекти на връзката остават неразвити.

да изглеждате глупак в очите на другите, може да се определи само като душевно или интелектуално насилие. Това показва, че дадена личност има нужда от повече помощ, отколкото вие евентуално бихте могли да ѝ дадете.

Загуба на интерес към предишния начин на живот. Кристи прекарва толкова много време с Дейв, че приятелите ѝ едва я виждат вече. Тя просто няма време за тях. Бележките ѝ в училище се понижиха и тя сякаш е загубила интерес към спорта, училището, приятелите и църковния живот. **Любовта трябва да разширява кръга от интереси** на Кристи, а не да го затваря. Любовта е конструктивна сила, която помага на човека да се развие като пълноценна личност. Тя освобождава енергии вътре във вас, които биха ви помогнали да направите най-доброто, а не да се отдръпнете от живота. Връзки, които ви отделят от вашите приятели, от училище, от спорта и от църквата, трябва да бъдат прекратени.

Ако живеете далеч един от друг. Когато дистанция разделя двама влюбени, трябва да се вземат предвид два фактора по отношение на това, дали те трябва да се разделят, или не – тяхната възраст и разстоянието помежду им. Ако двойката е на възраст 14-15 години, то и десет километра могат да охладят чувствата им след известно време. Обратно, една позряла двойка може да съхрани от-

ношенията си дори и да ги разделят хиляди километри. Ако сте в средна юношеска възраст и вашият специален приятел или приятелка се премести да живее по-далеч, не се опитвайте да удължавате агонията, като се кълнете във вярност един на друг „до гроб“. Всички междуградски телефонни разговори, любовни писма и обещания няма да помогнат. **Любовта в юношеска възраст може да оцелее само тук и сега.**

Отрицателно влияние един върху друг. Винаги когато започнете връзка с някого, вие свързвате вашата личност с неговата. Понякога личностите така се сливат, че създават един прекрасен дует, а понякога изваждат на повърхността най-лошото, което носите в себе си. Ако две приятни, приспособими, приветливи и общителни личности започнат да проявяват негативни свои черти, когато са заедно, те не трябва да се срещат повече. Всяка личност, участваща в любовна връзка, трябва да се запита: „По-добра или по-лоша личност ставам, когато съм с моя специален приятел?“

Как да се справите с болката при раздяла?

Раздялата е нещо болезнено и затова отказваме да мислим за нея. Затова и не се научаваме как да я преодолеем, когато се наложи. Много от болката, свързана с раз-

дялата, може да бъде спестена, ако двойките проявяват поне малко такт. Ето някои неща, които не трябва да се правят, когато се разделя една връзка.

Не прехвърляйте вината на другия. Джорджета е отегчена от Ланс и знае, че трябва да скъса с него, но се чувства виновна за това, че ще го нарани. Ето защо тя преувеличава всяка негова негативна черта в съзнанието си, докато се оправдае за това, че го напуска. След като Джорджета стоварва на Ланс вината за раздялата им, той е тежко наранен. Джорджета не само че го зарязва, но и го кара да се чувства недостоен и необичан.

Ако се интересувате от някой друг и не знаете как да съобщите новината на настоящия си партньор, с когото ходите постоянно, най-грозното нещо, което можете да направите, е да се появите на публично място с новия си приятел. В никакъв случай не си позволявайте публично да изразявате вашите чувства пред предишния си приятел, за да му „помогнете“ по-бързо да схване какво става.

Безсмислено и глупаво е да наказвате с мълчание вашия партньор или пък да избягвате да ходите на местата, където по-рано сте ходили. Това провокира различни въпроси в ума на другия: „В какво сбърках? Дали не казах нещо, което нарани неговите (нейните) чувства снощи? Може би той (тя) се опитва да ме отблъсне от седмици, а аз съм бил

(била) толкова глупав (глупава). Никога не съм го забелязвал (забелязвала) преди това!“

Избягвайте отношенията „горещо – студено“ и „не съм разбрал (разбрала)“, т.е. изпадането в крайности. Брус сериозно мисли да скъса с Лори. Но на него не му е приятно да загуби сигурността, която има. Тя е хубаво момиче и много от момчетата завиждат на връзката му с нея. Отношението му към нея се определя от настроението му в момента – понякога е внимателен и учтив, друг път забравя дори да ѝ звъне. Истината е, че Брус се е отегчил от Лори. Когато се отнася към нея внимателно, той се опитва да убеди себе си, че те все още могат да бъдат заедно, а когато я пренебрегва и не ѝ се обажда с дни, изпраща сигнала, че всичко между тях е свършило. Такова поведение притеснява другия. Не се дръжте така, докато се опитвате да вземете решение.

Не изпращайте вест, които вашият партньор може да изтълкува погрешно. На ниво съзнание вие може и да не разбирате какво става с вас, но въпреки това да казвате неща, които всъщност не искате да кажете.

Ако кажете: „Още не съм готов за семейство“, другата личност може да изтълкува това по следния начин: „Срещнах друга, която обичам повече от теб. Ти загуби.“

„Струва ми се, че се отдалечавате един от друг.“

„Ти си се променила и аз не харесвам тази промяна в теб.“

„Нямаме общи интереси.“

„Преди ми се струваше интересно, но сега ме отегчаваш.“

„Мисля, че си говорим на различни езици.“

„Преди бяхме на една и съща вълна, а сега нямаме какво да си кажем.“

„Следващият месец отивам в колеж и вероятно няма да можем да се виждаме.“

„Когато отида в колежа, искам сериозно да помисля върху нашата връзка.“

„Толкова съм зает с учене и работа, че просто не ми стига времето за други неща.“

„Вече не си важна за мен така, както преди.“

Ако смятате, че е дошло време да прекратите връзката си с някого, внимателно анализирайте причините и след това ги изложете открито, ясно и честно.

Една незряла личност може да прекрати връзка само защото другата личност вече не задоволява нуждите ѝ. Но наистина е много егостично да гледаш на една връзка през призмата на това, доколко тя задоволява личните ти нужди. Такава личност не разбира своите отговорности по отношение на някои аспекти на връзката и смята за по-лесно да обвинява другия, вместо да

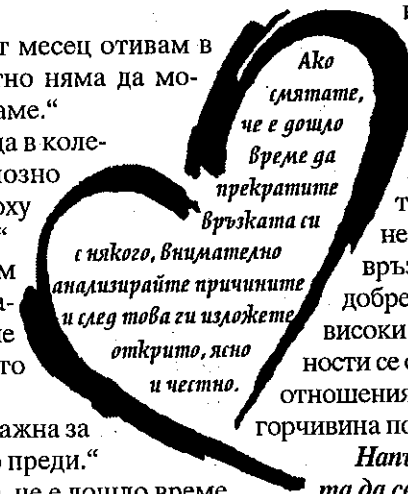
поеме своя дял от вината. Вместо да се опита да разреши проблема, тя прибягва до нов партньор и оставя другия учуден и наранен.

Зрелите личности посрещат лице в лице трудностите в една връзка и преценяват дали могат да превъзмогнат неочакваните неща и дали трябва да се разделят. Тези, които нямат високи етични стандарти, могат да разрушат връзката си и никога да не се видят повече. Но проявата на нечувствителност при разтрогването на една постоянна връзка, няма да се отрази добре на онези, които имат високи идеали. Такива личности се опитват да приключат отношенията си, без да оставят горчивина помежду си.

Напълно възможно е двамата да се разделят с благодарност за онова, което са преживели, за приятните спомени и за личното си израстване в резултат на приятелството им. През последните години Родни имаше седем или осем романа, но той си остана приятел с всяка една от младите жени, с които беше ходил. Това е възможно.

Раздяла без сърдечна болка

Не знам лек начин за раздяла. Винаги когато двама души с



обичали, в такъв момент те страдат. Но можете да направите нещо, за да смекчите удара и да предотвратите по-сериозните проблеми през този период.

Потърсете съвет. Ако имате съмнения по отношение на решението си за раздяла, потърсете съвет от някого, когото уважавате и на когото имате доверие. Когато сме емоционално объркани често говорим и вършим неща, за които след това съжаляваме. Много двойки, които са се разделили след някоя жестока кавга, после съжаляват. Разговорете се, ако е необходимо, пред някой доверен приятел, пред проповедник, съветник или учител. Обяснете ситуацията подробно и това ще ви помогне да си изясните случая в собствения си ум – обективното мнение на някой, който не е емоционално ангажиран в ситуацията, често се оказва от голяма полза.

Помолете се. Потърсете Божието ръководство. Помолете Господ да ви покаже дали сте избрали правия начин на действие. Поискайте Неговата помощ да изпълните решението си. Молете се лично, с която се разделяте, да понесе раздялата без сериозни емоционални или физически травми.

Приключете връзката веднага след като решите да направите това. Вместо да продължавате да ходите с другата личност, предприемете стъпки за приключване на нещата. Не се преструвайте, че оби-

чате другия към когото вече сте загубили интерес. След като сте взели решението – придържайте се към него. Не правете компромис, поддавайки се на обещания за промяна или за вършене на нещата по различен начин.

Ако е възможно, предупредете другата личност. Едно рязко скъсване може да повлияе така, както внезапната смърт на близък. Повечето хора смятат, че е по-лесно да приемат смъртта на някой отдавна болен, отколкото смърт в неочаквана катастрофа например. В първия случай те могат да се подготвят емоционално. Когато недоволството ви от една връзка достигне връхната си точката, можете да намекнете за това, как се чувствате. Например можете да кажете, че според вас сте твърде зависими един от друг, че и за двама ви ще е по-добре да се срещате с други, за да изясните чувствата си, след като имате възможност за сравнение.

Помислете за достойнството на другия. Когато личността, която сте обичали, ви отхвърли, загубата на самочувствие е голяма. **Избягвайте да изтъквате всички негативни черти на другата личност.** Напротив, акцентирайте върху хубавите моменти, които сте имали. Говорете за онова, което другата личност е допринесла за вашето приятелство през периода, когато сте били заедно. **Изразете висока оценка за неговите/нейните добри качества.**

Признайте собствените си грешки. Може би личността, с която сте ходили, не притежава онези качества, които отначало сте виждали в нея. Признайте собствената си липса на проникателност. (Признайте това пред самите себе си, ако не можете да го признаете пред другата личност!) Това ще ви помогне да се научите да поемате отговорността за собствените си действия и ще докаже вашата зрелост. Изяснете си защо нещата са тръгнали на зле, както и онова, с което вие сте допринесли за това.

Бъдете честни. Трябва да кажете на другия защо искате да се разделите. Всички млади хора, с които съм разговаряла, са съгласни, че искат да знаят причината дори това да ги нарани. Този опит ще ви бъде от голяма полза в бъдеще. Зрелите личности се учат от грешките си. Дори и да боли, по-добре е да ви се каже защо, отколкото да продължавате да се чудите какво сте казали или извършили, за да се стигне до раздялата. Постъпете по следния начин: 1) признайте собствения си неуспех и собствените си грешки в тази връзка; 2) посочете някои качества на другата личност, които високо цените; и 3) искрено, честно и открито изложете проблема, без да бъдете брутално откровени. Не предавайте информацията негативно, ако не можете да я представите спокойно.

Изберете подходящото време и място. Не хвърляйте бомбата в на-

вечерието на важно събитие, вечерта преди тежък изпит или пред други хора. Да направите подобно нещо публично или в неподходящ момент е жестоко и нечовешко.

След като сте се разделили, запазете в тайна личните проблеми, които сте имали. Победете желанието си да разтръбите всичко около връзката ви и да клюкарствате пред ваши приятели. Най-хубавото нещо, което можете да кажете (за себе си и за другата личност) е: „Бяхме заедно и той/тя е прекрасна личност. Винаги ще си останем приятели“. Ако разпространявате лоши неща за другия, правите лоша услуга на себе си. Ако другата личност е толкова лоша, защо тогава сте близки с него/нея? Не правите добра реклама на собствената си способност за преценка.

Нека вашите емоции поутихнат малко, преди да се срещнете с бившия си приятел (приятелка) отново. Когато се срещнете пак, подхванете лек и кратък разговор. Не се опитвайте да изглеждате прекалено приятелски настроени скоро след раздялата, за да не се изтълкува това погрешно – като опит отново да бъдете заедно.

Как да се държите при раздяла?

Всичко е приключило. Този, с когото сте ходили толкова време, иска да тръгне с някой/някоя друг/

АКО ВИЕ СТЕ СЪВЕТНИКЪТ

Вие като съветник трябва да решите дали описаните по-долу отношения е по-добре да бъдат прекратени. Запознайте се внимателно с всеки случай и отбележете своя отговор.

Да	Не
----	----

• *Кати и Сам* са силно влюбени. Те ходят от пет месеца и засега всичко върви добре. Кати е силно вярваща християнка, но Сам не е. Кати обаче е сигурна, че той ще стане християнин, след като се оженият. Сам има и някои други лоши качества, които безпокоят Кати. От време на време той наистина харчи много. Кати е сигурна, че нейната любов ще промени и това.

• *Джак и Джейн* са сгодени. Те са имали няколко сериозни търкания и недоразумения, но винаги са успявали да се справят с положението. Повечето от тези неразбирателства са свързани с майката на Джак, която не харесва Джейн. Джак три пъти е развалял годежа си с други момичета.

• *Джон и Дороти* са си дали „обещание за годеж“ от няколко месеца. Джон се опитва да прекрати връзката. Дороти заплашва да направи нещо драстично, ако той изпълни намерението си. Преди това е правила опит за самоубийство.

• *Боб* е католик, а *Джоан* – протестантка. През първите етапи на тяхната връзка те са обсъждали своите религиозни убеждения, но никой от тях не се е променил. Вече съвсем умишлено избягват този въпрос. Сватбата им е след три месеца.

• Седмица преди сватбата *Сюзън* среща съвсем случайно бившата съпруга на *Франк*, нейния годеник. Тя научава подробности за първия му брак, които той никога не ѝ е разказвал. Семейството на *Сюзън* се опитва да я

увери, че всичко ще бъде наред. Та *Франк* е бил само на 18 тогава. Този път ще бъде различно.

• *Дженис и Хъри* се познават от две години и са сгодени от шест месеца. В ход са планове за сватбата. Те живеят на около 500 мили един от друг и се виждат два пъти месечно. Дженис е срещнала един човек в работата си, който е много внимателен към нея и често я кани да излязат. Досега тя не е приела, но изкушението е силно.

• *Бети* е на 21 години и има собствен апартамент. Тя е силно вярваща християнка и след много молитви е решила, че Божията воля е да се омъжи за *Лес* – млад мъж, с когото ходи от година. *Лес* също силно вярва в Бога. Родителите на *Бети* обаче са против този брак. Те не са християни. *Бети* и *Лес* са убедени, че бракът им ще бъде успешен.

друга. Какво да направите? Изберете едно от следните предложения.

1. Падайте на колене и молите него/нея да се върне.

2. Давайте неизпълними обещания да се промените.

3. Поглеждате тъжно и проронвате няколко сълзи, така че той/тя да ви съжали. Ако това не подейства, прибягвате към открит плач и хълцане така, сякаш ви убиват.

4. Заплашвате го/я, че ще се скочите от последния етаж на сградата, в която живеете.

5. Благодарите за хубавите моменти, които сте имали, и се разделяте с достойнство. След това се прибирате у дома и давате израз на чувствата си.

Ако все още не сте преживели някаква раздяла, вероятността това да ви се случи някой ден е много голяма. Как ще постъпите и как ще преживеете факта, че някой, когото много обичате, ви каже, че не желае повече вашето близко приятелство? Има достойни начини да се справите със ситуацията. Ако успеете да превъзмогнете раздялата с достойнство, то това ще направи чудеса за вашето самочувствие и ще помогне на вашата репутация. В противен случай скъсването може доведе до грозни сцени, които да създадат големи проблеми и на двама ви. Изборът зависи от вас.

Често личността, която току-що е била изоставена, се чувства толкова наранена, че започва гневно да напада другата личност. Чо-

век обикновено прави това, защото го боли. И вие може би ще бъдете изкушени да се гневите, разказвайки колко глупав е той/тя и как сте искали да скъсате с него/нея отдавна. Но всъщност отказвате да излекувате нараненото си Аз, като клеветите другата личност. Не се опитвайте да защитавате себе си с подмятанията: „Той/тя не е желаният, а не аз. Аз все още съм много желан/желана“. Или пък: „О, когато се разчуе какво всъщност представляваш, никой няма да те иска! Ще се погрижа за това справедливостта да възтържествува“. Не казвайте: „Тъй като аз не мога да те имам, ще направя така, че никой да не те иска“. Малцина от нас произнасят тези мисли, но това са мисли, които съществуват и се провокират на ниво подсъзнание.

В други случаи отмъщението приема формата на директна атака. Когато Мат скъсва със Сю, тя му казва следното: „Знаех, че ще направиш точно това. Не трябваше да тръгвам с теб. Всъщност на теб ти доставя удоволствие да нараняваш хората. Толкова пъти си ме наранявал, че не мога да ги изброя. Този път наистина искаш да ме довършиш. Дадох ти всичко, направих всичко за теб и ето, начина, по който ми се отплащаш. Трябваше да те познавам по-добре. Никога не си бил достатъчно добър към мен!“. Сю иска да накара Мат да се почувства ужасно заради това, че я изоставя, защото тя самата се чувства така.

Понякога, когато емоционалната зависимост от връзката е много голяма, реакцията срещу личността, която е предприела раздялата, полу-

Разделящи се приятели

Ако никога не сте се разделяли с някого, когото обичате, възможността това да ви се случи е голяма. За да бъдете подготвени за подобно събитие, напишете онова, което бихте искали да кажете. Но преди това запомнете:

1. Признайте собствената си неспособност да направите връзката ви успешна.
2. Посочете някакво качество на другата личност, което цените.
3. Искрено и открито изложете проблема, без да бъдете брутално откровени.

чава формата на заплаха, изнудване и дори насилие. Заплахите да разкриете различни тайни, да се напишете, да извършите самоубийство и други такива изявления обикновено са само отчаяни опити да задържите някого. Понякога отхвърлената личност започва интензивна физическа връзка с някой друг, за да си отмъсти и за да компенсира изгубената любов.

Пазете се от каквито и да било романи след раздялата. Ако плачете на рамото на Рон, защото вие и Фред сте скъсали, то съчувствието на Рон е нещо добро, но не прекалявайте. *Помнете*, че сте много уязвими за всяко внимание точно сега и че вероятно ще се възползвате от всяка възможност, за да запълните празнотата. Такива връзки са нетрайни и приключват бързо.

Как да преживеете раздялата?

Ако все още обичате този, който е иницирал раздялата, много по-добре би било да го накарате да се замисли дали той/тя не е направил/направила ужасна грешка, вместо да правите сцени, за да отхвърлите и най-малкото съмнение в неговия/нейния ум. Опитайте се да оставите другата личност да мисли: „Той/тя е наистина нещо“, отколкото: „Пфу! Радостен/радостна съм, че се отървах от нея/него“.

Оттеглете се елегантно – така самочувствието ви няма да пострада. Кажете на другата личност, че това, че го/я познавате и че сте общували с него/нея е оказало добро влияние върху вас. Не разбирате защо всичко свършва, но щом нещата стоят така, тогава се надявате, че той/тя ще бъде щастлив/щастлива. Уверете другия, че искате винаги да си останете приятели. Може също да кажете, че той/тя най-вероятно ще бъде за известно време част от вас. Говорете за това, ако можете. Но когато всичко е било казано и е приключило, приемете ситуацията и я използвайте по-скоро като предимство. Вместо да гледате и действате така, като че ли светът се е срутил, запазете самочувствието си.

Не се срамувайте да бъдете тъжни. Това е естествено, когато сте наранени. Ако ви се плаче, плачете – този съвет важи както за жените, така и за мъжете. Плачът е отдушник за стресови ситуации и облекчава натрупаната болка. Но плачете насаме.

Вероятно ще ви е полезно да знаете какво смятат *психолозите* за такава дълбока загуба. Те са открили, че *хората преминават през определени, точно фиксирани фази след преживяването на силна скръб*. Това е така независимо от вида на загубата – смърт на любим човек, развод или раздяла. Първо идва *отричането* – нежеланието да се приеме онова, което се е случило.

После следва *гневът*, насочен навън – към други хора, към онези, които са причинили нараняването, както и гняв, отправен към Бога. Третата фаза е *гняв и вина*, насочени навътре – процес на обвиняване на себе си за станалото. Четвъртата и последна фаза е фазата на *истинската скръб*. Тогава загубата поразява наранената личност с пълна сила. Плачът характеризира тази финална фаза – решителната фаза. Сага вече страдащата личност може да се справи със скръбта и да я преодолее.

Знанието за тези четири фази на скръбта не може да ви спести емоционалното страдание, но може да ви помогне да преминете през него по-лесно. Колкото по-дълго двойката е ходила и колкото по-интимна е била връзката, толкова по-дълбока ще бъде и скръбта. Преминаването през всяка от тези фази е нормална реакция. След като се наплачете, можете да си починете с увереността, че най-лошото е вече зад гърба ви. Опитайте се да избегнете капаните във всяка една фаза, защото те могат да доведат до депресия.

Полнете също така, че на вашия бивш приятел/ка също не му е по-леко. Гняв, болка и раздразнение може да бъдат първите ви реакции, но въпреки това се опитайте да разберете какво преживява той/тя. Обяснението на другата личност (може би също тъй мъчително за нея да го изкаже, както

за вас да го чуете) може да допринесе за вашето израстване. Това, че тази личност се е разделила с вас, не означава, че никой на света не ви иска или че вие не сте достоен човек.

И сега, когато връзката е приключила, накъде ще тръгнете? Целият ви живот изглежда разбит. Може да ви се иска да напуснете училище, да избягате някъде, да напуснете работата си, да се напиете, да скочите от скала или да направите нещо още по-драстично. Може би се чувствате ниско, по-ниско от всякога преди това, в небивала апатия и слабост.

Както и да се чувствате обаче, не бързайте да създавате друга връзка. Дайте си време да се излекувате. Времето е чудесен лечител, макар че на някои хора им трябва по-дълго време, за да се възстановят, отколкото на други. Времето, необходимо ви за да превъзмогнете стреса, ще бъде право пропорционално на силата на скъсаната връзка. Докато се възстановявате, отделете си време да погледнете себе си и да оцените вашето лично израстване.

Да, позволете си известно време да ви боли, да скърбите и да се приспособите към загубата, но след като сте осъзнали отговорността си за онова, което се е случило, и сте го обсъдили с приятел, време е да продължите да живеете. Може да бъдете изкушени от време на време да се хвърляте отново във ва-

шето окаянство и болка, докато се опитвате да спечелите съчувствието на приятели. *Но се научете как да поставяте миналото зад вас и да го оставяте там.*

Бъдете постоянно заети с нещо. Не се затваряйте в стаята си, за да мислите за вашите неуспехи. Учасствайте в групови дейности, които ще ви помогнат да се отклоните от собствените ви проблеми. Помагайте на други. По този начин ще бъдете по-склонни да забравите собствените си трудности.

Молете се. Бог знае и е загрижен за онова, което е станало с вас. Кажете му колко много ви боли и го помолете да ви помогне да се излекувате. Възползвайте се от обещанието, че „всички неща съдействат за доброто на тези, които обичат Бога“ (Римл. 8:28). Бог има някаква цел щом е позволил болката да докосне живота ви.

Андре Крауч, евангелският певец, обичал силно една млада жена. Един ден обаче те се раздели-

ли. Андре бил дълбоко наранен, но насочил мислите си към Бога и от дълбините на своята скръб написал красивата евангелска песен „През всичко това“.

През всичко това Андре Крауч преминал, за да повярва още по-силно на Божието Слово. През всичко това той разбрал, че Бог може и наистина разрешава неговите проблеми.

Вие сте на футболен мач с приятелка и изведнъж го виждате да влиза в стадиона. Една червенкоса евпила в ръката му. Не я познавате, но сте я виждали някъде. Чакате неизбежната болка да ви погълне, но усещате как прещракването на болката идва и си отива. Това ви изненадва. След това хвърляте още един поглед на червенкосата и се чудите какво ли в повече има тя от вас. Естествено, вие се чудите дали той изпитва към нея същото, което някога казваше, че изпитва към вас. Мислите върху това един момент. Тогава вашият любим отбор вкарва гол. Извиквате заедно с другите и... от гърдите ви се отронва въздишка на облекчение. Не ви боли така, както преди. *Разбирате, че най-после сте отново себе си.*

Времето, необходимо ви за да превъзмогнете стреса, ще бъде право пропорционално на силата на скъсаната връзка.

Бог има някаква цел, щом е позволил болката да докосне живота ви.

Дилема номер едно пред младите хора – как да разберете дали наистина сте влюбени?

Според неотдавнашните проучвания повечето хора имат от седем до десет ромansa през живота си. Повечето студенти преживяват шест-седем влюбвания и любов – един-два пъти. Може вече да сте преживели една част от определените ви ромansa. Но големият въпрос е можете ли да кажете със сигурност, че наистина сте били влюбени или сте били само увлечени.

Тестът „Какво зная за любовта“ ще ви помогне да разберете какво наистина мислите за любовта и колко добре сте запознати с този въпрос. Той се състои от серия верни и неверни изявления. Оградете **В**, ако считате, че изявлението е вярно, и **Н** – за невярно. Направете теста, преди да прочетете останалата част от тази глава.

Преглед на главата

I. Тест „Какво зная за любовта“

II. Мисля, че съм влюбен

- А. Увереност
- Б. Съмнения
- В. Разриви

III. Петте фази на любовта

- А. Младенческа фаза
- Б. Фаза на любовта към родителите
- В. Фаза на любовта към приятелите
- Г. Фаза на юношеската любов
- Д. Фаза на зрялата любов

IV. Любовта срещу увлечението

- А. Какво е общото между тях?

- 1. Страст
- 2. Близост
- 3. Силни емоции
- Б. Не винаги е лесно да се различат
- В. По какво се различават
 - 1. Любовта се развива бавно
 - 2. Любовта приключва бавно
 - 3. Любовта се съсредоточава върху една личност
 - 4. Любовта мотивира положително поведение
 - 5. Любовта предполага съвместимост
 - 6. Любовта признава грешките

Тест

Какво зная за любовта

ВН 1. Любовта от пръв поглед е възможна между някои хора.

ВН 2. Предбрачният секс е приемлив, когато двамата се обичат.

ВН 3. Когато истинската любов ви „удари“, вие ще знаете това.

ВН 4. Когато двама души наистина се обичат, те не се карат.

ВН 5. Лесно се открива разликата между истинската любов и увлечението.

ВН 6. Съвсем нормално е някой да бъде влюбен в няколко личности едновременно.

ВН 7. Когато сте наистина влюбени, губите интерес към другите хора, неща и дейности.

ВН 8. Когато сте влюбени до уши в някого, чрез вашите чувства ще разберете дали това е истинско, реално нещо.

ВН 9. След като двама души намерят истинската любов, те трябва да се оженият колкото е възможно по-скоро.

7. Любовта преживява раздялата

8. Любовта ограничава физическия контакт

9. Любовта е безкористна

10. Любовта предизвиква одобрението на семейството

11. Любовта дава сигурност

12. Любовта отчита реалностите

Г. Увлечението не е винаги лошо нещо

ВН 10. Младият човек, преди да се превърне в зрял възрастен, ще се влюбва няколко пъти в различни личности.

ВН 11. Любовта е нещо, което не можете да изследвате или да се подготвите за него, тъй като е емоционален отклик.

ВН 12. Когато наистина сте влюбени, ще виждате само доброто в другия.

ВН 13. Не е много важно дали семейството и приятелите ви одобряват вашата любовна връзка – важното е, че се обичате.

ВН 14. Отсъствието на единия кара сърцето да се привърже още по-силно към него.

ВН 15. Чести караници, спорове и неразбирателства няма да има, ако сте наистина влюбени.

ВН 16. По-добре е да се ожените за неправилния човек, отколкото да останете неженени.

ВН 17. Когато сте влюбени, можете да победите всички пречки независимо от различията помежду ви.

ВН 18. Когато сте влюбени, ще

V. Поглед през ключалката към любовта и увлечението

VI. Истината за „влюбването“

А. Думата *любов*

има много значения

Б. По-добре е да се расте в любовта

В. Колкото по-дълго обича човек, толкова по-трудно

е да спре да обича

Г. Да се влюбиш не е достатъчно

прекарват по-голямата част от деня в мечти.

ВН 19. Когато сте влюбени, ще работите още по-здраво, ще давате повече, ще планирате по-добре и въобще ще правите всичко на по-високо ниво от всякога.

ВН 20. Бог е сътворил и избрал една специална личност за мен и чрез молитва и изследване аз ще бъда доведен до нея.

Отговорите на теста са дадени в края на тази глава.

Помощ! Мисля, че съм влюбен/влюбена!

Ако сте млад човек, вероятно мислите за любов – точно сега! Един изследовател запитал 500 млади жени в 19 американски колежа дали смятат, че са влюбени в този момент. 72% отговорили, че до известна степен са влюбени. Само 27% казали, че вероятно или сигурно не са.

Макар повечето младежи да мислят, че са влюбени, мнозина се съмняват в това. Почти една трета от младите жени в проучването само „допускат“ такава вероятност, а други 23% мислят, че са влюбени „в значителна степен“. С други думи, повече от половината не са сигурни. Затова можем с основание да приемем, че много от онези, които казват, че са влюбени, всъщност преживяват само едно увлечение.

Друг изследовател попитал група студенти в един колеж дали смятат, че знаят какво представлява истинската любов. Получил следните резултати:

Това означава, че 3/4 от мъжете и около 2/3 от жените не са сигурни, че разбират какво е любовта. Освен това проучването показало, че студентите мислят за своите настоящи романтични увлечения като за любов, но оценяват миналите си връзки като увлечения. Без съмнение много от тези минали романи може би щяха да бъдат описани тогава като любов, ако интервюто беше направено, докато настоящите им връзки още съществуваха.

Нещо повече, малко любовни връзки, въпреки тяхната интензивност, водят до брак – според едно проучване те са само 15%. Друго проучване върху образците на ухажване на 400 колежани установило, че почти 3/4 от 582 любовни отношения са се разпаднали преди брака.

Тази информация показва, че съществува огромно объркване, когато става дума за разпознаването на истинските любовни чувства. Всичко това ни връща обратно към първоначалния въпрос: „Как мога да разбера дали наистина съм влюбен/влюбена?“. Преди да му отговорим, нека разгледаме фазите, през които преминава любовта.

Петте фази на любовта

Почти всяка личност преминава през петте фази на любовта. Ако желаете да разберете как се развива способността да обичате, ще трябва да познавате тези пет фази.

Младенческа фаза. Бебето получава любов само защото е родено. То не може да обича другите и никой не очаква това от него. Детето мисли само за себе си. То се интересува само от това да получи нещата, което иска, и да задоволи собствените си желания. Не го е грижа какво причинява на другите. Неговите родители се нуждаят от сън, но то не се вълнува от техните нужди – ще ги събуди в 2.30 през нощта само защото иска да пие вода!
Бебето обича само себе си.

Хал изглежда е останал на тази фаза, защото мисли единствено за себе си. Той е достатъчно възрастен, за да гласува, но често се държи като 6-месечно бебе, което изисква нещата, които иска, когато ги иска.

Фаза на любовта към родителите. Първата любов на детето – различна от тази към себе си – е насочена към неговите родители, особено към майка му – вероятно това е така, защото тя прекарва най-много време с него и върши най-много неща за него. Скоро тя започва да означава за него повече, отколкото всеки друг. То иска мама да стои до

него и следи стъпките на баща си, когато е наблизо. **Сега детето обича себе си и родителите си.**

Ето например Джени, която така и не е надраснала тази фаза. Тя иска да живее в един мечтан свят и никога да не го напуска. Тя очаква Лойт да прекарва цялото си време в суетня около нея, планирайки малки изненади за нея, съчувствайки ѝ и уреждайки пикници и купони, на които тя да бъде центъра на внимание. Накратко, Джени иска още един родител, който да се грижи за нея, който да задоволява всяка нейна прищявка и каприз.

Фаза на любовта към приятелите. След няколко години детето започва да излиза от дома и да проявява интерес към децата на своята възраст – особено към тези, които са от неговия пол. Сега то възприема по-скоро образците на своите приятелчета, отколкото образците на родителите си. То се научава да живее в общество и да общува с равните си. Родителите вече остават на второ място в неговите мисли, когато започне да превъзможва зависимостта си от дома. **Сега то обича себе си, приятелите си и родителите си – точно в този ред.**

На това равнище на приятелска любов е Лес, който винаги се шляе с приятели (момчета). Той почти не се интересува от момичета. Макар че се е записал в няколко клуба, на него му липсва увереност в себе си и в способностите му, когато не е с

приятелите си. Ако Лес не напредне и не излезе от тази фаза на приятелска любов, винаги ще се страхува от жени, дори и от собствената си съпруга. Възможно е никога да не иска да я води никъде със себе си, предпочитайки тя да си стои вкъщи, а той да бъде със своите приятели мъже. Той може да освобождава енергията си в различни клубове, в църквата, в работата и в други подобни неща три или четири вечери от седмицата.

Юношеска фаза. По време на юношеството хоризонта на личността се разширява. Сега отделната личност започва да проявява интерес към противоположния пол. На това равнище едно момиче започва да намира момчетата за достойни за по-сериозно изучаване и обратно. *Тенденцията е все още любовта да се разглежда така, както прави бебето – чрез онова, което другия може да направи за личността, отколкото онова, което тя може да направи за другите.*

Джордж, който се опиянява от секс, вече е в колежа, но все още е във фазата на юношеската любов. През колежанските му години секси снимки на хубави момичета украсяват стаята му, той постоянно е влюбен. Сега, когато е вече женен, все критикува съпругата си за това, че не се облича добре, че не се гримира добре или че прическата ѝ не е хубава. Постоянно се опитва да прикрива собственото си чувство на несигурност, като се ше-

гува за нейна сметка и като се подиграва на брака като форма на робство. Когато излизат заедно, той се прави на шут и обръща твърде много внимание на другите жени. Когато се върнат вкъщи, започват горчиви разпавии. Обикновено се защитава така: „Добре де, аз съм само човек!“ Да, но на юношеско равнище! *Юношеската фаза е период на опитване и грешки, когато вниманието се съсредоточава върху една личност за все по-дълги и по-дълги периоди от време.*

Отначало всяко момче е интересно за Еви. Тя всеки път излиза с различни момчета. По-късно в гимназията започва да ходи с Бил – цял семестър, преди да го смени. След това тръгва сериозно с Тед и ходи с него цяла година. В края на годината е с друг. В по-горните класове тя се сгодява за Стюард. Малко по-малко Еви научава какво представляват мъжете и какво представлява тя самата в отношенията си с тях. Накрая нейният интерес специално се насочва към Бен и тя се омъжва за него. Любоните ѝ чувства най-после са зрели.

През юношеските години особено момчетата си мечтаят за по-възрастни, красиви мъже – някоя филмова звезда, телевизионен идол, музикант, някой певец или такъв, който е особено популярен в очите на обществото. Когато пораснат, те става по-глемй реалисти – вместо да мечтаят за някой

телевизионен герой, те мечтаят за красивото момче в училище, за физкултурната звезда в училище или за председателя на училищния съвет. *Но не мислят за онова, което могат да направят за своята любов-мечта, а само за това, какво той би могъл да направи за тях.* Момичетата си мечтаят как, ако могат да хванат някоя известна личност в училище, всички други момичета ще им завиждат. Те ще трябва да признаят, че у нея наистина има нещо специално! *И така, в тази фаза любовта започва с идеята за онова, което можете да получите, а не за онова, което можете да дадете в една връзка.* И ако нямате нищо за даване, тя няма да трае дълго. Вероятно ще разберете (ако вече не сте го направили), че партньорът ви може би очаква от вас да направите много, да правите жертви, да задоволявате нуждите и капризите му. Накрая ще осъзнаете, че той не иска да прекарва цялата вечер, хвалейки вас, шепнейки ви приятни неща, подкрепяйки всяко ваше предложение или съгласявайки се с вашите възгледи. Ще осъзнаете, че вашият партньор има нужда от признание и висока оценка също толкова, колкото и вие.

Малко по-малко, стъпка по стъпка, след много преживявания, които започват с това, което изглежда любов, но което не се развива в нещо съществено, вие започвате да разбирате, че *любовта е не-*

що много повече от чувствата, характерни за първите етапи на ухажането.

Фаза на зрялата любов. Когато достигнете тази фаза, физическото привличане става все по-малко и по-малко важно, а емоционалните и психологическите фактори – по-значими. *Вие започвате все повече да мислите не за онова, което можете да получите от връзката, а за онова, което можете да дадете.* Прехвърляте вашето мислене от себе си към вашия партньор. Ако сте наистина влюбени, ще се опитвате да направите онова, което е най-добро за вашия партньор. И ако вашият любим/любима наистина ви обича, той/тя ще мисли за вашите интереси по същия начин. Затова, докато давате, вие и ще получавате.

Преминаването през тези фази изисква време и повечето от нас встъпват в брак с някоя инфантилна любов зад себе си. Всъщност повечето никога не узряват. Но при някои хора емоционалното развитие е толкова забавено, че за тях е почти невъзможно да общуват с другите зряло.

С малко повече наблюдение вие ще можете да определите дали вашата настояща връзка е детинска, родителска, приятелска, юношеска или се намира в зрялата фаза. Но много млади хора сякаш нарочно затварят очите си за някои опасни сигнали. Възхитително е да си млад и да си влюбен в любовта! Те не искат да излязат от опиянението на

настоящото преживяване. Малко по-трудно е да се различат юношеската и зрялата фаза на истинската любов. Следващата част ще ви помогне да разберете тези разлики.

Любовта срещу увлечението

Един млад човек писал на прочутата журналистка Абигейл ван Берен и я попитал как да разбере дали е влюбен. Аби отговорила: „Щом питаш – значи не си“. Неадекватността на отговора на Аби ме изненадва, но много хора, когато бъдат запитани откъде са сигурни, че са влюбени, отговарят: „О, когато ти се случи това, то е като удар от гръм, просто знаеш!“.

Не, не знаеш просто така! Увлечението (страстта, влюбеността) е странна смесица от сексуални желания и емоции. Моят речник го дефинира като „пълно завладяване от неразумна страст или привличане“. Произлиза от една латинска дума, която означава „глупаво, нелепо“. Разликата между емоциите, които са част от любовта, и влюбването е винаги сложно нещо.

Любовта и увлечението (влюбването) имат едно общо нещо – силни чувства на привличане към представител на противоположния пол, което много усложнява въпроса за определянето на разликите, тъй като границите на тези явления се размиват. Най-страстното и спяпо

увлечение може да съдържа известна доза истинска любов. А и истинската любов може да включва някои симптоми, които се откриват в увлечението. Разликата е по-скоро в *степенята*, отколкото в дефиницията. Следователно човек трябва да изследва всяка проява на тези чувства с голямо внимание.

Почти никакви проучвания не са правени, за да се определят компонентите, последиците или резултатите от увлечението, макар на любовта да са били посветени томове. Това не е много утешително, защото увлечението причинява огромна сърдечна болка на онези, които бъдат хванати в примката на неговата измама.

Любовта и увлечението имат три общи симптома: страст, близост и необичайни емоции. Страстта може да бъде провокирана и без истинска любов. Напълно възможно е да се изпитва страст или силно сексуално влечение към личност, която дори не сте срещали. Ласките, целувките и петингът увеличават зависимостта от еротичното влечение, докато най-накрая сексът може да се превърне в главен аспект на вашите отношения (връзка). Но тези чувства не говорят непременно за истинска любов. Сексуалното привличане съпътства както увлечението, така и истинската любов.

Желанието да бъдете близо един до друг постоянно може да е характерно и за увлечението, и за истинската любов. Може да желаете да бъ-

Съществуват пет фази на любовта:

МЛАДЕНЧЕНСКА (ИНФАНТИЛНА) ФАЗА – човек, който е зает със задоволяването само на своите собствени нужди.

ФАЗАТА НА РОДИТЕЛСКАТА ЛЮБОВ – човек очаква от своите родители да бъде постоянен център на внимание.

ФАЗА НА ПРИЯТЕЛСКАТА ЛЮБОВ – човек, който желае сигурността на постоянната компания на приятелите си.

ЮНОШЕСКА ФАЗА – периода на опити и грешки, през който преминават, сменяйки различни партньори в търсене на истински я.

ФАЗА НА ИСТИНСКАТА ЛЮБОВ – времето, в което сте по-загрижени за онова, което можете да дадете във връзката, отколкото от онова, което можете да получите от нея.

Отбележете тук на коя фаза сте вие. А на коя фаза е вашият партньор?

дете заедно през цялото време, ужасявайки се от часа на раздялата. Може да изпитвате чувство на празнота, след като приятелят/приятелката ви са си отишли, но това не означава непременно, че сте открили истинската любов. Копнежът по другата личност е силен и при увлечението, и при любовта.

Необичайните емоции при мисълта за другата личност, също не са критерий. Може да се чувствате така, сякаш летите във въздуха, когато всичко с вашата любов е наред, или направо да се разболеете,

когато нещата не вървят добре. Но това може да се случи и при истинската любов, и при увлечението, макар че необичайните емоции обикновено са по-типични за увлечението.

Новаците златотърсачи понякога могат да вземат пирита за злато. Фалшивото злато може да се провери като се постави в съд и се нагрее. Тогава то започва да излъчва силна неприятна миризма, да шуми и да пуши, докато истинското злато не се поврежда от топлината. За нещастие не можете да

поставите любовта в тиган на горещ огън, за да видите дали ще издържи пробата, но можете да проверите вашите чувства като обърнете внимание на някои признаци. Не съм ги изброила според тяхната важност, но вие трябва да изследвате всеки от тях колкото е възможно по-обективно.

Любов или увлечение – по какво се различават?

Любовта се развива бавно, увлечението – бързо. Любовта се развива, а това изисква време. Увлечението обикновено идва като гръм от ясно небе. Не можете да опознаете дадена личност само след няколко срещи. Много хора носят маски и в началото показват най-доброто в себе си. Опитват се да бъдат приятни и мили през цялото време и скриват такива неприятни и характерни за тях черти като гнева, който държат под контрол. Точно затова са необходими месеци и дори година, за да се опознае добре дадена личност. Ето защо някои хора се оплакват, че са се оженили за „непознат човек“. Има такива хора, които крият истинската си същност по време на уажването и разкриват истинското си Аз едва след брака.

Сега разбирате защо не мога да приема теорията за „любовта от

първ поглед“, нали? Мога да приема „симпатията от първ поглед“ или дори „силното харесване и разположение от първ поглед“, но „любов“ – не. Може да се чувствате силно привлечени от личност, която току-що сте срещнали. Да усетите как прехвърчат флуиди помежду ви. Харесвате онова, което виждайте – телосложение, действия, постъпки, реакции. Може да харесвате всичко в тази личност. Но все още имате да извървите дълъг път, преди да заобичате истински тази личност.

Любовта си отива бавно, увлечението приключва бързо. Не можете да тествате това, разбира се, докато сте във връзката. Но ретроспективно всеки може да си зададе два въпроса: „Колко дълго продължи този романс?“ и „Колко време ми беше необходимо, за да го прекратя?“. Точно както се изисква време истинската любов да се развие, така се изисква време такива чувства и да изчезнат. Това е невъзможно по друг начин. Ако двамата сте израснали заедно в любовта и сте споделяли много преживявания, то, за да скъсате, може би ще ви трябва доста време.

Увлеченията завършват по същия начин, както и започват – бързо, – но с едно изключение. *Увлечението няма да приключи бързо, ако вече сте имали някаква сексуална връзка. Сексът усложнява емоционалните реакции.* Една двойка може да остане заедно не поради

многого интереси, които двамата споделят, а поради взаимното си задоволяване на сексуална основа. Затова по-дългото време, което се изисква, за да се възстанови човек от прекратяването на такава връзка, е нещо естествено. В този случай чувствата, които остават, не доказват непременно, че това е била истинска любов.

Любовта се съсредоточава само върху една личност, увлечението може да включва няколко. При увлечението човек може да бъде „влюбен“ в двама или повече души едновременно. Макар че е възможно те много да се различават по темперамент. Например една млада жена може да каже, че е влюбена в двама мъже и да смята за невъзможно да избере единия от тях. Единият е зрял, стабилен и отговорен, докато другият е безотговорен и обичащ забавленията. Най-вероятно момичето не обича нито един от тях. Най-вероятно нейните юношески реакции са тези, които я привличат към обичащия удоволствията, докато зрелите ѝ емоции ѝ казват, че качествата на по-възрастния са по-важни. В ума си тя съчетава качествата на двамата и си мисли, че е влюбена и в двамата. *Истинската любов се съсредоточава в една личност, която възплаъква всички качества, които са важни за вас.* Не можете да съчетавате хората, за да се получи идеала, както не можете да имате по-висок идеал от идеала си.

Любовта мотивира положително поведение, увлечението има деструктивен ефект. Любовта ще оказва конструктивно влияние върху вашата личност и ще предизвиква най-доброто у вас. Тя ще ви доставя нова енергия, амбиция и интерес към живота. Тя развива творческите способности и провокира личното развитие, достойнството, чувството за дълг и увереност в себе си. Любовта ще ви тласка към успех. Ще учите по-усърдно, ще планирате по-ефективно, ще спестявате по-прилежно. Животът придобива достойна цел и смисъл. Може да мечтаете, но ще останете в границите на реалното, като съсредоточавате мислите си върху достижими планове. Любовта ви ще ви насърчава да постъпвате и действате по най-добрия начин. Увлечението, напротив, има разрушителни последици за личността. Ще откриете, че сте по-малко ефективни, по-малко работоспособни, по-малко способни да използвате истинския си потенциал. Членовете на семейството ви и близките ви приятели може да забележат веднага това. Те могат да ви попитат: „Хей, какво става с теб? Не излизаш никъде, не вършиш нищо... Какво се е случило? Болна ли си или има нещо друго?“. След това някой друг ще подхвърли: „Не, не е болна. Влюбена е“. Но това наблюдение, тази забележка не е точна. Вие сте се увлекли по някого, не сте влюбени.

Увлечението ви кара да мечтаете за това, как двамата ще живеете щастливо в съвършено съгласие през цялото време. Тези мечти ще ви накарат да забравите за реалностите на живота – училище, работа, следване, отговорности и пари. Ако обичате, вие, естествено, ще идеализирате обекта на вашата любов, но причината за това ще е разбирането ви за другата личност, която можете да оцените на фона на реални обстоятелства. Ако сте увлечени, вие ще идеализирате другия като напълно се абстрахирате от действителността.

Любовта признава нуждата от съвместимост, увлечението я преенебрегва. Ако обичате истински, в другата личност ще ви привлича не само физическата външност и поведение, но и неговия/нейния характер, емоции, идеи и отношение. Ще се интересувате от начина, по който той/тя мисли и реагира на случващото се. Ще се съсредоточавате върху ценностите, които са общи и за двамата ви. Как другата личност реагира на личния успех или неуспех? На неочакваните неуспехи или предизвикателства на живота? Дали е мил, любезен, добър, възпитан? Дали вашето отношение към религията, училището, семейството, секса, финансите и приятелите съпада с това на другия? Какви са общите ви интереси? Можете ли да се наслаждавате вечер със семейството си или с приятели у дома или се чувствате по-добре, когато изли-

зате някъде? Дали средата, в която сте се оформили като личност, е подобна? Колкото повече подобни неща ви свързват, толкова по-големи са шансовете ви вашата любов да бъде истинска.

Може да не ви прозвучи много романтично, но може би подходящият кандидат или кандидатка живее зад вратата на съседите. Израсли сте заедно, играли сте заедно, ходили сте в едно и също училище. Семейството ви и социалната среда са сходни. Съвместими личности, хора с общи интереси и ценности, могат да изградят дълготрайни любовни отношения.

Любовта признава недостатъците, увлечението – не. Любовта ще ви помогне да осъзнаете прекрасните и често незабележими качества у другия и ще ви помогне да изградите здрава връзка. Но даже и да признавате тези добри качества и да ги идеализирате до известна степен, вие не трябва да гледате на тази личност като на безгрешна. Свободно признавайте онези неща в нейния/неговия характер, които не са съвършени; чрез любовта човек вижда толкова много неща, достойни за уважение и възхищение в другия, че го приема въз основа на добрите качества.

Увлечението, от друга страна, ще ви пречи да видите грешките на вашия приятел/приятелка. Вие го идеализирате до такава степен, че не можете да признаете недостатъците му/й. Защитавате го/я

срещу всички критики. Обожава-те едно или две качества толкова много, че сами се заблуждавате и си вярвате, че те могат да компенсират всички грешки, недостатъци или проблеми.

Любовта признава добрите качества, но не е сляпа за проблемните в личността на другия. Чрез нея обаче вие ще можете да го обичате въпреки тези недостатъци.

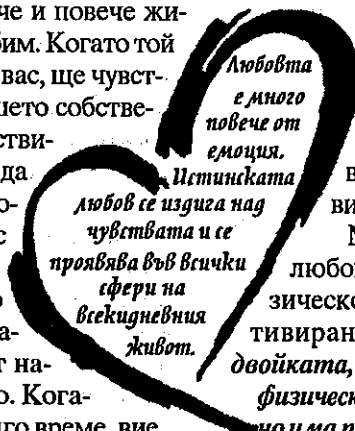
Любовта преживява раздялата, увлечението – не. Любовта може дори да стане по-силна по време на раздяла. Отсъствието наистина кара сърцето да се привързва още по-силно и да обича повече. Ако вашата любов е била истинска, вие ще свързвате все повече и повече живота си с вашия любим. Когато той или тя е отделен от вас, ще чувствате, че част от вашето собствено Аз липсва. Отсъствието ще ви помогне да разберете колко много означава за вас връзката ви.

Увлечението угасва бързо, след като другата личност напусне полезрението. Когато не я виждате дълго време, вие не мислите много за нея, защото влюбеността се основава до голяма степен на физическото привличане и едно-две други качества. Интересът изчезва бързо, когато връзката не се поддържа чрез контакт. Увлечението не може да издържи на проверката на времето.

Любовта контролира физическия контакт, увлечението се възползва от него. Двама души, които са влюбени истински, могат да контролират физическата си близост и да я отложат за по-късно. Увлечението търси физическата близост. Нещо повече, физическият контакт е малка част от връзката между тези, които се обичат истински, за разлика от двойката, при която двамата са просто влюбени. Причината за това е, че увлечението зависи до голяма степен от физическото привличане и чувстваната възбуда, характерни за интимната близост. Личността, която преживява това за първи път, естествено стига до заключението, че това трябва да е нещо много специално, защото преди това не е изпитвала подобно удоволствие.

Макар че истинската любов също е свързана с физическо привличане, то е мотивирано по друг начин. **За двойката, обичаща се истински, физическият контакт обикновено има по-дълбоко значение и не е само удоволствие.** Той изразява чувствата им един към друг. За нещастието физическият контакт, характерен за увлечението, често е цел сам по себе си. При него удоволствието доминира над чувствата.

Любовта е безкористна, увлечението – егоистично. Любовта е



много повече от емоция. Истинската любов се издига над чувствата и се проявява във всички сфери на всекидневния живот. Това означава, че вие не само ще очаквате да се отнасят към вас с любов и разбиране, но че и вие можете да се отнасяте с любов и разбиране дори когато не сте склонни да се отнесете така. Всеки от нас може да обича, когато нуждите му се посрещат и партньорът му е добър и разбиращ. Но истинската проверка на любовта е в това, дали вие можете да обичате вашия партньор, когато той се отнася към вас нечестно, пренебрегва нуждите ви или забравя нещо, което сте го помоли да направи.

	мъже	жени
Сигурен съм, че зная какво е любов.	25%	36%
Мисля, че зная какво е любов.	59%	54%
Струва ми се, че зная какво е любов.	12%	8%
Сигурен съм, че не зная какво е любов.	4%	2%

Една от моите любими карикатури от серията за „Фъстъчетата“ показва как Чарли Браун, облечен в пижамата си, носи чаша вода на Снупи, изтегнала се лениво на пок-

рива на своята колибка. Надписът под карикатурата гласи: „Да обичаш означава да дадеш на някого чаша вода посред нощ“. Чарли правилно е уловил идеята тук. Не е лесно да станеш посред нощ и да поставиш нуждите на някой друг пред своите.

Увлечението е егоистично. То ви кара да мислите повече за това, което можете да вземете, отколкото за онова, което можете да дадете във вашата връзка. Тогава сте склонни да се чувствате значими, когато вашият приятел/приятелка ви придружава, защото вашите чувства към него/нея са свързани с гордостта, която изпитвате, когато другите разбират или признават, че тази личност ви принадлежи.

Любовта предизвиква одобрението на семейството и приятелите, увлечението – неодобрението и м. Когато наистина обичате някого, вашето семейство и вашите приятели най-вероятно ще одобрят връзката ви. Те могат да видят колко добре се допълват вашите личности, интересите, които споделяте, и как вашата връзка ви мотивира взаимно.

Ако вашите родители и приятели не одобряват връзката ви – бъдете нащрек. Ако те са убедени, че ще направите грешка, може би са прави. Те се интересуват много от вашето щастие и не искат да бъдете наранени. Тъй като не са емоционално обвързани със ситуацията както вас, те могат да видят аспекти на отношенията ви, които вие

не забелязвате. **Одобрението на родителите е особено важно.** Статистиката показва, че онези бракове, на които им липсва благословението на родителите, в повечето случаи се оказват неуспешни.

Когато става дума за увлечение, вашите приятели може да не одобрят вашия избор. Дори и да не ви го кажат директно, ще доловите това в отношението им към вас – те искат да се съвземете и да се събудите за реалността.

Силно доказателство за истинска любов е одобрението на родителите и приятелите ви. Лок сравнява оплакванията, регистрирани в кръга на щастливо омъжени/оженени личности с онези, които са претърпели развод. Разведените около четири пъти повече били склонни да се оплакват, че техните партньори не са близки с общите им приятели. Лок установил, че щастливо свързаните двойки били много по-малко склонни към проблеми с родителите си. Ако родители и приятели възразяват срещу връзката ви, внимавайте. Ако я одобряват – насърчете се. Колкото повече те одобряват и колкото повече са тези, които я одобряват, толкова по-големи са вашите шансове да сте намерили истинската любов.

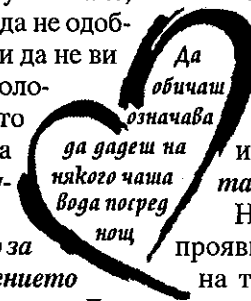
Любовта дава сигурност, увлечението поражда несигурност. Ако обичате истински, вие ще се чувствате сигурни и ще усещате сигурност и доверие, след като обсъди-

те всички елементи на вашата връзка. От друга страна, личност, която е само увлечена, вероятно ще се бори с чувството си на несигурност и може да се опита да контролира любимия чрез ревност.

Това не означава, че когато то наистина обичате някого, никога няма да изпитвате ревност. Но това чувство ще бъде по-слабо и не така жестоко. **Любовта се доверява.**

Някои хора се ласкаят от проявите на ревност от страна на техния любим. На тях им се струва, че това е признак на истинска любов и смятат, че колкото повече ревнува любимият, толкова по-обичани са те. Ревността обаче не е здравословна емоция, а по-скоро говори за несигурност и за ниско самочувствие. Каквито и да са причините за нея, тя ще ви кара да обсебите другата личност, за да я запазите единствено за себе си. Накратко, тя ви прави себелюбив и ви тласка към проявата на собственическо отношение.

Любовта признава реалността, увлечението я игнорира. Истинската любов гледа на проблемите открито. Тя не се опитва да омаловажи тяхната сериозност. Двама студенти, които се обичат, ще се опитат да завършат образованието си, преди да се оженят, защото ще знаят, че техният брак ще бъде по-стабилен, ако го изградят на солид-



на основа. Те няма да създадат семейство от страх, че любовта им ще свърши.

Увлечението игнорира различията в социалната, расовата, образователната или религиозната област. Понякога увлечението завладява личности, на които им предстои брак или са вече семейни и не могат да участват в срещи. Увлечението твърди, че тези неща нямат значение. Но ако обичате истински, трябва да решавате трезво.

Двама души, които наистина се обичат, посрещат проблемите открито и се опитват да ги разрешат заедно. Ако изглежда, че някои неща заплашват техните отношения, те ги разискват честно и искрено и се опитват да ги изгладят по интелигентен начин. При увлечението двойката ще пренебрегне или ще се опита да се справи с различията. Тези влюбени, чиято любов е интелигентна, знаят, че подобни проблеми все някога ще се появят.

Сега, след като имате по-точна представа за вашата връзка, какво ще направите? Най-важното е да не предприемете нищо драстично – най-малкото не веднага и не точно сега. Даже и ако до този момент сте „летели в облаците“, задръжте малко. Не се втурвайте към бързи ангажименти, преди да сте се подложили на проверката на времето. *Помнете:* Ако сте открили истинската любов, тя ще продължава да си бъде на мястото и през следващата седмица, и по-

следващата... Ще си спестите много сърдечна болка, ако действате предпазливо и бавно.

Ако анализът на вашата връзка е показал, че сте само увлечени или че има голяма вероятност да е така – не мислете, че трябва незабавно да разрушите връзката си, ако не проверите честно още веднъж, че не се лъжете, или не си дадете срок. Понякога увлечението прераста в истинска любов, но ако се движите твърде бързо, никога няма да бъдете сигурни в това.

Отпуснете се и се радвайте на вашата връзка – дори да е само увлечение и опиянение. *Но разберете какво всъщност представлява тя и не се самозалъгвайте, че е нещо, което не е.* Това може да бъде една от няколкото връзки, които ще имате, преди окончателно да решите да останете с един партньор, с когото ще прекарате живота си. Това, което можете да научите от настоящата си връзка, ще се окаже много ценно за вас в някоя от бъдещите ви връзки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Избягвайте каквито и да било сексуални контакти. Нормално и естествено е да имате силно желание за сексуална интимност. Понякога то може да ви се струва непреодолимо. Но сексът отключва емоции и проблеми, които ще дискутираме в следващите две глави.

Възможно е да сте анализирали вашата ситуация внимателно,

Отличителни черти на любовта и увлечението

УВЛЕЧЕНИЕ

ЛЮБОВ

1. Често е основано на неозначаващи нищо качества като начина, по който дадена личност върви или се смее. Незначителните неща ви „хващат“.

2. До голяма степен зависи от физическата реакция при обикновено докосване – трепет, възбуда, сърцебиене и настръхване.

3. Често има разрушително и дезорганизиращо влияние върху личността, карайки я да забрави реалностите на живота.

4. Често приключва бързо – ако не е имало секс. Ако е имало, то това не е добра основа.

5. Често ви кара да идеализирате другия, така че неохотно приемате всички негови грешки.

6. Често е причина семейството и приятелите ви да не одобряват вашия избор.

7. Често угасва бързо, когато другата личност отсъства.

1. Внимателно проверява съвместимостта на чертите на характера, общите ценности и общите интереси.

2. Отчита не толкова физическото влечение, колкото другите аспекти на връзката.

3. Провокира най-доброто у вас, спомагайки за личния ви растеж, самоуважение, амбиции и усъвършенстване.

4. Изисква време, за да се развие и узрее, но и за да приключи.

5. Признава добрите качества, но и недостатъците.

6. Предизвиква одобрението на семейството и приятелите ви. Те могат да видят какъв е резултатът от вашите отношения и за двама ви.

7. Напживява раздялата.

8. Често е съпроводена с капризи, спорове и неразбирателства, които са голяма част от връзката.

9. Интересува се повече от това, което може да получи от връзката.

10. Обикновено е придружена от честни и силни случаи на ревност.

11. Чрез него се описват минали отношения.

12. Често е фокусирана върху неподходящи личности.

13. Обикновено е свързана с чувство на вина, несигурност и разочарование.

14. Характерно е за юношите и незрелите личности.

15. Може да се случи бързо и лесно, непосредствено след приключването на предишна любовна връзка.

16. Често става скучна, след като сексуалната възбуда отминие.

17. Изисква двойката да зависи от някакви допълнителни „външни“ развлечения, за да се чувства добре.

18. Отношенията почти не се променят дори и след много време.

8. Намалява напрежението като чрез разискване проблемите се разрешават без караници или спорове.

9. Заинтересована е от това да споделя и дава щастие и сигурност на другия.

10. Способства за развитието на доверие и сигурност и дава свобода на другия.

11. Чрез нея обикновено се описват настоящи отношения.

12. Насочена е към подходящи личности.

13. Характеризира се с чувство на увереност в себе си, доверие и сигурност.

14. С времето израства в емоционално и психологическо отношение.

15. Развива се бавно след приключили предишни отношения.

16. Провокира постоянно чувство на интерес и радост, когато двамата са заедно.

17. Разпалва интереса на двамата един към друг и ги подтиква към общи занимания.

18. Отношенията се променят и задълбочават с течение на времето.

19. Често е придружено от елементарни чувства и усещания, които просто ви „подлудяват“.

20. Продължава кратко.

21. Често експлоатира другата личност в свой интерес.

22. Винаги е лоша основа за брак.

19. Създава условия за задълбочаване на чувствата и за нарастване на интимността.

20. Продължава дълго.

21. Закривля, възпитава и се грижи за другата личност.

22. Достатъчна е, за да се изгради на нея брак – ако другите фактори са налице.

но да не сте решили дали сте открили истинската любов, или не. Може би колкото повече се опитвате да разберете, толкова повече се обърквате. Ако е така, дайте си малко време – ще натрупате опит. И ще имате възможност за повече контакти с вашия приятел/приятелка. Ще имате повече възможности да разберете онова, което трябва да знаете, за да вземете окончателното решение. *Всъщност вие сте открили истинската любов, когато връзката ви стимулира индивидуалното развитие на всеки от вас и увеличава любовта ви един към друг.*

Истината за любовта

По време на един курс на тема *Свършения брак* запитахме участниците защо са се оженили. Повечето отговориха: „Защото сме влюбени. Нямахме съмнение в то-

ва. Те сключили брак, защото са преживели едно чувство, което интерпретираха като любов. Трудно е обаче да се каже с точност и сигурност какво е любовта. Джордж Бърнард Шоу смята, че любовта е най-криво разбраната и най-неправилно употребяваната дума в нашия речник. Може би е бил прав. Как бихте дефинирали любовта? С коя от следващите дефиниции на любовта бихте се съгласили?

⇒ Когато двама души са под влиянието на най-буйните, най-безумните, най-завладяващите и мимолетни страсти [и] често се кълнат, че ще останат в това неестествено и изтощавашо състояние завинаги, докато смъртта ги раздели.

⇒ Състояние на „перцептивна (свързана с възприятията) анестезия“.

⇒ Любовта е тежка душевна болест.

⇒ Любовта е дяволски огън в рая, ад от удоволствия, вик и тихи сълзи.

⇒ Любовта е онова, което изпитвате, когато усещате чувство, което никога не сте изпитвали.

⇒ Да обичаш някого не е просто силно чувство – то е решение, то е преценка, то е обещание.

⇒ Любовта е безусловна обвързаност с една несъвършена личност.

Нещо повече, използваме понятието любов, за да опишем много различни чувства. Казваме например: „Обичам родителите си“; „Обичам Бога“; „Обичам кучето си“; „Обичам пица“. Предполагам, че не влагате един и същ емоционален заряд, когато кажете, че обичате кучето си и че обичате Бога!?

Когато кажем, че Сю и Том са „влюбени“, всъщност искаме да кажем, че ги е обхванало някакво неочаквано и необичайно чувство. Това, разбира се, не означава, че случилото се между тях е любов. Но когато някой е „влюбен“, или както е на някои езици „паднал в любов“, това не означава, че е паднал в някаква яма или в капан. По-доброто значение, или тълкуване, на понятието би било не да паднеш през глава, а да попаднеш в процес.

И още нещо. Когато използваме тази дума, обикновено искаме да кажем, че те са се влюбили със „сърцата“ си. Но влюбването със сърцето е само част от любовта. Когато се влюбиш, трябва да обичаш и със сърцето, но и с ума си.

Колко хубаво е да се каже, че „растем“ в любовта. Това е много по-близо до истината, но звучи

толкова неромантично, че не желаем да се изразяваме така. Ръпреки че някой може съвсем внезапно „да падне“ в особено състояние на опиянение, за да се развие любовта е нужно време. Любовта е сложно нещо. Тя не „удря“ внезапно, нито „поразява“ или „пада“ неочаквано като звездите. Тя идва само когато две личности са преориентирали живота си един към друг.

Може би си мислите за истинската любов като за чувство на възбуда, което ще пламти постоянно до края на живота ви. Но любовта нито е константа, нито е с един и същ интензитет на развитие през целия живот. Можем да я сравним с вълна, която се издига и разбива в брега. Най-често тя започва силно. Може бързо да приключи или да се развие много бавно. Кулминацията ѝ е или в началото на „влюбването“, или скоро след това.

Ако двама души, които са влюбени, сключат брак, преди да достигнат гребена на вълната, те могат да се събудят една сутрин и да открият, че са се свързали със съвършено неподходяща личност. Една разочарована млада жена описва това по следния начин:

„Кю и аз се влюбихме лудо още след първата ни среща. Ходихме три месеца. Виждахме се през всяка свободна минута и откривахме, че ни е трудно да не се държим за ръце. Опитвахме се да сдържаме чувствата си, защото знаехме, че ще отидем твърде далеч. След то-

ва започнахме да спорим и да се караме много, да си лазим по нервите един на друг. Обсъдихме това и решихме, че най-вероятно причината е в сексуалното напрежение и, ако побързаеме да се оженим, ще се освободим от напрежението и ще бъдем много по-щастливи.

Сключихме брак и за два месеца всичко беше почти съвършено. След това обаче започнахме да се караме още повече, отколкото преди. Открихме, че бракът не е решение за една умираща връзка.

В повечето бракове любовните чувства отслабват много бавно, след като първите няколко години на взаимно откриване преминават. Всяко преживяване приближава и привързва двамата все повече, така че те отново се изкачват на гребена на вълната, но тези събития най-вероятно намаляват с годините.

Обаче колкото по-дълго обича човек, толкова по-трудно е да спре да обича. В първите дни на ходенето една малка криза може да сложи край на връзката, преди тя изобщо да е започнала. Ако една млада съпруга или младоженецът открие, че другата

личност се е увлякла по някой друг веднага след сватбата, това най-вероятно би приключило брака им веднага. Но съпругът ми и аз сме работили с много двойки на средна възраст, които търпеливо са чакали неверния съпруг да приключи незаконната си връзка и да преразгледа отношението си към другия. *По-зрелите двойки преживяват по-дълбока и по-силна любов, която младите двойки още не са открили.* Въпреки че любовта е важен елемент в процеса на ухажването, трябва да разберете, че *влюбването не е достатъчно.* Трябва да проверите вашите чувства чрез реалностите на живота.

В една песен се казва: „Опитвах се да ни убедят, че сме твърде, твърде млади, за да сме влюбени един в друг...“ Няма да казвам на вас или на който и да било друг млад човек, че сте твърде млади, за да обичате. Колкото по-млади сте обаче, толкова по-вероятно е вашите чувства да са по-скоро увлечение, отколкото любов. Но не в това е проблема, всеки млад или възрастен човек може да се влюби. Проблемът е – да съхраните любовта.

Отговори на теста „Какво зная за любовта“ от началото на главата:

Всички изявления не са верни с изключение на номерата 10 и 19. Ако имате 17 или повече верни отговора, вие имате доста добро разбиране за истинската любов. Ако точките ви са от 15 до 17, вашето схващане е приемливо, но ще трябва да научите още. Ако точките ви са 13 или по-малко, вашето разбиране за истинската любов е неправилно – променете го.

Докозването

Статистиката е нещо отегчително, но сигурно ще ви се сторят интересни следните данни по отношение на петинга. След „ходенето“ петингът, изглежда, е най-популярният „спорт“ сред младите хора. Моите проучвания показват, че 17% от анкетираните студенти не са практикували петинг и нямат намерение да правят; 27% са правили петинг, но нямат намерение да правят пак; приблизително 43% са правили петинг и имат намерение да го правят отново; и 4% не

са имали възможност да правят петинг (9% не са отговорили).

Когато трябваше да определят до каква най-голяма физическа близост считат, че могат да стигнат по време на „ходенето“, 85% отговарят, че трябва да спрат на равнище държане на ръце, прегръщане и целуване. Само 9% казват, че завършват с лек петинг, а 17% от онези, които имат сексуални отношения, съобщават, че те просто се срещат, т.е. връзката им не е постоянна!

Преглед на главата

I. Петингът – най-популярният спорт

II. Тактиките, които мъжете използват

- A. Методът на „истинската любов“
- B. Методът на ласкателството
- B. Ситуационният подход
- Г. Методът на съчувствието
- Д. Методът „голяма клечка“
- Е. Логическият метод
- Ж. Ненормалният метод
- З. Интелектуалният метод
- И. Методът на заплахата
- К. Методът на обещанията
- Л. Методът на вината

III. Защо момичетата се поддават на тези методи?

- A. Увлечени са
- B. Комплекс за малоценност
- B. Разбити семейства
- Г. Без баща

IV. Обуздаване на петинга

- A. Предбрачен секс
- B. Угризения на съвестта
- B. Необузdana сексуална възбуда
- Г. Голота
- Д. Засяга или наранява връзката

VI. Кой трябва да спре и защо?

- A. Споделена отговорност
- B. Двоен стандарт

50% от анкетираните са имали един до два партньора за петинг; 28% са имали три до шест партньора. Повечето от епизодите с петинга са ставали в колата, при други – „вкъщи“. Повечето от студентите са започнали да практикуват петинг на 15-16-годишна възраст. Повечето от тях твърдят, че са правили петинг, за да изразят любовта си към своите партньори и веднага посочват – „бяхме увлечени“. 30% считат, че петингът е отслабил тяхната връзка, същият процент смятат, че той е направил връзката им по-силна. 66% са били леко, умерено или доста религиозни по време на последното им преживяване на петинг.

31% от анкетираните имат положително отношение към тези преживявания, а 29% – негативно. Повечето от тези, които не са правили петинг, посочват, че са се въздържали поради личните си ценности, а не поради религиозно или

семеино възпитание. По-малко от 1% са разисквали с техния партньор възможността за ограничаване на петинга и са решили да се откажат от него.

Анкетираните посочват, че са практикували петинг даже и когато не са искали поради следните причини (в низходящ ред): „Не исках да нараня чувствата на другия“; „Склониха ме“; „Исках да убедя другата личност в любовта си“; „Страхувах се да не загубя другата личност“. 98% смятат, че не е нужно едно момиче да прави петинг, за да се харесва.

49% са стигали при петинга до оргазъм. Повечето от младите хора считат, че „твърд петинг“ означава да стигнеш до оргазъм, а 10% – че това е нещо като полов акт. Повечето от тях са го правили поради сексуална възбуда, а един много малък процент – за да задоволят своите партньори. Анкетата показва, че почти всички, които

B. Обикновено жената спира

VII. Как да се

„патиснат спирачките“?

- A. Кажете „не“ искрено и учтиво
- B. Продължавайте да говорите
- B. Избягвайте някои ситуации
- Г. Планирайте срещите
- Д. Срещайте се в компания
- Е. Разкрийте ценностите си
- Ж. Тръгвайте си по-рано
- З. Планирайте какво ще правите след срещата
- И. Бъдете разумни

К. Обличайте се скромно

L. Определете границите си

M. Отклонете вниманието

- N. Поискайте да ви заведе вкъщи
- O. Избягвайте среща с такива, за които е ясно, че търсят секс
- П. Избягвайте дългото казване на „лека нощ“

VIII. Ръководни насоки

за изразяване на чувствата

- A. Подходящо време и място
- B. Правилно разбиране
- B. Правилното въздържание

са правила петинг, стигайки до оргазъм, за да задоволят своите партньори, са момичета.

Дотук с цифрите! Сега нека разгледаме по-отблизо практикуването на петинг. Макар тази игра – петингът – да е широко разпространена, нейните правила са доста разнообразни и не са строго установени. Младите хора са склонни да ги „разнообразяват“, като си измислят свои правила „в крачка“. Петингът включва широка гама от действия, използващи тялото на другия, като всяка група младежи изглежда има собствена дефиниция по отношение на това, какво представляват лекия и твърдия петинг. Аз използвам следните дефиниции в моите изследвания: „докосване“ или „прелюдия“ – прегръдка и целувка без галене на тялото; „лек петинг“ – галене на тялото на другия през дрехите; „тежък“ или „твърд петинг“ – галене на тялото на другия под облеклото.

Всъщност каквато и да е дефиницията петингът е поведение, което казва нещо важно. Тъй като на повечето млади хора им липсва способността да произнасят гладки романтични речи, те се опитват да комуникират с онова, чрез което смятат, че могат – петинга. Те мислят, че ако се опитат да изразят чувствата си с думи, биха прозвучали фалшиво и смешно. Те смятат, че любовта им е специална и искат тя да стигне до техния партньор искрено. Знаят, че половото сношение

е върховен израз на любов, но все още не са готови за това.

Петингът е една крачка напред в сравнение с прегръдката и целуването, но все пак не е полово сношение. Когато една двойка прави петинг, двамата всъщност си казват един на друг: „Обичам те и си ми скъп/скъпа. Някой ден нашата връзка може да се превърне в нещо повече, сега обаче нещата са такива“.

Но съществува и една друга причина. Макар че младите хора неохотно си признават, често те практикуват петинг поради физическото удоволствие, което получават чрез сексуалното стимулиране. Те се наслаждават на чувството на удоволствие или на приятните усещания в момента и някои стигат до точката, при която започват да гледат на тази наслада като на цел сама по себе си. В тези ситуации петингът изразява по-скоро себелюбие, отколкото любов към другия. При тези обстоятелства петингът нарушава принципите, които би трябвало да управляват връзката между мъжа и жената. Особено ясно е това по време на етапа на случайното ходене, когато двойката още не е влюбена и няма планове за брак. Двойки, които практикуват петинг, когато двамата не са влюбени един в друг, правят това за удоволствие. Но сексуалното преживяване без любов обезценява връзката. Да се използва другата личност за задоволяване на собствените сексуални желания в мо-

мента е нещо низко. Рисковете са големи, наградата – малка.

Играта е рискована, защото води до изкушението да се използва другата личност. Хора от всички възрасти се срещат с изкушението да използват другия. Но може би по никое друго време една личност не е толкова уязвима към подобно използване, както когато участва в петинг. Необичаният се чувства обичан, грозният – красив, samotният смята, че някой се грижи за него – и всичко това под претекста на любов, която може дори да не съществува. Силното желание на дадена личност да бъде скъпа на някого може лесно да припознае в страстта вест на грижа въпреки фалшивостта на мотивите.

Тази игра е рискована, защото води много двойки до полово сношение. Такива двойки смятат, че могат да овладеят себе си и своите емоции, така че правят петинг и го намират за нещо много хубаво. Но също така разбират, че въпреки добрите им намерения са достигнали една точка, в която просто не могат да спрат и отиват докрай.

Петингът може да доведе и до някои трайни последици в брачния живот. Психолозите и лекарите са открили, че причината много от жените да не могат да откликват свободно на сексуалното стимулиране в брака, е в по-ранните им преживявания на петинг. Някои казват, че те така са свикнали да откликват на петинга и да спират, преди да стиг-

нат докрай, че в брака вече наистина не могат да стигнат докрай.

Мъжете също плащат своята цена. Лошите или ранните сексуални изживявания могат да доведат по-късно до преждевременна еякулация, тъй като мъжът е свикнал да се самозадоволява и стига бързо до оргазъм. Тази травма може да се прояви в импотентност, в неспособност да се поддържа ерекция. Импотентността е 90% психологическа реакция на реално или въображаемо преживяване и може да изисква продължително професионално лечение.

Петингът не е нещо лошо. Няма да ви причини болест или да стане причина да ви израстат косми по дланите, или да изкриви палците на краката ви. Петингът в брака е прекрасно преживяване. Той е естествения израз на любов, наречен любовна игра, която води до полово сношение. Тогава каква е разликата между петинга и любовната игра? Петингът е използване на тялото, при което двойката няма намерение да извърши полов акт. В това е бедата при него. Той е предназначен да доведе до нещо друго. Сам по себе си, извън брака, той е по-скоро разочароващ, отколкото удовлетворяващ.

Не трябва да гледате на петинга като на цел сама по себе си. Неправилно е да се мисли за него като за лека авантюра в процеса на трезвото и пресметнатото изследване на телата. Петингът откл. оч-

ва емоции и страсти, които могат твърде бързо да съборят вътрешните задръжки. Петингът е нещо развиващо се. При следващата среща вие ще искате да отидете една стъпка по-нататък, за да изпитате същата възбуда, която сте изпитали последния път. Петингът може да бъде уподобен на мост, който се простира над бездната между избягването на всякакъв физически израз на любов, от една страна, и половия акт, от друга. Нека да използваме тази аналогия. Когато правите петинг, вие може да изминете 1/10 или 9/10 от пътя по моста. Личности, които никога не са развивали вътрешните си задръжки, може да открият, че са минали по моста, преди да разберат това. Не винаги става изведнъж. Може да са необходими седмици или месеци, но тези, които започват такива отношения, рано или късно ще разберат колко бързо се развива петингът.

Методите, които вие можете използват

Професор, който чете лекции по сексуално възпитание в един голям университет, накарал студентите си да разискват върху различните подходи (методи), които са използвали, за да тласнат своя партньор към петинг или полово сношение. Отначало колежаните се засмели на тази идея. Накрая оба-

че няколко от мъжете се оплакали, че дискусиата е разрушила техния сексуален живот! Разкажете им потвърдили, че нямало случаи на бременност.

Значението на тези методи за подтикване на младите жени към преждевременни сексуални действия е вероятно много по-голяма, отколкото много хора предполагат. Една млада дама не само трябва да знае в кой момент трябва да преустанови галенето и петинга, тя трябва да знае и доколко може да се довери на убедителните думи на мъжа. Накратко, тук са описани няколко от най-често срещаните подходи, използвани от мъжете.

Методът на „истинската любов“

Едно изследване показва, че най-често срещания подход е: „Ако ме обичаш, ще ми позволиш“. Мъжете са го използвали от край време. Но ако мъжът получи това, което иска, каква е гаранцията, че той ще продължи да ви обича и след това? Най-вероятно е да ви използва, за да задоволи собствените си нужди. Нещо повече, ако постигне желаното и не ви изостави, вие все още не сте спечелили нищо. Обикновено мъжът, който използва този метод, е бавен и настойчив, докато постигне целта си. Но най-добрият отговор на този начин на поведение е: „Ако ме обичаш, няма да искаш това“.

Методът на ласкателството

„Имаш толкова хубаво тяло, че просто не мога да се сдържам!“ или „Толкова си красива“, или

„Имаш толкова красиви очи!“. Когато били анкетирани, мъжете, използвали този метод, разкрили, че го използват, защото не могат да измислят какво друго да кажат. С други думи, между вас двамата има толкова малко общо, че той трябва да ласкае вашата външност, за да постигне това, което иска. Разбира се, това са точно нещата, които едно момиче иска да чуе – дори и най-непривлекателното ще се почувства поласкано. Едно проучване показва, че сексуално възбудени мъже, които гледат жени на снимки, ги считат за много по-привлекателни в сравнение с мъжете, които не са възбудени сексуално и гледат същите снимки. Колкото по-голяма е сексуалната нужда на мъжа, толкова по-добре ще му изглежда една жена!

Ситуационният подход. „Всеки го прави“ – това е. Тези представители на новия морал се опитват да убедят жената, че ако тя не е в крак с времето и не живее така, както живее целият свят, нещо не е в ред. Те я обвиняват, че има старомодни викториански възгледи в това отношение. „Времената са се променили“ – припяват те. – Живей днес и не гледай назад.“ Те оказват върху нея такъв натиск, че тя започва да се чуди дали наистина не ѝ липсва нещо, на което останалите се наслаждават.

Методът на съчувствието. „Никой освен теб не ме разбира. Всички са против мен – родителите ми,

училището, законът... Това, от което имам нужда, е да ми помогнеш и всичко ще бъде наред.“ Не е нужно кой знае колко, за да може този подход да предизвика майчинските инстинкти у едно момиче. Вие ще поискате да помогнете на това момче, което би станало нещо, ако има възможност! Знаете, че неговата репутация не е най-добрата, но това би могло да се промени, ако другите му дадат шанс. Каквото и да е подходът към вас, внимавайте. Този мъж знае как да предизвика в една жена съчувствие. Веднага щом започнете да го обграждате с внимание, той ще започне да ви подготвя за изливане на страстта си!

Противоположната версия на съчувствителния подход е следната: „Ти, бедно малко момиче. Никой не те е обичал така, както аз те обичам. Досега са се отнасяли толкова зле с теб. Твоите родители не знаят какво правят. Но аз ще ти покажа какво е истинска любов още сега на задната седалка на тази кола...“ Винаги когато съчувствието е главният мотив, бъдете нащрек. Този начин на поведение крие специална опасност особено за млада жена, която произлиза от нещастно семейство или която никога не е имала тясна връзка с баща си и майка си. Такава личност е най-уязвима, особено ако изпитва съжаление към самата себе си. Вие ще искате един мъж да ви разбира, това е естествено, но бъдете

сигурни, че той разбира живота повече от вас.

Методът „голяма клечка“. „Ти знаеш, че момичетата от квартала се редят на опашка, за да ходят с мене. Много си щастлива, когато виждаш това.“ Той вероятно не казва точно така, но предава тази идея с думи и поведение. Такъв мъж вероятно е красив, висок, атлетичен, интелигентен, представителен и популярен сред другите. Той има способността да те накара да се почувстваш суперспециална. Ще бъдете особено уязвими от този тип хора, ако сте много млада и неопитна или ако страдате от комплекс за малоценност.

Логическият метод. „Мислех да се оженим“; „Кой има нужда от късче хартия, за да узакони любов като нашата“; „Това е хубаво преживяване, което ще ни помогне в бъдеще“. Тази линия на поведение се подготвя и прокарва толкова бавно, че често е трудно да се разпознае. Тя се използва по-често при дълготрайни взаимоотношения с приятни мъже, които вие „знаете“, че ви подхождат. Един добър отклик на този метод ще бъде: „В случай, че променим решението си по отношение един на друг, не бих искала да се чувстваш задължен към мен“. Тогава бъдете готови да протестирайте! Проучването на Соренсом показва, че повече от 33% от правилите секс момичета, са вярвали, когато за първи път са имали сексуални отно-

шения, че ще се омъжат за съответния мъж – но малцина от тях са направили това. Само 7% от сексуално активните мъже обаче казали, че наистина са имали намерение да се оженият за младата жена, с която са правили секс. Става едно от двете неща – или тя лъже себе си, или той лъже нея. Направете си сами извода.

Ненормалният метод. „Какво става с тебе? Да не си фригидна или нещо такова?“; „Не искаш да те запомня като студена краставица, нали?“. Всяко нормално момиче копнее за свършени сексуални отношения със своя съпруг някой ден, но този мъж сее в нея семена на съмнение по отношение на сексуалната ѝ пригодност. Тя се чуди дали наистина няма никакъв сексуален проблем или няма достатъчно желание. **ВНИМАНИЕ:** Мъже, които използват този метод, общо взето считат жените за „вещи“, които могат да бъдат „употребявани“ от мъжете. Проблемът е, че именно този метод може да направи едно момиче фригидно. (Помнете, момичета, че 99% от фригидността е в мозъка!)

Интелектуалният подход. Ето ви мъж, който изнася сериозни беседи по отношение на секса. Отначало той не „прави“ нищо – просто ви кара да свикнете да говорите и слушате за секс. Той може отлично да води разговора или пък просто да е прекрасен събеседник, който да ви залее с подобни идеи.

Целта му е да ви накара или да ви доведе до естествения ход на събитията. Такива дискусии могат да бъдат сексуално просвещаващи и много стимулиращи. Някои мъже, които използват този подход, са „невинни“, а някои са големи майстори. Когато нещата придобият твърде натуралистичен характер, по-добре е да се сложи край.

Методът на заплахата. „Ако не ми позволиш, ще тръгна с друга“; „Ако не ти е интересно, няма да ми е трудно да си намеря някоя, на която ще ѝ бъде интересно“. Такъв мъж се надява да ви изплаши, като загатва, че ако не се подадете, ще си останете вкъщи през остатъка от живота ви. Той вероятно няма да има никакъв проблем да си намери друга. Но вие знаете точно какво иска той от една връзка. Кажете на такъв, че ще разпространите името му между вашите приятелки, а след това ще си потърсите някой, който ще цени вас и вашите стандарти.

Методът на обещанията. „Няма да забременееш“; „Даже и да забременееш, аз ще се грижа за теб“; „Ще се оженим“. Под натиска на сексуалната възбуда някои мъже дават обещания, които никога няма да спазят. Те може да са искрени и да си вярват на всяка дума, но ще се изненадате колко бързо могат да забравят всичките си обещания, след като веднъж се освободят от сексуалното си напрежение. Момичетата се хващат на

обещания, защото отчаяно искат да вярват в онова, което мъжът им казва. Момичета, използвайте спрямо такъв логическия метод. Обмислете всичко. Възможно е да забременеете. Дали той е в състояние да се грижи за вас, ако забременеете? Какво означава „ще се грижа за теб“? Може ли той изобщо да се ожени за вас?

Методът на вината. „Толкова съм възбуден, че няма да мога да издържа на напрежението! Ти ме доведе до това състояние. Не можеш да спреш сега! Аз просто трябва да свърша!“ Не, не е вярно, че той „просто трябва да свърши“. Ако не се освободи веднага от сексуалното напрежение, нищо лошо няма да му се случи. Няма да развие херния или да му се увреди мозъка, или да започне да заеква. Най-лошото, което може да му се случи, е да трябва да потича около един-два блока, преди да се прибере вкъщи, но това не само че няма да му навреди, а дори е полезно.

Има и много други „методи“. Мъжете, които ги използват, са толкова различни – от такива, които много добре знаят какво правят, до напълно неопитни, които се спъват в слабостта на жените.

Разбира се, съвсем нямам намерение да представя мъжете в негативна светлина. Те са наистина страхотни – и аз съм омъжена за един такъв! Нежността е заложена в тях от Бога, но тези им стремежи са доста силни. Главното чув-

ство в мъжа е винаги да преследва и да се опитва да завладява. Но факта си е факт – жените са тези, които страдат от това: заради нежелана бременност и емоционално. *Докато сексуалното сношение за мъжа е физическо облекчение, за жената то е дълбоко емоционално преживяване.* Когато е сексуално възбуден, мъжът е склонен да каже всичко само и само да постигне онова, което иска. В момента той искрено ще обещава или ще се закълне, за да постигне целта си. Но по-късно, ако му се напомни за това, никога няма да се съгласи, че е лъгал или че се е държал недостойно.

Един мъж ходил с едно момиче цели три години, защото харесвал гърдите му. Накрая скъсал с него. Представете си! Да поддържаш връзка цели три години само защото можеш да се наслаждаваш на физическа интимност. О, да знаете какво може да направи и каже един мъж, когато заговорят хормоните му! Мъже, бъдете честни с момичетата, с които ходите.

Послепис: Не искам да ви убеждавам, че младите мъже имат монопол в използването на „методи“ или натиск спрямо другия, за да получат възможност да правят секс. В тези времена на сексуална разкрепостеност много млади мъже споделят, че са притискани от своите приятелки по отношение на секса. „Методите“ в това отношение са двупосочна улица.

Защо момичетата се поддават на тези методи?

От момента, когато едно момиче започне да проявява интерес към момчета, започва да си мисли за онзи специален някой, когото ще прегърне плътно и ще изповяда онзи вид любов, за който е мечтало. Когато това се случи, тя се чувства в безопасност, закриляна и обичана. Моментът, който е очаквала толкова дълго, е настъпил. Но внимание! Точно сега тя е най-уязвима. За да задържи мъжа, е склонна да направи почти всичко.

Повечето млади жени инстинктивно знаят как да привлекат един мъж. Те разбират, че физическото им очарование по особен начин привлича мъжа. По-голямата част от приятелите им ги насърчават да си намерят приятел и да се омъжат. Всяко момиче се надява, че ще омае достатъчно един мъж, така че да спечели чувствата му и да създаде една постоянна връзка.

След като това е ясно, нека разгледаме някои основни причини, поради които жената се поддава на методите, които мъжът използва спрямо нея.

Увлечени са. Пам е истинска красавица, която ходи с Хал, приятно и симпатично момче. Те вярват, че са намерили истинската любов, че са идеалната двойка и досага са се въз-

Не се справяте

1. Напълно съгласен.
2. Напълно несъгласен.
3. Отчасти съгласен.
4. Не съм сигурен.
5. Отчасти несъгласен.

Прочетете всяко от следващите изявления внимателно. Отговорете на всяко от тях по скалата от 1 до 5, както е показана вляво. Оградете подходящата цифра за всяко изявление. Вашите отговори трябва да отразяват личното ви мнение в настоящия момент.

1 2 3 4 5

1. В емоционален план петингът може да се сравни с предбрачния секс.

1 2 3 4 5

2. Петингът е нещо, което се развива; всяко равнище на удоволствие е приятно, докато е все още ново като усещане и не се свикне с него.

1 2 3 4 5

3. Ограничаването на петинга зависи от жената.

1 2 3 4 5

4. Ограничаването на петинга зависи от мъжа.

1 2 3 4 5

5. Обикновено жените се занимават с петинг, за да се почувстват обичани.

1 2 3 4 5

6. Обикновено мъжете инициират петинга, за да получат секс.

държали от физическа интимност. Но една нощ се увлекли. Много момичета правят същото като Пам. Те се нуждаят от малко петинг със своите партньори, за да задоволят нуждата си от емоционална интимност и близост. Разбира се, те знаят, че сексът е територия на брака, но ако бъдат завладени от емоциите си,

съблазнени или завладени от чувствата си в определен момент, *когато всъщност не са планирали предварително събитието*, това им дава нужното извинение.

Но да се увлечеш и да се подадеш не е никакво извинение. Всяка година повече от един милион тийнейджърки в Съединените ща-

ти забременяват и три милиона се заразяват от пренасяни по полов път болести (2/3 от тях са под 24-годишна възраст). Много от тези момичета просто се увличат, но никакво извинение, никаква причина не е достатъчна, за да заличи последиците.

Комплекс за малоценност. Много проучвания показват, че комплексът за малоценност и сексуалната активност често вървят ръка за ръка. Ако една млада жена се чувства ужасно комплексирана от това, че не е така привлекателна както другите жени, че не е приемана от другите и е някак отчуждена, тя е стъпила на опасна почва. В повечето случаи тя ще направи всичко, за да получи внимание, обич и приятелство. В студентското градче *Медж* имаше репутация на такава, която не се отказва от петинг, когато ѝ се предостави случай. Тя жадува да бъде популярна, да бъде значима за някого, но има толкова ниско мнение за себе си, че смята, че няма други качества, които да са привлекателни за някого. Несъзнателно тя си казва: „Щом не мога да заинтересувам някого по друг начин, поне мога да използвам тялото си, за да го привлека“.

Онези млади хора, които са се научили да оценяват по здравословен начин своето лично достойнство, могат по-лесно да удържат страстите си. Колкото повече една личност приема и уважава себе си,

толкова по-малка нужда има да използва секса като средство за провокиране на чувства. Чувството за собствено достойнство позволява на човека да бъде търпелив и упорит в постигането на дългосрочни цели.

Разбити семейства. Момичета с разделени или разведени родители са три пъти по-склонни да правят секс в сравнение с младите жени от здрави семейства. Тези момичета отразяват примера на своите родители. Ето какво казва едно от тях: „За първи път правих секс, когато родителите ми преживяваха труден период и бяха почти разведени. Това ме караше да се чувствам несигурна и да правя всичко, за да задоволя моя партньор, защото исках сигурност, която не можех да намеря в семейството си“.

Момичета, отгледани в приюти или от хора, които не са техни родители, често показват необузdana сексуална агресия. Разумни хора се възпитават от любящи родители, които постоянно изявяват положителни ценности и насърчават въздържанието. Младите хора от щастливи семейства са много по-малко склонни към сексуални отношения.

Момичета без баща. Някои момичета стигат до крайност в начина, по който ходят, по който се обличат и по който говорят. Най-вероятно те страдат от липсата на мъжко внимание, което никога не

са получили в семейството си. Баща им е бил твърде зает или може би те никога не са познавала истинския си баща поради развод или раздяла на родителите. Това ги кара да флиртуват. Проучванията сред момичетата в семейства без бащи показват, че тийнейджърките, които не са получили определен социален опит от бащите си, се държат по различен начин с момчетата. С други думи, момчетата се научават как да се държат с момчетата чрез общуване с бащите си. Момичета, чийто родители са разведени, са по-агресивни в отношенията си с момчетата. Те са по-освободени в отношенията си и сменят момчетата, с които ходят, безразборно. Проучванията показват, че това е резултат от напрежението, което изпитват в отношенията си. Напрежението ги тласка към действия и вместо да общуват свободно и открито с момчетата, тези момичета реагират много по-импулсивно.

Със сигурност никой не трябва да обвинява едно момиче за такова поведение, след като обстоятелства извън нейния контрол са го обусловили. Но една млада дама може да разбере къде точно е уязвима и защо действа, говори и се държи по определен начин. **ФАКТ:** Да познаваш себе си е по-важно, отколкото да познаваш много момчета!

Момчетата и петинга - укротяване на звяра в него

Петингът засяга мъжете по съвсем различен начин в сравнение с жените. Но тъй като представителите и на двата пола носят много маски, те често не разбират какво изпитва другия.

Обществото възпитава момчетата да се чувстват различно по отношение на себе си. Ние учим нашите момчета да бъдат силни, груби, напористи, агресивни и да действат мъжествено. Да бъдеш сексуално способен е един от най-важните тестове за мъжественост – особено през тийнейджърските години, когато мъжът се опитва да намери себе си. Той има нужда да докаже на себе си и на другите, че може да бъде мъж.

Мъжът се възбужда сексуално по начини, които малко жени познават. Той се възбужда много по-бързо и по-лесно от жената и това е така през целия му живот. Тъй като сам Бог е вложил в него желание за сексуално удоволствие, когато един мъж действа по този начин, той просто откликва на това, което Бог е заложил в него. Няма нищо грозно или нечисто, когато откликва на сексуални стимулации. Той си е мъж и това е нещо добро – поне до известна степен!

Проучванията показват, че мъжете и жените имат малка или почти никаква представа за огромната пропаст, която лежи между техните собствени чувства и онова, което изпитва другия пол. Някои мъже, провинили се в насилие, са били заловени, защото са се връщали на мястото на своето престъпление, предполагайки, че жената се е наслаждавала на преживяването си и би искала да го повтори. Експозиционистите често се издават, защото вдигат шум, за да привлекат вниманието на жената, мислейки, че тя се радва на това внимание!

Надявам се, че следващите няколко части ще помогнат и на момчетата, и на момичетата да осъзнаят онези сили, които ги движат в сексуалното им поведение.

Мъжете са ориентирани повече визуално, отколкото жените. Повечето момичета не разбират как тяхната външност влияе на мъжете. Понеже жените не се възбуждат, като гледат мъжко тяло или начина, по който мъжът се облича, те не осъзнават собственото си въздействие върху мъжете. *Психологията днес* съобщава резултатите от едно проучване по отношение на дрехите и поведението на юношите. Според него момичетата тийнейджърки, които носят прилепнали джинси и нямат сутиен, мислят, че са стилни. Младите мъже обаче възприемат това облекло като сексуален призив. Никоя тийнейджърка обаче не е ка-

зала, че отворената риза на един младеж, тесните панталони, гащетата му или украшенията го правят сексуално привлекателен. И двата пола са съгласни, че една прозрачна блуза, носена от момиче, е сексуален призив, но мъжете са склонни да смятат и друго облекло за провокиращо – голямо деколте, шорти, прилепнали джинси или пък не носенето на сутиен.

Не е необходимо една млада жена да носи провакативно облекло, за да привлича вниманието на мъжете. Тя може да бъде съвсем облечена и в същото време да изпраща сигнали. Всъщност някои жени могат да изглеждат секси и в широко облекло, а една жена с полеко поведение си изглежда така независимо от онова, което носи. Мъжът чете много в движенията на тялото на момичето. Ако тя се държи в стил „взemi me“ или „отиди по-нататък“, точно това и ще се случи.

Изборът на жената по отношение на облеклото и поведението ѝ е важен сигнал за мъжа. Тя или казва: „Аз съм личност с достойнство. Уважавам себе си и очаквам и другите да ме уважават. Имам високи идеали по отношение на себе си и на другите“, или: „Хей, я ме виж, на разположение съм. Нужно ми е внимание! Готова съм и имам желание“.

Тъй като външните стимули лесно възбуждат мъжа, сексът просто витае на повърхността на неговото

мислене през цялото време. Един билборд, мръсна шега, многозначителна картина, филм, телевизионна програма – всичко това му въздейства. Добавете музика с порнографски текст и момиче и картината е пълна.

За много мъже всичко започва невинно по следния начин. Той ѝ държи ръката. Тя му позволява и те се наслаждават на това. В своя ум той си представя, че щом държи ръката ѝ, тя вероятно ще му разреши да постави ръката си и около нея, а ако сложи ръката си около нея, той знае, че ще може да я целуне. След като стигне дотам, той ще опита френска целувка. Ако му позволи и това, той започва да си мечтае да докосне гърдите ѝ. Ако тя позволи да бъдат докосвани гърдите ѝ, той ще се опита да отиде и по-нататък, докато всичко приключи с полов акт.

След няколко минути на телесен контакт и продължителна целувка, мъжът обикновено получава ерекция. Това не е нещо глупаво или мръсно. Бог е направил така, че penisът да еректира, когато настъпят умствени или физически стимули. В този момент мъжът е готов за полово сношение, макар че не е задължително да го прави. Нищо лошо няма да му се случи, ако не го направи, но въпреки това той е готов за полов акт.

Ерекцията настъпва, защото той си мисли за секс. Разбирате ли, не е нужно нещо външно да му въздей-

ства дълго време, за да го подтикне да пожелае да отиде по-нататък. Добрите нрави, религията, а и редица други фактори обаче забраняват половото сношение извън брака и го окачествяват като блудство или прелюбодеяние. Затова, ако мъжът не е женен за жената, той не е свободен да прави секс с нея.

Ако двойката е правила петинг по-продължително време, много е вероятно мъжът да почувства некомфортна болка в тестисите в скротума зад пениса. Него може да го боли дотолкова, че той да използва всичко, за да постигне целта си. Всички думи, изговорени в такъв момент, всички дадени обещания, всички клетви могат да бъдат нарушени. Той просто се намира под твърде голям натиск, за да мисли правилно и вероятно ще обещае всичко, за да постигне онова, което иска.

Силното напрежение, което изпитва, няма да му навреди по никакъв начин въпреки неговите твърдения! Няма да стане стерилен, ако не се облече така, както иска, нито ще оплешивее, нито ще му опадат зъбите. Болката обикновено преминава само след около половин час.

Мъжете изпитват силно желание да докажат своята мъжественост. Повечето мъже изпитват нужда да докажат своята мъжественост. Много от тях мислят, че доказателството за това са сексуалните връзки с много жени. Тези мъ-

же тип „мачо“ изпитват удоволствие от това да отидат до другия край на града, където не ги познават, и да си насмат две момичета. Ще има смях, шеги и груб или еротичен разговор за секс. Главната цел е себезадоволяването. А главната им грижа е да замаят и излъжат собственото си незряло и колебливо Аз. Те едва ли се интересуват от онова, което ще стане с момичето или от последиците от тяхното поведение. Даже и физическото задоволяване за тях е по-малко важно от факта, че са успели да упражнят мъжкия си чар.

Желанието за превъзходство, желанието да изпъкнат на фона на другите мотивира много от младежите. Тези мъже използват секса като средство за „издигане“ в очите на другите от компанията им. Повъзрастните могат да засегнат тяхното самолюбие и те се страхуват да не изглеждат смешни. Често се правят облози за шансовете на даден мъж да „свали“ дадено момиче, да се запознае с него или да го съблазни. Една от най-важните причини, поради които тийнейджърите предприемат такова поведение е, за „да бъдат като всички“. Така че, ако всички други правят секс -- или казват, че правят, -- тези младежи искат да направят същото. Това се отнася и за най-срамежливото момче в компанията, за което най-малко подозирате, че може да постъпи така. В края на краищата то чувства нужда да докаже

своята мъжественост още по-силно, отколкото другите.

Други мъже пък се опитват да използват жените. Някои непочтени мъже си играят на любов, като че ли това е някакво състезание. Те стигат до петинг само и само за да покажат на момичето колко далеч могат да отидат. Направено е проучване, което разкрива сексуалните преживявания на двадесетгодишни мъже. Всеки от тях вече бил имал по повече от трима партньори. 34% са избирали жените предимно с цел постигането на сексуално удоволствие. Те използвали тези жени като средство и заявили, че нямат никакви чувства към тях. Мъже, които се възползват от доверчивостта на жените, винаги са предизвикателство и опасност за която и да било жена, колкото и умна да е тя.

Някои млади мъже използват секса като форма на бунт. Някои тийнейджъри използват сексуалната агресия като средство за бунт срещу родители, учители, църква или други представители на обществото. Повечето авторитети предупреждават тийнейджърите за негативите от предбрачния секс. Затова един мъж, който се гневи на авторитетите и счита, че тези, които имат власт и сила, не могат да му наложат да действа против собствените си желания, може да се разбунтува, за да покаже, че всичко зави от него, че той е главният. Млади хора, израснали в до-

мове с висок морал, често изразяват своя бунт чрез безразборни сексуални контакти.

Някои мъже имат нужда да покажат своето превъзходство и да владеят жените -- особено онези, които може да са предизвикали в тях чувство за малоценност. *Бойд* произлиза от бедно семейство и през последната година съучениците му му се присмиват. Затова в него се натрупва чувство на гняв и желание да докаже, че той е по-добър от тях. В гимназията *Бойд* тренирал усилено, за да стане футболна звезда. Сега вече може да покаже на какво е способен. Той започва да излиза с различни момичета и винаги се опитва да стигне колкото може по-далеч в сексуалните си отношения с тях. Когато успява, *Бойд* чувства, че си отмъщава за унижението, което са му причинявали.

Обичащият приключенията мъж се стреми към вълнуващи преживявания. Възбудата от това да видиш дали можеш да се справиш с нещо, води някои мъже до сексуална агресия. То ги кара да се излагат на опасност, да поемат рискове и да печелят. Предбрачният секс е свързан с редица рискове -- зараза, инфекции и бременност! Да се забавляваш с това и да останеш незасегнат обаче е достатъчна мотивация за някои.

Момичетата и петинга -- укротяване на тигъра в нея

Мъже, които всъщност не разбират женското естество, често предполагат, че една жена също толкова силно желае да стигне докрай, както те самите. Всъщност жените реагират много по-бавно. Не че жената не може да реагира, просто на нея ѝ трябва много повече време. Благодарение на ерекцията на своя penis, мъжът осъзнава много по-добре сексуалния си отклик от жената. Неговата реакция е по-локализирана от нейната, но нейната реакция е по-сложна от неговата. *На него* му въздействат повече физически фактори, докато *на нея* -- емоционални. *Мъжете* могат да имат сексуални връзки с жени, които малко ги интересуват, но за *жените* е важно да изпитват силни чувства, преди да пристъпят към сексуална интимност.

Петингът при жените отключва бавна верижна реакция от физически усещания. Първото нещо, което жената може да изпита, е общо безпокойство, вълнение, възбуда и вероятно леко стъгане в гърлото. Тези чувства могат да бъдат последвани от гъделичкане в гръбначния стълб или по други части на тялото, или чувство за задавя-

не, причинено от по-бързото биене на сърцето и необходимостта от по-учестено дишане. Жената може и да не разпознае тези усещания, провокирани от сексуалния ѝ отклик. Но е важно тя да разбере, че тези първи смътни усещания на дискомфорт са началото на физическо желание.

И така, имаме мъж и жена, правещи петинг. Той се наслаждава на всяка минута от петинга и тайно се надява, че тя ще се увлече и ще му позволи онова, което той всъщност иска. Тя вероятно не е толкова възбудена, колкото той. Но това не означава, че не се наслаждава на момента. Това, на което се наслаждава тя обаче, не е физическото възбуждане, а чувството да бъде „обичана“. Някой я иска, нужда се от нея, желае я, счита я за привлекателна и секси и може би дори я обича.

Да речем, че момичето внезапно решава, че нещата са стигнали прекалено далеч и спира. Когато отиде в кухнята, тя вече едва ли усеща нещо, защото не е била толкова възбудена. Но нейният приятел!? Той се чувства съвсем различно. Тя го е оставила да се чувства напрегнат, дискомфортно и някак победен. Ако той е умен човек – такъв, който е решил да постигне своето, – ще потисне чувствата си и ще реши да опита някой друг път, когато ще може да я възбуди достатъчно. Всяка среща отслабва защитните механизми.

Затова *момиче, което позволява продължително целуване и милувки, но което няма намерението да стигне до край, всъщност води мъжа към това*. Повечето жени малко разбират какво изпитва мъжа, когато тя позволява интимности, които спират малко преди половото сношение. Едно момиче каза по време на интервюто: „За мен по-голямата част от петинга е наистина нещо отегчително. Рядко се забавлявам. Обикновено просто чакам края. Чудя се всъщност дали мъжете получават нещо от цялата тази работа“. Можете да бъдете сигурни, че той съвсем не се чувства по същия начин; и в същото време тя съвсем не осъзнава това! Не желая да създавам впечатление, че жената никога не се наслаждава на петинг. Колкото по-опитна става в петинга, толкова по-добре опознава реакциите на тялото си. Тя може да започне да „тренира“ и да „приучи“ тялото си да откликва на сексуалните стимули. Петингът може да бъде изключително приятно и възбуждащо приключение за по-опитната жена, макар и да не е толкова наложителен, колкото при мъжа.

Нека разгледаме някои от причините, поради които момичетата участват в правенето на петинг.

Да получат любов. Всяка жена желае да бъде обичана по начина, по който винаги е мечтала. Тези мечти, които се съсредоточават върху това да бъде ценена, закри-

ляна и нежно обичана се появяват в ранното юношество и се запазват чак до старостта. *Желанието за любов е основна потребност на жените и е сърцевината на тяхната емоционална сигурност*. Тази цел кара жената да се чувства като на състезание с всяка друга жена за вниманието на един мъж. Подобно напрежение обаче е твърде голямо за нея. *Затова тя може бързо и лесно да повярва на мъж, който ѝ каже: „Обичам те“. Тя му вярва, защото ѝ се иска да вярва в това*.

После, когато той започне да твърди, че половото сношение ще направи любовта им по-сигурна, тя приема думите му за убедителни, защото той ѝ предлага точно онова, което тя иска – не непременно половото сношение, а отношение, изпълнено с любов. Жените гледат на фактите с розови очила и мамят себе си, вярвайки в онова, в което искат да вярват. Повечето мъже бързо научават това и го използват в своя полза.

Един друг факт също въздейства върху жените и върху техния копнеж за романтика. Повечето самотни момичета не осъзнават, че *времето, когато се намират в най-романтично настроение, съвпада с времето около месечния им цикъл, когато те са най-предразположени да забременеят*. Точно когато половото сношение е най-желано, те имат най-малък контрол върху себе си и бременността е най-вероятна.

Да спечелят популярност. Някои млади жени мислят, че сексуалната им достъпност, ще им осигури популярност. Някои от тях са наистина популярни – можете да сте сигурни. Но трябва да чуete какво говорят мъжете за тях! Освен това техните връзки винаги приключват по един и същи начин. Стоотици момичета са се оплаквали, когато това стане: „Когато той иска да прави секс, вика мен, а когато трябва да отиде на някакво официално събитие, кани някого друга!“.

Да проявят чувството си на бунт. Чувството на бунт срещу родителите или другите могат да станат причина за сексуална активност. Момичетата бунтарки искат да покажат нещо на другите. Такова едно момиче винаги има зъб на някого или пък трябва да покаже нещо на възрастните. Такава млада жена обикновено е имала взискателни родители, на които не може да се има доверие. И родителите ѝ са недоверчиви. Тя иска да бъде равнопоставена с тях или да им отмъсти за липсата им на вяра в нея. Подсъзнателно може дори да се опитва да забременее – просто за да ги нарани и за да ги накара да се почувстват така, както се чувства тя. По време на интервюто едно момиче каза: „Когато правих секс за първи път, не беше с мъжа, когото обичах. Направих го, защото бях отегчена и исках нещо ново. Изпитвах тотално разочарование от моите родители и от

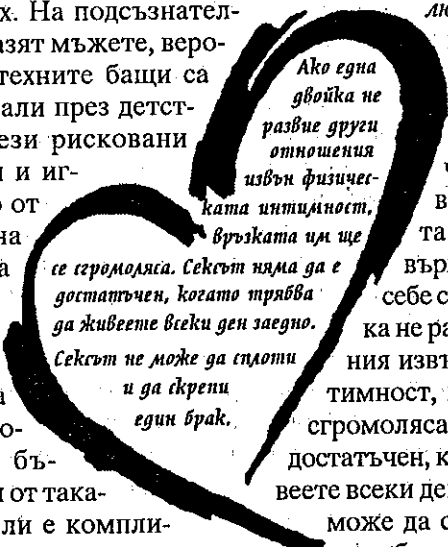
живота. Така че всъщност нищо нямаше значение“.

Да видят колко далеч могат да стигнат. Безскрупулните момичета тласкат мъжете към интимни ситуации, за да видят колко далеч могат да стигнат. Такива жени всъщност не обичат и не могат да обичат мъжа, с когото ходят. Те използват мъжете заради усещането на сила, което могат да придобият над тях. На подсъзнателно ниво те мразят мъжете, вероятно защото техните бащи са ги пренебрегвали през детството им. В тези рисковани преживявания и игри няма нищо от богатството на любовта, няма нищо от истинското задоволяване, няма никаква красота в отношенията. Да бъдеш съблазнен от такава жена едва ли е комплимент и един мъж, който знае каква е разликата между секса и любовта, едва ли ще се поддаде.

ВНИМАНИЕ: Един мъж може да иска да прави секс, без да е влюбен и неговото желание за секс не е доказателство, че обича. Той може да тълкува своето силно сексуално привличане като любов и да се опитва да убеди жената, че я обича така, както тя него. Тя обаче си мисли, че той не би искал,

ако не я обича достатъчно. Затова се поддава на неговите желания, смятайки, че чрез половото сношение ще постигнат по-голяма близост. Но това само потвърждава наблюдението, че *той дава любов, за да получи секс, а тя дава секс, за да получи любов.*

Когато всичко е казано и направено, двойките обикновено правят петинг за сигурност, а не от любов. Те чувстват, че имат нужда да го правят, за да покажат на другата личност, че я обичат, да имат някаква основа за тяхната връзка или да привържат партньора към себе си. Но ако една двойка не развие други отношения извън физическата интимност, връзката им ще се сгромоляса. Сексът няма да е достатъчен, когато трябва да живеете всеки ден заедно. Сексът не може да сплоти и да скрепи един брак. Ако се чувствате несигурни сега и трябва да правите петинг, за да укрепвате чувството си за достойнство, тогава покъсно ще трябва да намерите нещо друго, което да ви помогне да се справите с вашата несигурност. По-добре се въздържайте от ходене известно време, докато узреете.



Колко далеч е „твърде далеч“?

Винаги когато изнасям лекция, свързана със ситуацията на докосване, младите хора задават едни и същи въпрос: „Колко далеч мога да отида? Какво е правилно и какво е погрешно?“. Едно 19-годишно момче каза: „Ходих доста сериозно с едно момиче в продължение на девет месеца и двамата се обичахме. Никога не докоснах половите й органи, но галех гърба и краката й и се възбуждахме. Обичам Бога много, но не зная дали съм стигнал твърде далеч. Някак си чувствам, че съм оскърбил моя Господ. Колко далеч е твърде далеч? Докъде мога да стигна?“.

Младите хора искат да знаят колко далеч могат да стигнат и все пак да са в границите на благоприличието. Правилно ли е да се прегръщаш и целуваш? Ами френската целувка (устни в устни – бел. прев.)? Може ли да докосвам моят момиче колкото си искам, щом оставам в зоната над кръста? Мога ли да стигна... или да направя... все пак докъде мога да отида?

Бог не ме е призовал да давам образец, който двойките да следват. Но ако започна да давам някакви инструкции, веднага ще възникнат интересни ситуации. Младите двойки щяха да ги изследват много внимателно, за да се убедят дали очертавам точните граници, и

веднага да стигнат точно до тази точка, прескачайки всички предварителни етапи. Такова е човешкото естество!

Тим Стафорд говори за белите петна в Библията – въпросите, на които тя не дава ясен отговор. Той предлага всеки да вземе решение за себе си независимо от другите. „Освен предупреждението срещу половото сношение извън брака, Библията не казва много по тази тема. Няма и дума за това, докъде може да се стигне или дали петингът е нещо правилно и добро, или не. Това не е изненадващо. В библейски времена едва ли двойките са се виждали преди брака. Те не са имали възможност да галят телата си.

Петингът се определя по много различни начини. Говоря за галенето на гърдите и гениталиите. Но даже и в рамките на тази дефиниция съществува голямо разнообразие: мъж, който докосва гърдите на приятелката си през дрехите, е в съвсем различно положение от това, в което се намира двойка лежащи голи, правещи всичко освен самия полов акт. Но Библията не говори за което и да било от тези неща. Нито пък споменава за държане на ръце, целуване, прегръщане, френска целувка или галене. Всички тези неща са бели петна. Няма специални библейски насоки по отношение на тях.

Но хората искат насоки. Те искат да знаят точно колко далеч могат да стигнат, без да извършат

СКЪПО СЕМЕЙСТВО ВАН ПЕЛТ,

Аз съм 19-годишна и съм сама. Когато бях в гимназията, всички момичета, с които общувах, винаги говореха за това, колко далеч са стигнали със своите приятели. По това време никога не бях стигала „докрай“ с мъж и си мислех, че пропускам нещо. Но скоро разбрах, че не ми е липсвало нищо.

Ходех с едно момче сериозно в продължение на 4 месеца и бяхме стигнали до доста сериозен петинг. Но винаги намирах някакво извинение, когато наближаваше „края“. Бях израснала в много религиозно семейство и си мислех, че сексът е позволен само на женени хора.

Но след това си помислих, че в края на краищата родителите ми не разбират колко много са се променили нещата. За това, когато моят приятел и аз паркирахме колата една вечер, реших, че независимо от всичко няма да спра. Щях да отида докрай и да видя за какво толкова говорят другите момичета.

Правихме секс опази вечер и аз още съжалявам за това. Наистина смятах, че обичам този човек и сериозно мислехме за брак. Но след това разбрах, че всъщност аз не го обичам толкова, колкото съм си мислела. Скоро се ожесточихме един към друг и започнахме постоянно да се караме по всеки повод. Не след дълго се разделихме.

Оттогава съм ходила с няколко момчета, но винаги ми се струва, че те търсят само едно нещо – знаете какво искам да кажа. Бих искала да знам как да реагирам на предложенията за сексуален контакт.

СКЪПА 19-ГОДИШНА И САМА,

Ние вярваме, че бихте могли да си спестите много проблеми, ако се научите за излизане от затруднението веднага, след като това ви бъде предложено, особено като си спомняте случилото ви се. Ето някои предложения.

- Наистина се опитвам да бъда внимателна по отношение на физическото общуване и имам чувството, че и ти си точно такъв. Бих желала да те помоля да ми помогнеш в това да не минаваме границата.

- Не мисля, че можеш да докажеш любовта си чрез физическа близост. Любовта помага на другата личност да израстне, за да стане възможно най-добрата личност, която може да бъде. Мисля, че трябва да направим това един за друг, но не физически.

- Аз наистина те харесвам и се радвам на това да бъда с теб, но не бих искала да направя нещо, за което и двамата ще съжаляваме в бъдеще.

А сега измислете няколко свои собствени предложения и ги запишете:

грях. Съчувствам ви! И аз съм била в такова положение. Но няма отговор. Всъщност не може и да има, при всяка връзка нещата са различни. Някои връзки са случайни – в такива случаи е глупаво да се прекарва време в петинг. Да се прави това, означава просто да се използва другия.

Освен това хората реагират различно. Това, което е прекалено за едни, може да бъде доста умерено за други – отнася се и за мъжете, и за жените. Едно момиче може просто да изпитва приятно чувство, когато мъж докосва гърдите му. Но нейният партньор може да полудее от желание да я люби.

Затова не мога да дам указания какво да се прави и какво да не се прави. Няма магическа линия, която да очертава границите на това, колко далеч може да се стигне.

Писанието обаче дава някои ръководни насоки по отношение на връзката с противоположния пол. Не, то не казва, че държането за ръце е нещо добро, че целувката е нещо добро, а френската целувка е нещо лошо. Но представя някои ясни принципи. Въз основа на тези образци вие ще можете да прецените своите собствени действия.

1. Библията осъжда половото сношение между неженени. В Новия Завет думата *блудство* се отнася за сексуалната неморалност изобщо (*Йоан 8:41; Деян. 15:20-29; 21:25; Римл. 1:29; 1 Кор. 16:13, 18; 2 Кор. 12:21; Ефес. 5:3*). В два пасажа

(*Мат. 5:32 и 19:19*) думата *блудство* се използва като синоним на прелюбодейство. В четири пасажа думите *прелюбодейство* и *блудство* са използвани едновременно, като между тях има една разлика (*Мат. 15:19; Марк 7:21; 1 Кор. 6:9; Гал. 5:19*). Два текста говорят за съзнателно полово сношение между неженени хора и два за съзнателно полово сношение между неженена и женена личност (*1 Кор. 7:2; 1 Сол. 4:3-5*). В *1 Кор. 5:1* ап. Павел използва думата *блудство* за кръвосмесителна връзка. Следователно при окончателния анализ откриваме, че 37 от общо 39 библейски пасажа изключват предбрачното полово сношение от Божия план за мъжете и жените. Двете изключения са, когато думата *блудство* се използва като синоним на прелюбодейство. Бог иска децата Му да ограничат сексуалните си отношения само в рамките на брака. Затова, ако при петинг стигате до полов акт, вие сте отишли твърде далеч.

2. Ако съвестта ви ви смуцава, вие сте отишли твърде далеч. Една тийнейджърка пише: „Съжалявам за някои от нещата, които направих – например петинга. Макар да беше много лек, чувствам, че беше нещо неправилно – оставих емоциите си да ме отведат твърде далеч. Сега се опитвам да не попадам в ситуация, в която това би могло да се случи, и искам другите момчета да знаят, че не съм такава момиче и че в някои области си

има граници. Ако на него не му харесва това, да си намери друга“. Това 18-годишно момиче няма нужда някой да му определя правилата. То ги е установило само за себе си, когато съвестта му е заговорила. Една от функциите на Свещеното Писание е да ни убеждава в грях чрез нашата съвест. *Ако съвестта ви казва, че нещото, което правите, е неправилно, а вие въпреки това го правите, тогава вършете грях* (виж *Римл. 14:14, 23; 1 Йоан 3:21*).

3. За нещастие не можем винаги да разчитаме на ръководството на съвестта. Такъв беше случаят с младия човек, който каза: „Два пъти съм извършил полов акт и наистина не ме е срам от това. Мисля, че Бог, Творецът ми, ми е дал тази способност, за да се наслаждавам. Е, може би съм малко страшен, но ето как разсъждавам – ами ако утре умра, без да съм преживял това? Тогава ще съм пропуснал живота. Затова не се срамувам от тези неща“. Някои хора са злоупотребявали със своята съвест толкова дълго, че тя съвсем е закоравяла. Такива личности имат нужда да отидат при Бога в покаяние и да Го помолят за помощ да приведе поведението им отново в съгласие с Неговата воля за техния живот.

4. Стигнали сте твърде далеч, ако губите контрол над сексуалните си желания. След като момче и момиче са правили петинг и са стигнали

до момента, когато всеки от тях губи контрол над себе си, те са стигнали твърде далеч. Жената не винаги може да осъзнае в такива случаи колко стимулиран е мъжът. Почти всички мъже имат проблеми след продължително целуване *независимо дали жената осъзнава това, или не*. Това е различно при различните хора. Разбира се, трябва да се очаква нормален интерес и възбуда и не бива да се безпокоим ненужно. Но ако напрежението стане толкова силно, че вашите страсти започнат да диктуват действията ви, тогава сте в беда.

Джош Макдауъл говори за *закон за непропорционалното увеличение* (това е икономически закон – законът за непропорционалното увеличение на производителността, който авторът прилага към петинга – бел. прев.), който има връзка с прогресивното увеличаване на физическия контакт. *От даден вид физически контакт се изпитва наслада за известно време, но след това той се превръща в навик, с него се свиква*. Затова преминавате на следващото равнище и оставате там, докато новостта му също се изчерпи. След това отивате малко по-нататък и т.н., и т.н. Когато всяко ново вълнение започне да отслабва, вие трябва да отидете малко по-нататък, за да го изпитате пак. И преди да разберете, вече сте стигнали твърде далече.

За младите хора днес ходенето е нещо естествено. Нормално е да

изпитвате чувства към човека, с когото ходите, да имате желание да се докосвате и да се галите. И ето къде законът за непропорционалността започва да действа. Хиляди млади хора днес смятат, че могат да спрат петинга по всяко време, когато поискат, но разбират, че не могат да направят това. *Сексуалното стимулиране постоянно се стреми към по-силна възбуда.*

5. *Стигнали сте твърде далеч, когато се включва голота.* Старият Завет в редица случаи свързва голотата с незаконното сексуално поведение и бих искала да ви кажа, че когато двама неженени свалят облеклото си или започнат да се галят под дрехите, те вече са отишли твърде далеч. Почти половината от участниците в моето интервю са посочили, че са правили петинг до достигането на оргазъм. Петингът до оргазъм (или мастурбирането) включва манипулация с половите органи на любимия, така че да се стигне до оргазъм без полов акт като се запазва девствеността. *Девствеността обаче не е прост технически термин*, който се прилага за една ципа, която е пробита или не. *Девствеността включва цялостно целомъдрие и чистота.* Петингът до оргазъм може да изисква, може и да не изисква цялостна голота, но двойката не е спестила почти нищо. Тази вид интимност, изисквана при взаимната мастурбация, е такава интимност, която трябва да бъде запазена само за брака. Тех-

нически тя е само на един или два дъха от половия акт, оттук и термина „*техническа девственица*“.

Петингът до оргазъм може да доведе до много голямо сексуално удовлетворение, но е свързан с много опасности. Една от най-лошите е, че може да оформи комплекс. Хората обикновено си създават обичайни начини за вършене на нещата. Ние придобиваме нашите навици. Ако вие се пристрастите и привикнете към това равнище на отношения, може никога повече да не сте в състояние да се наслаждавате на истинския секс, да изпитате наслада от секса в истинската му пълнота. Защо да се подлага на риск утрешния секс заради няколко половинчати удоволствия днес?

Освен това *по време на взаимната мастурбация може да се стигне и до бременност.* Ето как става. Спермата на мъжа много наподобява малки попови лъжички. Техните дълги опашки им позволяват да плуват, когато бъдат поставени във влажна среда. Има около два до петстотин милиона сперматозоида при всяко изпразване на мъжа. Тъй като по време на силния петинг женските гениталии силно се овлажняват, то или по пръстите, или по гениталиите (при петинг гениталии с гениталии) може да се пренесе сперма в областта около вагината. По този начин е възможно стотици или хиляди живи сперматозоиди да започнат

да плуват във вагината, да проникнат през шийката на матката във фалопиевите тръби – дори и да няма проникване на penisа. Бременността по този начин не е често явление, но все пак се случва.

В допълнение към взаимната мастурбация голям брой двойки правят и *орален секс* – целуване на гениталиите на партньора. По време на тези епизоди на петинг устата осигурява сексуалното удоволствие чрез целувки, духане или смукане на половите органи. Това също може да доведе до оргазъм. В моето изследване 28,6% от интервюираните съобщиха, че са опитвали орален секс. Основанията, посочени за това, бяха: „за да задоволя моя партньор“; „за възбуждане“; „за експериментиране“. Дълготрайните чувства на тези, които са участвали в нещо такова, варира от щастие до вина.

Целуването на гениталиите е няколко степени отвъд взаимната мастурбация в йерархията на половото преживяване. Една личност трябва да е победила много задръжки, за да изложи себе си на такава голота и сексуална откритост. Аз нито осъждам, нито одобрявам оралния секс в брака. Но младите хора, които правят орален секс, трябва да отчетат и някои здравни фактори. Херпесът, вирусът на херпес симплекс тип II, причинява генитален херпес. Вирусът се предава от една личност на друга по полов път или чрез орален секс.

Една седмица след интимния сексуален контакт в областта на половите органи може да се появят изпълнени с течност мехурчета. Болката и подутините ще отминат от само себе си за две до четири седмици, но вирусът на херпеса остава в нервната тъкан и инфектираната личност вероятно ще получи в бъдеще нови мехурчета и язви. Неотдавнашно изследване показва, че гениталният херпес може да направи жената по-податлива към рак на шийката на матката, макар че връзката още не е доказана. Херпесът се различава от другите форми на венерически заболявания по това, че по времето, когато тази книга беше написана, все още *няма никакво лечение за него.* Ако една очакваща дете майка боледува от активна инфекция на херпес симплекс II във влагалището, нейното бебе ще бъде извадено с цезарово сечение; иначе то може да се зарази по време на раждането и да умре.

Такива интимности изискват голота на тялото и душата, която трябва да бъде запазена единствено за брака. Терминът „техническа девственица“ тук също се прилага. Само едно законническо отношение би приело, че, тъй като сте избегнали проникването, сте избегнали и блудството.

Ако във вашата връзка има взаимна мастурбация или орален секс, трябва да отчетете и друг един фактор: колкото по-силно е физичес-

кото привличане помежду ви и колкото повече ви омайват особените аспекти на този вид общуване, толкова по-вероятно е да имате проблеми с пълнотата на сексуалната си наслада в брака.

Б. Вие сте стигнали твърде далече, ако вашата връзка ви наранява. Една млада дама е написала в своя анкетен лист: „Според мен, ако не правите петинг, мъжете (най-малкото онези, които заслужават нашето уважение) ще ви уважават много повече и ще ви желаят. Аз ходех с един мъж в продължение на година. Веднъж, когато бяхме сами, направихме лек петинг. Никога не бяхме го правили преди. Оттогава нещата между нас започнаха да се променят. Твърдо съм убедена, че загубихме уважение един към друг и това доведе до нашата раздяла.“

Тя е направила и някои правилни наблюдения. **Петингът може да нарани вашата връзка.** Защо? Общуването е един от големите проблеми в брака днес. Много двойки така и не са развили необходимите техники за постигане и оставане в близост един с друг точно защото не са се научили да общуват преди брака. Те прибегват до физическа интимност, тъй като им липсва вербална комуникация.

Когато се прави петинг, вербалната комуникация отсъства. Ако една двойка никога не стигне дотам, че двамата да се опознаят преди брака, то след брака те може би ще разберат, че всъщност никога не са

имали нищо общо освен сексуалното привличане помежду им. Абсолютно необходимо е една двойка да постигне възможно най-високото ниво на комуникация преди започването на сексуалната връзка, за да не се превърне сексът в заместител на вербалната комуникация. След брака сексът не е достатъчен, особено за жената.

Никога не съм чувала млад човек да сключва брак с комплекс за вина, защото той или тя са девствени. Но мнозина са търсили съвет поради обратната причина. **Чувствителният млад човек прави разлика между разпалването на огъня на сексуалната страст и една романтична прегръдка.** Ако не можете да различите това, тогава не сте достатъчно зрели, за да ходите с някого.

Кой трябва да спре и защо?

Много изследователи в продължение на години са интервюирали млади хора, които са мислели, че трябва да теглят чертата, когато се стигне до петинг (т.е. щом се стигне до петинг, да се наложат ограничения). Дадените отговори отразяват една постоайнна тенденция към полагане на отговорността върху двете страни. Все по-малко и по-малко хора днес мислят, че жената трябва да носи пълната отговорност за това. Ед-

но проучване показва, че според 83% от мъжете и 74% от жените отговорност за това носят и двамата. Само 14% от мъжете и 26% от жените мислели, че тя е предимно отговорност на жените. Явно жените поемат по-голяма отговорност за ограничаването на правенето на любов.

Петингът е област, в която общуването се нарушава и не винаги е ясно, дори за тези, които участват в него, кой от тях поема инициативата и кой поставя границата. При проучване на 3100 студенти 14% от мъжете казали, че те определят границата. Обаче само 4% от жените смятат, че мъжете носят отговорността.

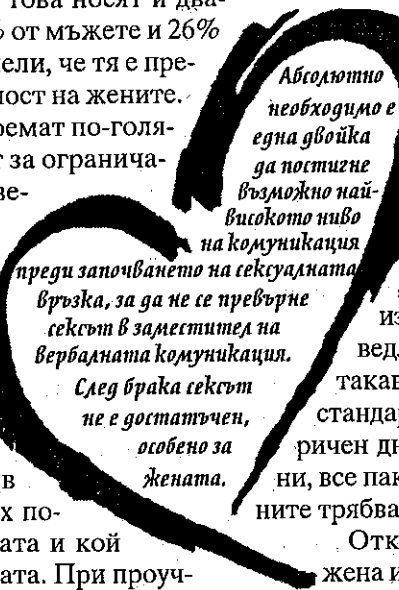
Теоретично погледнато отговорността за спирането трябва да се подели по равно. Обаче за една двойка, която смята, че двамата са сериозно влюбени един в друг и която има неограничени възможности да изрази чувствата си е трудно да намери естествено и логично място за спиране. Събудените сексуални чувства се подчиняват много неохотно, ако изобщо се поддават на логика, на железни решения или каквото и да било друго извън сексуалното удовлетворение.

Тогава е естествено и логично жените да спрат. **Мъжът като по-агресивен обикновено ще настоява, докато тя му позволи.**

Обществото – родители, учители, религиозни ръководители, приятели, роднини – очаква жената да каже „не“, когато условията изискват това. Не е справедливо, но реалността е такава. И макар двойният стандарт да не е така категоричен днес, както преди години, все пак е фактор, с който жените трябва да се съобразяват.

Откровено казано, като жена и аз съм уморена от този двоен стандарт. Когато младите мъже живеят разпуснато, обикновено се казва: „Момчетата са си момчета“, но младата жена, която прави същото, се окачествява като „лека“. Същото това общество предлага равенство в толкова много области днес, че чак да ти се повдигне; но в един от най-основните и важни аспекти на живота – нашата сексуалност – то мълчи. Обикновено мъже, които са били с много жени и имат репутация на разпуснати, настояват да се оженят за девственици. А къде смятат да ги намерят, когато те самите ги карат да бъдат като тях?

Можем да заличим този двоен стандарт по един от двата начи-



на: или и двамата доброволно да приемат предбрачния секс в своите образци, или и двамата партньори да изискват девственост и чистота до брака. Вторият избор е с по-големи предимства. Според мен е време жените да предявят някои свои изисквания. Време е жените да настояват за чистотата и девствеността на мъжете, за които избират да се омъжат.

В много отношения жената губи много повече, отколкото мъжа, когато се стигне до предбрачен секс, а и хората са склонни да обвиняват нея повече от него, ако научат за поведението им. Съществуват две основни причини за това.

1. Жените могат да контролират своите сексуални импулси много по-лесно от мъжете. Мъжете много по-лесно се стимулират сексуално. Мъжът може да се възбуди дори само като гледа някое момиче по бикини или в прилепнали дрехи с голямо деколте. Прибавете няколко страстни целувки и ето го възбуден. За едно момиче обаче това може да е без особено значение и да не се възбуди изобщо. А колкото повече възбудата нараства, той чувства все по-малко и по-малко желание да спре. Естественният му подтик е да продължи, така че да се освободи от нарастващото напрежение вътре в него.

Понеже момичетата реагират по-бавно, те трябва да „ударят спирачките“. И ако жената не напра-

ви това, често тя е тази, която бива обвинявана. Обществото рядко счита един мъж за „лоша партия“ за брак, защото бил правил любов с много жени. Но малцина са мъжете, които искат да се оженият за жени, които са имали толкова сексуален опит, колкото те самите.

2. Жената се излага на риск от бременност и е застрашена от по-голямо обществено отхвърляне, ако забременее. Над един милион неомъжени тийнейджърки забременяват всяка година, повечето от които са си мислели, че няма да забременеят. Но бременността е винаги възможна – даже и когато двойката вземе най-сигурните предпазни мерки. 40% от тези тийнейджърки се омъжват за бащите на техните деца, 30% предпочитат аборт, 10% не износват плода, а последните 20% продължават напред – раждат и запазват детето си или го дават за осиновяване.

Хари и аз изнасяхме семинар на тема *Свършеният брак* в един северозападен град. В дома, в който отседнахме, живееше 16-годишно неомъжено момиче, бременно в 8-ия месец. Едва се запознахме и тя напусна стаята. На следващия ден, след като се почувства по-спокойна в наше присъствие, ни показа снимките на майка си и баща си. Майка ѝ – закръглена, щастлива жена и баща ѝ – представителен наглед проповедник – бяха на повече от 2000 мили далеч и ѝ липсваха.

„Той иска да се ожени за мен – сподли тя, – но е толкова тъп, че не мога да го понасям. Знаете ли, даже не може да прочете такава проста дума в Библията като *изкупление*. Деветнадесетгодишен е, казва, че може да ни издържа, но аз никога няма да се омъжа за него.“

Когато я запитахме какво възнамерява да прави с бебето, тя каза: „Ще го дам за осиновяване“. Спря за малко и след това продължи: „Сега уча задочно, толкова е отегчително“. Намирала алгебрата за особено трудна. От време на време идвал преподавател да ѝ помага, но тя все още не я разбирала, а и приятелите ѝ липсвали много. „Нямам никакви забавления. Не мога да отида никъде. За срещи да не говорим“ – добави тя с горчива усмивка, като раздвижи тялото си, станало вече огромно.

След нашия разговор се замислих за високата цена, която е трябвало да плати заради това, че е имала предбрачни сексуални отношения. Бащата на детето се е измъкнал безнаказано. Никой не го е заточил на 2000 мили от семейството и приятелите му. Прекарвал е съботата у дома и с тях. Нямало е нужда да напуска училище и цяла година да учи задочно. Не е трябвало да спира да ходи на срещи девет месеца. Не е имало нужда да си сменя гардероба. Стриите няма да поразят неговото тяло и

той няма да трябва да се бори с излишното тегло, както повечето жени. Няма да страда от физическата болка, свързана с раждането, нито с емоционалните следи, които остават, когато една млада жена роди дете, което трябва да бъде отгледано от друга майка.

Понеже жената е тази, която забременява, понеже жената е тази, която износва детето в тялото си, понеже жената е тази, която ражда, то тя е която най-много губи и която поема най-големия риск от предбрачния секс. Зато за отговорността за „удряне на спирачките“ на петинга, е на жените, въпреки факта че в идеалния случай двамата трябва заедно да поемат отговорността.

„Удряне на спирачките“

Тъй като обществото е стоварило отговорността за „удряне на спирачките“ върху жената, как вие правите това? Ако един мъж започне да ви опипва, трябва ли да го плеснете през ръцете, да му издерете лицето, да му оскубете косата или да се засмеете? **Тъй като повечето мъже ще отидат само до там, докдето жената им позволи, то мъжът започва с опипване на почвата.** Той започва с надежда в сърцето си, докато тя не го отрезви. Той най-вероятно ще се опита да ѝ говори за секс, но не очаква

непременно това да се случи. Нещо повече, за един мъж не е оскърбление, когато едно момиче каже „не“. Когато една млада дама искрено и тактично откаже, всъщност тя не го наранява, нито го оскърбява. Всъщност той може дори наистина да се почувства по-добре от това, че тя отказва! *Жените подценяват силата си да спрат един мъж с твърдо „не“*. Съществуват някои благородни, но много ефективни начини да се направи това.

Най-важното, което една жена трябва да знае при поставянето на спирачки в такива моменти е, че не трябва да казва или да прави нещо, което ще нарани егото на младия мъж, неговите чувства на достойнство или мъжественост. Вместо да дискредитира мотивите му, нека приеме, че той наистина иска да ѝ покаже, че я харесва и цени. Можете смело да вземете ръцете му, да ги върнете обратно в скута му и да продължите да говорите. Ако е възможно (дори сърцето ви вече да е стигнало до гърлото), не променяйте тона на гласа си и не намеквайте, че се е случило нещо необикновено.

Или пък можете да кажете по деликатен, приятелски начин: „Не толкова бързо“, или нещо друго, което да предаде идеята, че нямате намерение да удовлетворите желанието му, но нека той ясно да разбере, че не осъждате действията му. Достойният мъж ще уважи вашето желание и ще оцени тактичността ви.

Той ще разбере, че вие правите разлика между неговите действия и самия него и че макар да отхвърляте действията му, искате да насърчите приятелството му.

Мариана посрещна нежеланото поведение с твърд отказ. След това се усмихна и каза: „Да отидем да хапнем нещо. Гладна съм!“. Или да вземем пример от *Роберта*. Когато приятелят ѝ започне да прави нещо непозволено, тя взема и двете му ръце в своите, стиска ги нежно, докато го гледа в очите и казва: „Ти си истински джентълмен!“. Този жест и забележката ѝ го карат да разбере, че тя няма да му разреши да отиде по-нататък, но че той е много специален за нея и че тя го харесва като личност.

Карла се притиснала до приятеля си в колата една вечер. И двамата се чувствали щастливи и много привързани един към друг. Той започнал да я целува и тя откликнала жадно. След това ръцете му се плъзнали под блузката ѝ, а целувките му станали интензивни – нещо, което не се било случвало помежду им дотогава. Тя с борба се освободила от прегръдката му, поклатила глава и с нервен смях изкоментирала: „Уау, това е твърде много за мен!“. Научете се да предсещате някои моменти и карайте мъжа до себе си да се чувства обичан, без да се случва нещо особено.

Други млади жени овладяват ситуацията по други начини. Една

казва, че ако някой мъж се опита да прави нещо с нея, тя пали колата и пита: „Ти ли ще караш или аз?“. Друго момиче ми каза, че започва да плаче. Мъжете изпадат в паника и много се смущават от сълзите на жените, така че в смущението си забравят за собствениците си желания. *Вивиа* използва нещо различно. Когато ръцете на някой мъж докоснат тялото ѝ, тя твърдо ги връща в началното им положение и с престорена изненада казва: „Какво? Та нали днес не е вторник?“. Тази изтъркана фраза спасява ситуацията. Всички сме много уязвими в такива моменти. Само искреност, любезност и чувство за хумор могат да ни помогнат да се измъкнем от ситуацията.

Двеста колежанки са посочили около 15 техники за овладяване на некинга и петинга по време на срещи.

1. Бъди искрена – кажи „не“ искрено и учтиво.
2. Продължавай да говориш. Поддържай интересен разговор.
3. Избягвай ситуации, които предразполагат към некинг и петинг.
4. Планирай срещите.
5. Срещай се с него в компания или пък заедно с други двойки.
6. Нека мъжът знае твоето отношение още от самото начало.
7. Не се заседявай до късно.
8. Планирай отрано какво ще правиш след срещата.
9. Бъди разумна. Обсъдете вашата гледна точка.

10. Не насърчавай некинг или петинг чрез думи или действия.

11. Ясно определи границите и не ги нарушавай.

12. Отвлечи вниманието на партньора си.

13. Поискай да те отведе къщи.

14. Не се срещай с мъже, за които е ясно, че се интересуват от некинг и петинг.

15. Въздържай се от дълги „прощавания“.

Предварителното обмисляне на вашите собствени стандарти също помага. *Кристи* и *Гуен* са съученици. И двете са привлекателни, общителни момичета. Кристи има определени и ясни стандарти – само дотук и не по-нататък. Тя не признава никакви „ако“, „и“ или „но“ в тези работи. Гуен – е, тя има добри намерения, но не е съвсем сигурна в себе си. Приятелите на Кристи понякога се смущават от нея и я изоставят, опитвайки се да я принудят да направи нещо, което тя не иска. Гуен постоянно се чувства притисната – често и отправят покани за секс по начини, които тя смята за смущаващи. Кристи е винаги щастлива и весела с другите, защото те приемат нейните стандарти. Гуен винаги се измъква от трудните ситуации половинчато, защото не е решила къде трябва да каже „стоп“ и какво иска. Разликата между двете не е само в стандартите. Кристи е сигурна в своите стандарти, защото е сигурна в се-

бе си. Нерешителността на Гуен по отношение на собствения ѝ морален кодекс е отражение на нерешителността вътре в нея.

Всеки млад човек, независимо дали е мъж или жена, трябва да има ясно определени стандарти за сексуално поведение и да се придържа твърдо към тях.

Ръководни насоки за изразяване на чувствата – какво може да бъде „вътре“ и какво може да бъде „вън“

Нормално и естествено е вие и вашият партньор да искате да изразите чувствата си един към друг по време на един сериозен етап от процеса на ухажване. Обаче начина, по който изразявате чувствата си през първия стадий на „ходене“, трябва да се различава от изразяването на вашите чувства в по-напредналите стадии на ухажването. В по-ранните стадии и двамата мислят, че се обичат. В по-късните стадии истинската любов е много по-сигурна и двойката трябва да бъде достатъчно зряла емоционално, социално и физически, както и духовно, за да поеме отговорностите на брака. Това са главните и най-съществени разлики.

Какъв израз на чувства е подходящ на всеки етап? Бъдете умерени в изразите на любовта си. За това е цялата глава – да помогне на младите хора да решат какво ис-

кат във всеки етап от своя живот. Ръководните насоки попадат в следните категории.

Подходящо време и място. Това не включва милувките и целувките пред погледа на други или на път за училище. Незрелите двойки, които в своето увлечение публично демонстрират любовта си, смущават околните. Такова поведение, независимо дали е в двора на университета или на друго обществено място, е проява на неуважение към другите, на непочтителност и циничност.

Истинската любов е лично преживяване. Част от нейната красота и невинност се губи, когато се изявява пред аудитория. Публичната демонстрация на любов често се изражда в опит да се използва другата личност за цели, абсолютно чужди на истинската любов – да се погъделичка егото на някой или пък да се уязви някой. Държането за ръце, държането под ръка, когато едно момиче държи ръката на мъжа, седенето близо един до друг – това са обикновените неща, но даже и тогава младата двойка трябва да бъде дискретна според времето и мястото. Добре е да сте още по-дискретни, когато си разменяте целувки или други интимности на публично място.

Правилно разбиране. Да има правилно разбиране означава двойката да е стигнала до съгласие по отношение на това, как да изразява любовта си физически.

Двамата могат да приемат една целувка за интимен израз на чувствата един спрямо друг, но да не гледат на това като на покана за преминаване към по-дълбоко ниво на интимност. Те разбират, че целувката събужда сексуалните им желания и че интелигентни хора, които се обичат и уважават, ограничават този израз на любовта си.

Правилно въздържание. Това не означава два часа тежък петинг, докато сте паркирали на някое романтично място! Една двойка, която вярва, че е влюбена, ще определи своите граници и ще ги спазва при всички обстоятелства (в следващата глава ще се спрем по-подробно на този въпрос).

Проява на добър вкус е за една двойка в последния стадий на ухажването да ограничи израза на чувствата си насаме и на публично място. Не е реалистично да се очаква от една зряла двойка тяхната сватбена целувка да бъде първата им целувка. Малко крайности са добро нещо. Но *много по-добре е да прекалите с ограниченията, отколкото с разпуснатостта.*

Човек трябва да може да уважава и контролира себе си и своя любим/любима по време на ухажването. Ако една двойка не се съ-

образява с тези принципи преди брака, я очаква разочарование след него. Уважението и себеконтролът характеризират поведението на всяка двойка с високи идеали.

Това, което сте, определя до голяма степен контрола ви над себе си. Когато започнете играта на петинг, вие се срещате с това, което сте в сърцевината на вашето същество. Дълго преди дори да погалилите ерогенните зони в тялото на другия, опитността на целия ви живот е предопредила докъде ще стигнете. Как се отнасяте към себе си? Какво заема първо място в живота ви? На кого се покланяте? Какво очаквате от себе си в живота? Какви са вашите ценности? Какви цели сте си поставили? Започнали сте да пишете историята на вашия живот.

Ако поверите живота си на Бога, можете да бъдете уверени, че Той може и ще ви помогне да контролирате сексуалния си живот, когато поискате ръководство от Него. Той ще ви даде сила да се съпротивите на изкушението и да контролирате сексуалните си желания. Няма да трябва да се борите със собствени сили с тях. Той ще ви помогне в тази област на вашия живот, както и в други области.

Опасна близост

В една неотдавнашна телевизионна програма, посветена на проблемите на сексуалността при тийнейджърите, се каза, че днес се прави много повече секс, има много повече бременности, правят се повече аборти и се сключват много по-малко бракове, отколкото когато и да било преди. Все повече и повече съвременните млади хора оспорват традиционния морал. Те преценяват предбрачния секс не от гледна точка на това, дали той е нещо добро, или лошо, а дали е израз на истинска любов, която

те трябва да консумират във връзката си. Този подход провокира обаче един психологически въпрос, който не засяга морала. Младешките вече не питат „правилно или неправилно“ е това, което правят, а дали то е добро за тяхната връзка. Дали ще я укрепят, или ще я подкопае.

Младите хора днес в по-голямата си част остават безразлични към благочестивото проповядване. Честните отговори обаче, основани на проверени факти, ги впечатляват. В проучването, което направих, един млад мъж каза:

Преглед на главата

I. Предбрачен секс

- А. Морален или психологически въпрос?
- Б. Благочестивото проповядване няма да помогне
- В. Предбрачният секс има и добри, и лоши аспекти

II. Предимства на предбрачния секс

- А. Връзка, при която се стига до оргазъм
- Б. Сексуално облекчение
- В. Сексуален опит
- Г. Определен статус
- Д. Юзда за хомосексуализма
- Е. Удоволствие

Ж. Ситуации за обучение

З. Емоционално приспособяване

И. Проверка на сексуалната съвместимост

III. Недостатъци на предбрачния секс

- А. Може да разруши отношенията
- Б. Може да скрие сериозни проблеми
- В. Може да подмени любовта с увлечение
- Г. Може да провокира създаването на лоши сексуални навици
- Д. Може да създаде чувство за вина
- Е. Отнема девствеността
- Ж. Съществува риск от забременяване

Мисля, че би било добре да се пише за конкретните причини, поради които младите правят секс преди брака. Не можем да разрешим проблема, ако не знаем какви са подбудите, които ги тласкат към това. Може би, ако всички тези подбуди излязат на бял свят, повече хора биха осъзнали размера на социалния натиск и биха направили своя избор. Ако предбрачният секс е нещо добро или лошо, младите хора искат доказателства за това. Те искат да знаят защо.

Представената информация в тази глава е открита и честна. Предбрачният секс има както добри, така и лоши аспекти. Ще трябва да изследвате фактите и да прецените кое доминира: доброто над злото или лошото над хубавото. В дългото пътешествие, което ще предприемете, ще трябва да вземате все пак решение, затова иск-

рено и честно се опитвам да ви представя фактите. Някои от тях може би ще ви изненадат.

Редът, по който изброявам тези факти, няма голямо значение. Това, че един факт предшества друг, не означава, че той е с по-голяма тежест. Не съм ги подредила по значимост. Представените факти може да са изключение или практика. Запознайте се с всички предимства и с всички недостатъци, преди да вземете решение.

Предимствата на предбрачния секс – да, има такива!

Факт 1. Колкото по-голям предбрачен сексуален опит имат жените, преди да се омъжат, толкова по-вероятно е те да дости-

- З. Повишава риска от рак на матката
- И. Може да доведе до болести, разпространявани по полов път
- К. Може да доведе до развод
- Л. Може да увеличи склонността ви към извънбрачен секс
- М. Може да стане причина единият партньор да загуби уважението на другия
- Н. Може да съсипе репутацията ви
- О. Има вероятност жената да остане неудовлетворена
- П. Може да причини сексуално разстройство у мъжа
- Р. Може да унищожи значението на медения месец

- С. Може да формира определени навици
- Т. Може да промени отношенията
- У. Може да подкопае духовността
- Ф. Разпуснатостта или смяната на партньорите само увеличава проблемите
- IV. Как да се предпазите от това да стигнете „твърде далеч“?
- V. Как да бъдете интимни без секс?
- VI. Ами какво да кажем за живеенето заедно?
- VII. Ами, ако вече сте отишли твърде далеч?
- VIII. Божият план по отношение на секса

гат до оргазъм по време на половите сношения през първата година от брака. В цитираното проучване този извод се оказва верен както за онези, които са имали сексуални отношения само с техния бъдещ партньор, така и за онези, които са имали няколко партньори. Факт е: колкото по-голяма е била сексуалната активност на жените преди брака, толкова по-голяма е вероятността да стигат до оргазъм след брака. Но преди да си направите каквито и да било заключения, прочетете по-нататък.

Въпреки тяхната способност да получат оргазъм, повечето от съпругите в тези проучвания са имали сексуални проблеми през първите дни след брака си. Много от тях съобщават за значителни трудности през първите две седмици. Други са се чувствали като „сексуални слугини“. Може би една жена, която не успява да каже „не“ преди брака, има малко сила да отхвърли желанията на съпруга си след брака.

Американският институт за семейни отношения е интервюирал 2 100 жени по отношение на достъгането им до оргазъм след брака. 28% от жените, които били девственни в сватбения си ден преживявали оргазъм, докато 39% от онези, които са имали сексуални контакти преди брака, не са. Тези разлики обаче бързо се стопявали с натрупването на опит в брака. Към края на първата година дев-

ствените съпруги преди брака се изравнявали с невестствените по реакция.

Факт 2. *Преждевременният секс може да задоволи психологическата нужда от сексуално облекчение.* Един млад мъж достига своя връх в сексуалната си активност между 19 и 29 години. През този период от време той има настоятелни сексуални нужди. Живеем в общество, в което сексът е нещо, което се коментира и стимулира. Сексът извън брака е удобно облекчение за мъжете. И макар че нуждите на една жена не са такива, както на мъжа, предбрачният секс може да намали и нейното напрежение, както и да я увери в това, че е обичана.

Факт 3. *Предбрачният секс осигурява опит в сексуалните техники.* Старата поговорка: „Практиката води до съвършенство“, е приложима в някои случаи и в това отношение. Повтарянето на преживяването може да подобри сексуалната способност.

Факт 4. *Предбрачният секс може да създаде положение на дадена личност в някои групи.* Има среди, в които на предбрачния секс се гледа с одобрение и завист. Това е доказателство за зрялост на мъжете или жените. На тази основа дадена личност може да получи статус, който иначе не би получила.

Факт 5. *Опитът от предбрачния секс може да предотврати развитието на хомосексуални отно-*

шения при потенциален хомосексуализъм. Младият човек, който участва във връзката мъж – жена, може да не бъде уязвим от експериментирането на хомосексуална връзка, ако му се предостави случай.

Факт 6. *Предбрачният секс може да бъде забавен.* Сексът е едно от най-приятните преживявания, дадени от Бога, за мъжете и жените, на което те да се наслаждават. Една от целите на половото сношение е да се раждат деца, които да бъдат радост за родителите. Бог би могъл да постигне тази цел и чрез по-прости и надеждни начини – например жената би могла да изпие някаква течност и да забременее. Но в Своя безпределен разум Бог е дал идеята за секса – връзката между мъж и жена, която донася повече физическо удоволствие, отколкото каквото и да било друго. Независимо дали сексът се прави с цел създаването на потомство, дали задоволява сексуалното желание, уверява в любов или отпуска нервната система – всичко това е само добавка към най-специалното физическо преживяване, познато на човека. Бог е дал секса за наше удоволствие и Той иска да му се наслаждаваме. Сексът е преживяване на наслада, в което двойката участва преди или след брака.

Факт 7. *Предбрачният секс дава възможност на двойката да изучи реакциите на противоположния*

пол. Мъжете и жените откликват съвсем различно и може да минат години, докато някои съпрузи и съпруги открият индивидуалните си вкусове, предпочитания и реакции на своите партньори по време на сексуалния акт. Предбрачните експерименти позволяват на една двойка да наблюдава реакциите на противоположния пол. Обаче в резултат на това част от „мистерията“, която обгръща другата личност, може също да бъде загубена и постепенно нещо много скъпоценно за двойката се загубва, когато най-после двамата се оженят.

Факт 8. *Колкото по-млад е човек, толкова по-лесно се приспособява емоционално и физически.* Във всички възрасти приспособяването е нещо сравнително трудно. Но колкото по-възрастен е човек, толкова по-трудно се приспособява емоционално и физически към сексуалните отношения. Шансовете за успешно приспособяване са по-големи, преди дадена личност да е установила вече своите навици и своя начин на живот. Следователно ранните и чести сексуални преживявания могат да помогнат за физическото и емоционалното приспособяване.

Факт 9. *Предбрачният секс може да покаже доколко двете личности ще са сексуално съвместими.* Преди брака двойката се безпокои за своята способност да функционира задоволително след брака. Обаче човешките същества с почти вся-

ка форма и големина могат да си пасват успешно. Критичните фактори в сексуалната съвместимост са психологически, а не анатомични и физиологични. Естествено; една двойка иска да знае дали двамата ще си паснат един на друг, или не, но сексуалната съвместимост не зависи от телосложението. Когато един мъж предложи на една жена да проверят връзката си чрез секс, той смята, че има всичко необходимо за доброто пасване; но че момичето може да не успее в това отношение. Дори тя да не успее обаче, неговият тест не доказва, че на нея ѝ липсва нещо, тъй като жените не откликват така спонтанно на сексуалния акт, както мъжете.

Според мен тези девет факта обобщават всички предимства на предбрачния секс. Сега прочетете по-нататък.

В едно неотдавнашно телевизионно предаване – „Един ден през юни“ – се представяше много съкорова разговор между майка и дъщеря за това, дали дъщерята да стигне „докрай“ с новата си любов, или не. Момичето поиска от майка си да ѝ посочи причини да не прави това. Майката помисли няколко минути, повдигна рамене и каза, че не може да измисли каквато и да била причина против. Накрая момичето само реши да не прави това, но фактът, че дори една майка не можа да представи убедителни доказателства срещу предбрачния секс внуши на мили-

они млади хора, че в него няма нищо лошо и че дори родителите не могат да възразят.

Съгласна съм, че младите хора трябва да решават сами. Но преди да вземете това решение, трябва да се запознаете с наличната информация и с фактите, така че да вземете своето решение интелигентно.

По време на моите тийнейджърски години се представяха три основания, за да не се прави предбрачен секс: 1) бременност; 2) венерически болести и 3) забраната на Библията. Разбира се, предбрачният секс наистина е свързан с риска жената да забременее или да се зарази с някаква венерическа болест, но основанията за избягването му далеч надскачат тези съображения. С помощта на лекар и в клиника може да се направи аборт. Антибиотиците могат да излекуват повечето венерически болести. Но библейската вест за всички времена е ясна. Библията категорично осъжда секса преди брака. Но Писанието ни призовава и да „разискваме“ (Исаия 1:18).

Опитала съм се да ви представя фактите, колкото е възможно по-безпристрастно.

Недостатъци на предбрачния секс

Факт 1. Предбрачният секс може да доведе двойката до раздяла. Проучванията показват, че двойки,

които са правили секс преди брака, много по-лесно се разделят, отколкото онези, които не са правили.

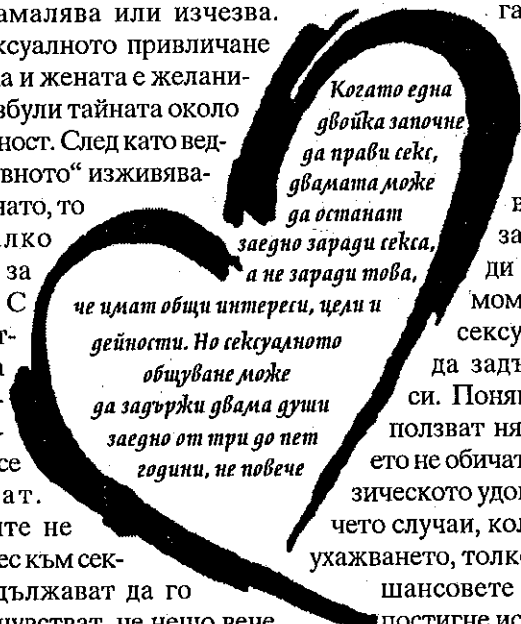
Така е и със сгодените двойки, които са имали полов акт – и при тях вероятността да развалят годежа е по-голяма. Защо? Една от причините е, че *потребността на мъжа от брак намалява, когато сексуалните му нужди се задоволяват извън брака.*

Първите преживявания могат да бъдат страхотни. Но тъй като биологичната сила на секса е привличала партньорите един към друг, след като веднъж тази сила е облекчена, силата, която привлича двамата намалява или изчезва. Част от сексуалното привличане между мъжа и жената е желанието да се разбули тайната около другата личност. След като веднъж „върховното“ изживяване е постигнато, то остава малко любопитно за по-нататък. С времето отношенията може да охладнеят, отколкото да се задълбочат. Партньорите не губят интерес към секса. Те продължават да го правят, но чувстват, че нещо вече се е променило. Ако настъпи раздяла, и за двамата ще бъде много по-мъчително, отколкото ако те ни-

кога не са имали сексуални отношения.

Факт 2. Предбрачният секс може да скрие сериозни проблеми. Двойки, които имат сексуални отношения, са по-склонни да „загърбят“ проблемите си преди брака, отколкото да говорят за тях сериозно и лице в лице. Предбрачният секс обикновено загърбва сериозните проблеми и ги оставя за след брака.

Факт 3. Предбрачният секс прави трудно разграничението между любов и увлечение. Повечето млади хора не разграничават приятните чувства от истинската любов. Когато в основата на любовта няма друго освен физическа близост, чувствата скоро охладняват и двамата са заедно само заради секса. Понякога момичето поддържа сексуална връзка, за да задържи партньора си. Понякога мъжете използват някое момиче, което не обичат, само заради физическото удоволствие. В повечето случаи, колкото по-дълго е ухажването, толкова по-големи са шансовете на двойката да постигне истинската любов. Но когато една двойка започне да прави секс, двамата може да останат заедно заради секса, а не за-



ради това, че имат общи интереси, цели и дейности. Проучванията показват, че сексуалното общуване може да задържи двама души заедно от три до пет години, не повече.

Факт 4. *Лошите сексуални навици често се прехвърлят и в брачния секс.* Предбрачният секс много често се случва съвсем не при идеални условия – на задната седалка на колата, под някое одеало на плажа... Тези лоши условия плюс страха да не бъдат открити, както и опасността от забременяване, могат да отключат цяла верига от реакции на лоши навици и отношения. Нещо повече, напрежението, което провокира нуждата да се приключи бързо, просто да се извърши акта или да се реагира адекватно, могат да намалят удоволствието. Понякога може да се стигне до огромно безпокойство, което да доведе до частична или пълна импотентност (неспособност да се поддържа ерекция) или аноргазмия (неспособност да се стигне до оргазъм). Някои проучвания показват, че повече от половината американски съпруги са развили такива реакции, че не могат да получат пълно удоволствие от секса със своите съпрузи. Жените, както и мъжете, са склонни да стават нерешителни, затворени, изпълнени със задръжки и чувство за вина и страх, натрупани от миналия им сексуален опит. Ако се случи така, лошите навици и отношения преди брака се пренасят в техните брачни преживявания и това ги лишава

от пълнотата на сексуалното удоволствие.

Факт 5. *Предбрачният секс може да създаде чувство за вина в различна степен.* Соренсон казва, че повечето пълни социологически проучвания на тийнейджърската сексуалност доказват това. Момичета, които е трябвало да опишат своята реакция при първия си сексуален акт, използват думи като изплашена, виновна, обезпокоена и смутена. Думи като щастлива, радостна и задоволена се срещали много по-малко.

Жените изпитват по-остро чувство за вина, отколкото мъжете, когато нарушават моралните си ценности. В моето проучване беше включена следната молба: „Моля, използвайте останалата част от страницата, за да зададете въпроси или за да разкажете истории, отнасящи се до вашето преживяване по време на общуване, петинг, полово сношение и ухажване“. Едно 17-годишно момиче с горчивина е записало: „Не искам да си спомням! Използвайте вашето въображение“. И колкото по-религиозна е жената, толкова по-склонна е да съжалява и да чувства вина.

Когато имате чести сексуални отношения без брак, страхът и загубата на самоуважение се увеличават, чувствате все повече и повече угризения. С времето това все повече и повече изплува на повърхността, все повече и повече ви зав-

ладява и е възможно да започнете да свързвате негативните си чувства със самия полов акт. Тези чувства не изчезват веднага след като сключите брак, защото на повечето хора им е трудно да се отърсят от предишните си навици и отношения. **До каквато степен сте свързвали предбрачния секс със страх, вина и срам, до такава степен ще свързвате същите емоции със секса и след брака.** Това може да продължи месеци, дори години, възможно е да се наложи лечение при специалист.

Ужасно е и това, че не можете да предскажете кога ще ви връхлетят чувството за вина. Можете да го преживеете непосредствено след половия акт. Съжаленията могат да разяждат вашата съвест и много по-късно. Ърнест Хемингуей казва, че „морално“ е онова, след което се чувствате добре, „неморално“ е онова, след което се чувствате зле. Много млади хора продължават сексуалните си връзки, защото се чувстват виновни. Но изказването на Хемингуей е вярно само след като прецените целия си живот. След четиримесечно преживяване за един 18-годишен тийнейджър е доста трудно да реши какво ще го направи щастлив на 40 години или в съдния ден. Съвестта не е нещо, на което може да се разчита напълно. Тя може да бъде измамена.

Едно 19-годишно момиче по време на проучването каза: „Вина-

та и страхът са нещо ужасно и сякаш се живее трудно. Благодаря на Бог, че прощава“. **Да, Бог прощава, но на хората им е трудно да забравят.**

Факт 6. *Предбрачният секс отнема девствеността.* Някои хора могат да не отдават значение на предбрачния секс, но голяма част от мъжете все още настояват тази, за която ще се оженият, да бъде девствена.

В *Медицински аспекти на човешката сексуалност* от май 1977 г. се цитира мнението на стотици психиатри по въпроса за преждевременния секс и тийнейджърите. Една от интересните концепции, които се представят, е следната: „Повечето психиатри, в съгласие с двойният стандарт за моралност, все още смятат, че повечето момчета продължават да класифицират момичетата като „добри“ или „лоши“ в зависимост от това, дали те са девствени, или не“.

Макар че някои мъже са склонни да намаляват броя на девственниците сред населението, те не искат да се оженият за онова, което считат за „употребявана стока“ или за „втора ръка“. Логиката им е странна: „Аз мога да правя секс с жената, за която ти ще се ожениш, но ТИ не можеш да правиш секс с жената, за която аз ще се ожена“. Проучванията показват, че около 50% от всички мъже, завършили колеж, все още очакват да се оженият за девственица или поне за жена, ко-

Опаа!

1. Напълно съгласен.
2. Умерено съгласен.
3. Не съм сигурен.
4. Малко несъгласен.
5. Силно несъгласен.

Прочетете всяко от следващите изявления внимателно. Отговорете на всяко изявление по скалата от 1 до 5, както е показано вляво. Оградете подходящата цифра за всяко изявление според вашето настоящо отношение или мнение.

КОГАТО МОМИЧЕТО ЗАБРЕМЕНИЕ

- | | |
|-----------|--|
| 1 2 3 4 5 | 1. Абортът е възможност, която трябва да се обсъди. |
| 1 2 3 4 5 | 2. Момичето трябва да напусне училище. |
| 1 2 3 4 5 | 3. Момчето трябва да напусне училище. |
| 1 2 3 4 5 | 4. Момчето трябва да се ожени за момичето поради моралното си задължение към нея и бебето. |
| 1 2 3 4 5 | 5. Даването на детето за осиновяване е най-правилното решение. |
| 1 2 3 4 5 | 6. Запазването на детето и отглеждането му е последното нещо, за което трябва да се мисли. |
| 1 2 3 4 5 | 7. Ако бях родител, щях да приема новината, че моят син или дъщеря са имали предбрачни сексуални отношения, в резултат на което тя е забременяла, топло и щях да предложая на двамата бъдещи родители емоционалната и финансовата подкрепа, от която се нуждаят. |

ято е ограничавала сексуалните си контакти само с тях. Един 19-годишен мъж в моето проучване разказа за своята постоянна връзка с приятелката си. На него му било за първи път, а тя имала сексуални отношения с няколко момчета преди него. Той написа: „Понякога ми е много трудно да преживея този факт. Но засега се справям с него главно защото тя ми разказа какво се е случило и че съжалява“.

Факт 7. Предбрачният секс излага на риск от бременност. При предбрачния секс винаги съществува риск от бременност независимо от типа използвани противозачатъчни средства! Една трета от всички момчета, които правят предбрачен секс, забременяват, а броят на извънбрачните бременности продължава да се увеличава особено сред тийнейджърите. Между 1961 и 1974 г. процентът на

неомъжените майки между 14 и 17-годишна възраст е нараснал със 75%. Една пета от всички раждания в Съединените щати са на майки, които са все още тийнейджърки, а половината от тези майки са под 18-годишна възраст. Нещо повече, тийнейджърските бременности са свързани с много усложнения и за майката, и за детето. **Най-сигурният начин да се избегне бременност преди брака е пълното въздържание от секс.**

Факт 8. Предбрачният секс увеличава риска от рак на матката сред младите жени, които го практикуват с различни партньори. Около започването на менструацията цялата ендокринна система се стабилизира и приключва подготовката на матката, фалопиевите тръби и яйчниците. В този период шийката на матката е особено уязвима. Ако тя е в контакт със сперма, независимо дали на един, или на много партньори, по-късно може да се развие карцином (рак) на шийката на матката. Семенната течност съдържа т.нар. „антигени“, които правят шийката на матката чувствителна и могат да предизвикат проблеми, когато жената е изложена на това твърде рано, твърде често или има много сексуални партньори. Проучванията показват, че колкото по-рано едно момиче започне да води сексуален живот, колкото повече партньори има и колкото по-често осъществява полов контакт, толкова по-голям е

риска да заболее от рак на матката, когато стане на 40-45 години.

Факт 9. Предбрачният секс може да доведе до болести, разпространявани по полов път. Всяка минута някой тийнейджър в Съединените щати се заразява от пренасяни по полов път болести (наричани още венерически). Тези болести се разпространяват от човек на човек само чрез полов акт, като заразената личност често продължава да заразява и много други.

Сифилисът убива 4 000 души всяка година и осакатява хиляди други. Макар че съвременната медицина вече може да се справя с него, повече от два и половина милиона жертви са заразяват всяка година.

Около двадесет и един дни след сексуалния контакт на инфектираното място се появява подобна на раково образуване подутина. Този шанкър ще изчезне без лечение, но болестта остава. Вторият стадий започва два до шест месеца след появяването на шанкъра. Тогава могат да се появят кожни обриви по цялото тяло, плешивост, подуто гърло, треска и главоболие.

Една заражена майка може да предаде сифилиса на нероденото си дете. Заразните агенти преминават от кръвната система на майката в кръвната система на зародиша. Детето може да бъде заразено по всяко време на бременността до времето на раждането. Ако инфекцията на майката не се лекува през първите

три месеца, вероятността бебето да се роди мъртво нараства четири пъти. Опасността от детска смърт почти се удвоява, а опасността оцелелите деца да страдат от сифилис нараства до 80% в зависимост от степента на инфекцията на майката.

Болката в корема на 17-годишната *Сюзън* станала непоносима и тя не можела повече да ходи на училище. Съгласила се да отиде на лекар, който ѝ поставил диагноза *гонорея* – друга предавана по полов път болест. Обикновено гонорейта реагира бързо и леко на пеницилин и други антибиотици, но в случая със *Сюзън* вирусът поразил фалопиевите ѝ тръби, което завинаги я лишило от възможността да има деца.

Мъжете развиват повече външни симптоми при гонорея, но и при двата пола се наблюдават смущения в уринирането и чувство за парене. Болестта често причинява стерилитет, тъй като инфектира тръбите както при мъжа, така и при жената. Жените могат да се заразят от гонорея, да инфектират други свои партньори и въпреки това да не знаят, че са болни. Когато едно дете премине през такъв инфектиран родов канал, то също може да се зарази от гонорея.

Днес гонорейта и другите венерически болести са резистентни към пеницилина, което е предиз-

викателство към медицината. Организмите, причинили болестта, произвеждат субстанция, която разрушава формулата на пеницилина. Така че венерическите болести могат да се превърнат в бедствие, ако тези резистентни на пеницилина организми започнат да доминират. *Единственият сигурен начин да се избегне предаване на венерическите болести и свързаните с тях усложнения е пълното сексуално въздържание до брака.*

Всеки, който подозира, че може да има венерическо заболяване, трябва да се свърже с лекар или да отиде веднага в болница. Колкото по-дълго се изчаква, толкова повече болестта се задълбочава. Тези болести не се лекуват от само себе си, макар че симптомите им понякога изчезват. Грижата за здравето, която може да ви осигури вашият лекар, е безплатна и той няма право да съобщава имената на заболелите нито на родителите им, нито на обществото.*

Факт 10. Тези, които правят предбрачен секс, са по-малко щастливи по време на брака и са по-склонни към развод. Шансовете за щастие в брака са по-големи, когато двойката остави секса за след брака. Нещо повече, колкото повече секс сте правили преди брака, толкова по-малко вероятно е да бъдете щастливи в брачния си живот.

* Повече за венерическите болести, за СПИН-а и за начините за превенция можете да прочетете в *Приложение А* в края на книгата!

Една от причините за това е, че преживяването на предбрачния секс често ще ви преследва и в брака. Освен това ще сте склонни да сравнявате сексуалността на съпругата/съпруга си с тази на предишните си партньори. Естествено, ако една двойка е нещастна в брака си, тя е много по-склонна да се раздели. Така че колкото повече предбрачен секс сте правили, толкова по-вероятно е да се разведете.

Факт 11. Предбрачният секс увеличава склонността към извънбрачен секс.

На хора, които са имали много любовни връзки, им е трудно да направят решителен завои след брака и да бъдат завинаги верни на своя партньор. Сексуалните навици, установени преди брака, повлияват твърде силно в това отношение.

Проучванията, показващи отношението на предбрачния към извънбрачния секс показват, че онези, които са имали предбрачни сексуални отношения, са два пъти по-склонни да имат извънбрачни връзки в сравнение с онези, които не са имали. Нещо повече, един голям процент от онези, които са имали предбрачни връзки, смятат, че е нормално да продължат тази практика.

Факт 12. Предбрачният секс може да нарани или да съсипе вашата репутация. Когато една млада жена получи репутация на лека жена или на такава, която сменя партньори-

те си, мъжете са склонни да я възприемат предимно в тази светлина, отколкото да гледат на нея като на цялостна личност. Когато един мъж си изгради такава репутация, на него ще му бъде трудно да убеди бъдещата си съпруга, че има честни намерения и че ще ѝ бъде верен през годините на брака им. Когато обаче става дума за репутация, една млада жена има много повече за губене, отколкото един млад мъж. Понякога мъжката природа кара мъжа да се хвали със своите завоевания. Желанието да впечатлят приятелите си мотивира много мъже да правят секс. След това тези мъже разказват историята красноречиво – често цитирайки имена, дати, места, обстоятелства и разкрсявайки фактите.

Факт 13. Предбрачният секс може да стане причина единият партньор да загуби уважението на другия. Проучванията ясно показват, че колкото по-несериозен е мъжът спрямо жената, толкова повече волности се опитва да си позволи. Ако той уважава жената и цени приятелството ѝ, ще се въздържа от сексуални контакти. „След това загубих уважение към нея“ – обикновено казват мъжете, след като са правили секс с една жена. Това обаче означава, че той никога не я е уважавал. Друг път неуважението идва след обичайното споделяне с приятели. Дори когато една двойка е уважавана преди изневярата, много вероятно е техните приятели да

ги уважават след нея. Те често гледат на това с насмешка и правят пошли забележки. Ще бъде много трудно, ако не и невъзможно, един мъж да продължи да уважава едно момиче, когато неговите приятели говорят за него грубо и цинично.

Понякога, ако едно момиче е чувствало, че интереса на мъжа към него замира и то може би го губи, вероятно ще се опита да го задържи, като направи половият акт възможен чрез сексуална агресия. Ако една жена не е уважавана преди брака и ѝ е излязло лошо име, как може един мъж да бъде сигурен, че децата, родени от тази връзка, са негови? И как може тя да бъде сигурна, че той ще ѝ бъде верен, ако често е бил с други жени по време на тяхното ходене? Уважението е важна част в отношенията преди и след брака.

Факт 14. *При предбрачния секс много вероятно е жената да бъде неудовлетворена.* Много жени не получават нищо от предбрачния полов акт. Причината може да е в невежеството на партньора и в отношението на това, какво ѝ е необходимо, за да бъде достатъчно възбудена, на тяхната прибързаност или на трудностите, възникнали от нейното нежелание. Мъжете по естество имат по-често желание за полово сношение, отколкото жените, и в резултат преживяването за жената често е незадоволително. Сексуалната реакция на жената е много по-слож-

на, отколкото при мъжа. На мъжа му е необходимо време и търпение, за да се научи как да стимулира жената, за да бъде и тя удовлетворена.

Нещо повече, много доказателства показват, че момичетата в тийнейджърските си години, или преди 20-годишна възраст, са по-малко способни да реагират сексуално, отколкото по-късно. Съотношението е 100 към 1, че в тази възраст момичето ще получи малко от преживяването – освен това ще се изплаши. Не е възможно за малко време тя да се научи да достига до оргазъм. *Жената е така устроена, че нейните нужди се посрещат най-добре в сигурността на брака и в трайната връзка със съпруга ѝ.* Неподготвеността ѝ да реагира бързо може да създаде безпокойство по отношение на сексуалните ѝ способности, макар да няма никаква причина за това. А жена, която подсъзнателно се безпокои да не забременее (дори когато партньорът ѝ използва противозачатъчни средства), може да се съдържа повече, отколкото трябва, и това да ѝ попречи да има цялостно и хубаво изживяване. Без самоотдаване тялото на една жена няма да разгърне най-големия си капацитет.

Факт 15. *Предбрачния секс може да доведе до сексуална дисфункция при мъжа.* Един млад мъж, който бил импотентен през първата година от брака си, казва: „Моето сексуално желание бе-

ше по-голямо, докато живеехме заедно, отколкото сега“. Друг млад мъж призна, че станал импотентен, след като той и неговата приятелка били „хванати точно по време на акта“ от нейните родители. Един студент в колежа, който започнал да прави секс с приятелката си седмици преди сватбата, казал на пастора си: „Ставам слаб всеки път, когато отидем в леглото, и съпругата ми не може да се примири с това“. Общият знаменател при всички тези случаи е предбрачния секс.

Преждевременното изпразване също може да е резултат от лоши сексуални навици преди брака. Мъж, страдащ от това, не може да задържи изпразването си достатъчно дълго, докато жената стигне до оргазъм, като под достатъчно дълго се разбира поне 50% от времето. Този проблем засяга предимно по-младите мъже, отколкото по-възрастните и може да бъде проследен до някаква история за тежък петинг през тийнейджърските години, когато мъжът е придобил навика да се изпразва без проникване във влагалището по време на „бързите“ срещи по паркингите, където двойката се е страхувала да не бъде прекъсната, или на места, където се плаща и за кратко време.

Забавеното изпразване, една по-рядко срещано явление, при което мъжът не може да стигне до изпразване, също може да се прос-

леди в ретроспекция до смяната на различни партньори преди брака.

Тим и Бевърли Лахей направили проучване по отношение на секса сред 4 000 християни и публикували резултатите в бестселъра си *Актът на брака*. Те задали следния въпрос: „Ако имахте още един живот, какво бихте променили в него?“. Най-честият отговор бил: „Нямаше да правя секс преди брака“.

Факт 16. *Предбрачния секс лишава от смисъл медения месец – едно от най-прекрасните социални постижения на XX в.* Незабравимите спомени от щастливия меден месец са благословение за една двойка в продължение на много години. През целия си брачен живот тя ще продължава да се обръща назад и да гледа на медения месец като на един от най-скъпите спомени. Едно проучване посочва, че 87% от двойките, които са се въздържали от секс преди брака, са имали меден месец в сравнение с 47% от двойките, които са имали сексуални отношения преди брака. При моето проучване един 25-годишен женен мъж сподели: „Предбрачния секс до голяма степен разруши моите очаквания за меден месец и аз наистина съжалявам, че стана така“.

Факт 17. *Предбрачния секс формира определени навици.* Начините на изразяване на чувствата, утвърдени в миналото, се превръщат в навици. Ако във вашето семейство поздравявате любимите

си хора топло, с прегръдка и целувка, то вие ще поддържате този модел на поведение през целия си живот. По същия начин, ако една двойка се държи за ръце, когато върви по улицата, ще превърне това в свой навик. Съвсем по същия начин хора, които са се научили да правят петинг до достигане на оргазъм, ще открият, че е изключително трудно да се въздържат покъсно. Те ще очакват и дори ще изискват от другите, с които „ходят“, това равнище на близост, към което са привикнали.

Фред и Нан са развили навика да правят петинг и едва ли могат да се наслаждават на нещо друго в отношенията си. През цялата вечер всеки е зает с мисълта за това, което ще се случи, когато останат сами. Всичко друго сякаш загубва смисъл и само петингът изглежда важен. Накрая тяхната връзка толкова много се фокусира върху петинга, че те решават да скъсат и да не се виждат толкова често. Първите момичета, с които Фред започва да „ходи“, след като той и Нан се разделят, не се задържали много при него, защото той се опитвал да се отнася с тях също както с Нан преди месеци. Не че имал някакви специални чувства към тях, просто имал навика да прави петинг и всяко момиче било за него стимул за това.

Факт 18. *Предбрачният секс променя отношенията.* Преди половия акт е невъзможно да се предскаже

какви ще бъдат отношенията ви с вашия партньор след него. Вие обаче няма да сте същите. Ще се изправите пред последици, които няма да можете да избегнете. Може да погледнете на себе си, на партньора си и на живота с различни очи. В резултат на половия акт една личност може силно да се привърже към другата – емоционална връзка, която понякога не може да бъде забравена години след като и двамата са се оженили за други личности. Възможно е жената, която се подчинява неохотно, да започне да мисли за сексуалната интимност като за вид сделка, при която сексът е в правото единствено на мъжа. Някои хора са се чувствали използвани, омърсени и засрамени след предбрачен коитус. Други са били завладени от силно смущение и объркване. Трети са чувствали, че са загубили нещо, което не могат никога да си върнат.

Факт 19. *Предбрачният секс подковава връзката с Бога.* Трудно е да се слушат Божиите наставления заедна от областите във вашия живот, а да не се слушат по отношение на друга. Проучванията показват, че предбрачният секс се среща много по-рядко сред неженени личности, израснали в силна религиозна среда. Според проучване, направено в един университет, само 27% от двойките са имали сексуални отношения преди брака, когато и двамата партньори са посещавали редовно богослужения.

При моето проучване от 370 неженени студенти от консервативни християнски училища 67% са посочили, че никога не са извършвали полов акт. Това може да ви звучи нерелигиозно, но много от тези студенти споделят, че са имали сексуални отношения, преди да се обърнат към религията. Нещо повече, много от запитаните са били в началото на 20-те си години или са навлизали в 30-те. На колкото повече години е човек, толкова по-голяма е вероятността да е имал сексуални отношения преди брака. В национален мащаб процентът на тийнейджърите, правили секс преди брака, е около 50. Според моето проучване в християнските колежи процентът на имащите сексуални отношения преди брака е сведен до минимум (17%) в сравнение със светските университети – факт, който е в полза на религиозното възпитание и образование.

Поддържането на връзка с Бога може да не е на първо място във вашия списък с приоритети, но този фактор до голяма степен ще повлияе на вашето бъдеще – може би след брака, когато се взрете в очите на вашето първо дете.

Факт 20. *Колкото повече полови сношения и партньори сте имали, толкова по-големи са рисковете от предбрачния секс.* Въпросът не е само в това, дали един млад човек има предбрачни сексуални отношения, или не, но и колко често и с колко партньори е правил това. Ако една личност прави секс

само с един партньор преди брака, посочените вече възможни последици ще дойдат, но не с такава сила, както когато партньорите са били много.

Обещах ви, че няма да ви изнасям проповеди – само факти. Затова ще ви попитам: *Имайки предвид казаното дотук, искате ли тези неща да ви се случат?*

Как да се предпазите от това да стигнете твърде далеч?

Ако искате да имате красива връзка с представител на противоположния пол, връзка, която няма да включва непременно секс, как да я постигнете? Често двойките разчитат на факта, че и двамата са религиозни и че вярата им ще ги предпази от сексуални отношения. Това мислене обаче е довело до много непланирани бремености и много преждевременни бракове. **Фактът, че имате високи религиозни стандарти, не ви застрахова срещу сексуалното желание!** Ето някои конкретни идеи за това, как да се предпазите от подобни проблеми при ухажването.

Развивайте чувството си за достойнство. Положителните чувства спрямо самия себе си са най-важният фактор за избягване на предбрачния секс. Ако живеете с чувство за собствената си стойност, дру-

гите ще ви уважават и няма да се разкъсват от конфликти. Ще можете да отговорите от позицията на личния си опит с честност и самоувереност. Вашият външен вид, облекло и приемане от обществото ще ви позволят свободно да обичате, да работите и да се забавлявате.

Едно уважаващо себе си момиче коментираше: „Избирам между различни възможности, тъй като съм достатъчно голяма, за да разсъждавам. Моите родители ми имат доверие и вярват в моите преценки. Приятелите ми и моята църква имат същите високи стандарти, които се поддържат от много семейства. Няма никаква специална добродетел в мен. Просто съм избрала пътя, по който искам да вървя в своя живот. Вярвам във верността – на моите родители, на моето чувство за онова, което е правилно, на бъдещия си съпруг и нашето семейство. Това, което другите наричат „забавление“ и „игрички“, не считам за забавно, защото предпочитам живота ми да е открит и честен“.

Продължете образованието си след гимназията. Проучванията показват, че сред продължилите образованието си в колеж млади хора има по-малко случаи на предбрачен секс, отколкото сред онези, които не продължават образованието си. Момичето, което се вижда като учител, като социален работник, като адвокат или медицинска сестра не е склонно да тръгне по пътеки, ко-

ито не водят до някъде. Младият мъж, който крои планове да се занимава с инженерство, бизнес или компютри има цели, които не могат да бъдат жертвувани толкова лесно. Една неочаквана бременност или принудителен брак често е несовместим с мечтите за успех.

Установете си предварително правила за поведение. Обмислете добре собствените си стандарти и си изградете критерии на основата на вашите лични ценности и на Божия Слово. Вашите принципи, ако ги обсъдите с родителите си, могат да бъдат нещо, с което да се гордеете. Направете си план за действие, който да включва и приятна връзка с представител на противоположния пол, без да правите компромиси. След като внимателно сте обмислили вашите образци, помислете как можете да ги приложите. Помислете и за това, как те ще повлияят на отношенията ви с вашите родители!

Обсъдете всичко това с вашия партньор. Откритото говорене и споделяне на отношението ви към секса е чудесен начин за предотвратяване на нежелана физическа интимност. Това изисква решение за промяна на настроението или поведението винаги когато който и да било от двамата партньори се доближи до границата.

Една двойка, която ходи заедно и която в някои случаи се е поддала на желанието за сексуална близост, решава да сложи край на тази

практика до брака. Двамата изработват стратегия относно справянето с трудните ситуации за в бъдеще. Те решават да съкратят времето, което прекарват сами, за да могат да ограничат физическия израз на чувствата си, избягват местата, където е трудно да се съпротивят на желанието си за петинг, прекарват повече време в дейности, ангажиращи всеки от тях, а и други двойки, приемат дълги пътувания, но избягват да спират на закътани места.

Избирайте тези, с които ходите, внимателно. Внимателно избирайте партньорите си между тези, които са на вашата възраст, и имат сходни с вашите интереси и идеали. Избягвайте срещите с такива, които не познавате или на които нямате доверие. Такива срещи с човек, когото не познавате добре, са приемливи само ако ви е запознал някой, на когото имате доверие.

Планирайте срещите си внимателно и предварително. Срещите трябва да бъдат творчески и интересни. Добре е да включват приятно общуване с другите. Избягвайте ситуации, при които почти няма какво да вършите заедно. Разберете къде отивате, кои ще присъстват, с какво ще се занимавате и кога ще се приберете у дома.

Избягвайте ситуации, събуждащи сексуални желания. Двама влюбени станали вярващи хора и се опитали да прекратят сериозната си физическа връзка. С болка мъжът изхълцал: „Опитахме се да

спрем, но просто не можехме!“ И той продължил, казвайки, че живеел в каравана и почти всеки уикенд неговото момиче идвало да го види, за да се радват на взаимната си компания. Продължавали да спят на същото легло, но тя се опитвала да спи на нейната страна, а той – на неговата, обаче това не помагало! Накрая разрешили проблема, като тя започнала да отсяда при една приятелка в града, така че да могат да избягват изкушението.

Не отивайте в дома на другия, когато е сам. Това прави го се беше врязало в ума ми, когато бях тийнейджърка, макар да не си спомням дали съм го обсъждала с родителите си. В един случай моят приятел и аз бяхме пристигнали къщи преди родителите ми и аз не исках да останем сами в къщата. Затова бързо поразмислих и му предложих да измием колата. Когато родителите ми пристигнаха, ни завариха да разговаряме весело и до ушите в пяна.

Научете колкото може повече за секса. Някои родители, възпитатели и църковни ръководители смятат, че най-добрият начин да се запази моралната чистота на младите хора, е да се държат в невежество. Те се преструват, че сексът не съществува, надявайки се, че младите хора няма преждевременно да го практикуват. Истината обаче е, че сексуалните отношения между хора, които не са били запознати с

въпросите относно секса, са много по-чести. Любопитството относно секса може да създаде проблеми. Знанието е най-добрият пазач. Много мъже казват, че най-лесно се съблазнява момиче, което не знае какво е съблазняване. А едно момче споделя: „Момиче, което не е запознато с въпросите за секса, често оставя мъжа да стигне твърде далече, преди да разбере какво става. И тогава тя вече не може да го спре“. Един мъж с богат опит в секса ходил с едно момиче известно време, без да се опитва да влиза в сексуални отношения с него. Когато бил запитан защо, той отговорил: „Никога не бих опитал с нея. Тя знае твърде много. Баща ѝ е лекар!“. Изследванията показват, че много млади хора, които се гордеят с това, че са много добре информирани по въпросите за секса дори не са запознати с някои основни факти. А вие? Наистина ли сте наясно със същността на секса! Имате ли необходимото сексуално възпитание? Прочели ли сте поне една добра книга, свързана с физиологията на човешкото възпроизводство? Знаете ли точните имена и функциите на репродуктивните органи? Знаете ли достатъчно за анатомията и физиологията, за да постигнете сексуална хармония, когато склучите брак?

Във вашата местна библиотека трябва да има някои авторитетни книги по този въпрос. Много гимназии и колежи предлагат курсове

по брачен и семеен живот. Някои религиозни организации спонсорират групи за разискване и семинари за младите хора. Независимо какъв начин ще изберете, *информирайте се!*

Научете се да контролирате сексуалните си желания. Не е нужно да се поддавате на сексуалните си импулси само защото имате такива. На сексуалните желания както при мъжете, така и при жените може да не се дава израз в продължение на месец, години и дори постоянно без каквито и да било неблагоприятни последици. Много мъже и жени никога не са се женили, нито пък са участвали в полов акт и имат нормален, щастлив и успешен живот.

Тук говорим за *сублимацията*. Сублимацията е свързана с трансформирането на сексуалните желания, т.е. когато не можете или не желаете да се отдадете на сексуалните си пориви да избере, друга форма на изразяването им. Една неомъжена жена може да се освободи от своето сексуално напрежение като стане учителка и се посвети на своите ученици или пък като се отдаде на писане, градинарство или тенис. Един неженен мъж може да се заеме с нещо, свързано с интересите му, което да погълне голяма част от времето му. Той може да се занимава със спорт, с обществена дейност, с хобито си, да посещава клубове или с вършенето на някаква църковна работа. Да сублими-

Да се върнем към същността

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Определено да. | Прочетете всяко от следващите изявления внимателно. Отговорете на всяко изявление по скалата от 1 до 5, както е показано вляво. Оградете подходящата цифра според мнението ви. |
| 2. Вероятно да. | |
| 3. Не съм сигурен. | |
| 4. Вероятно не. | |
| 5. Решително не. | |

- | | |
|-----------|--|
| 1 2 3 4 5 | 1. След като обсъдихме въпроса, аз и партньорът ми решихме да поставим граници на нашите физически контакти. |
| 1 2 3 4 5 | 2. Съществува голямо разминаване между моите родители и мен относно това, колко далеч може да се стигне в интимността. |
| 1 2 3 4 5 | 3. Моите родители са тези, които решават колко далеч мога да стигна в предбрачните си отношения. |
| 1 2 3 4 5 | 4. Моите ценности са тези, според които решавам колко далеч мога да стигна в предбрачните си отношения. |
| 1 2 3 4 5 | 5. Вярвам, че откритото и честно обсъждане на тези въпроси с моя партньор, ще ни помогне да определим границите на нашата физическа близост. |

АКО ВЕЧЕ ИМАТЕ СЕКСУАЛНИ ОТНОШЕНИЯ

- | | |
|-----------|--|
| 1 2 3 4 5 | 1. Това увеличи любовта ми към моя партньор. |
| 1 2 3 4 5 | 2. Използваме противозачатъчни средства. |
| 1 2 3 4 5 | 3. Понякога правим секс, за да потушим караниците и неразбирателството помежду ни. |
| 1 2 3 4 5 | 4. Получавам дълбоко емоционално удовлетворение от всяко сексуално преживяване. |
| 1 2 3 4 5 | 5. Ако забременея, ще мога да поема емоционалната, социална, духовна и финансова отговорност за детето си. |

раш сексуалната си енергия означава да откриеш и развиеш инте- реси, които да ти донесат достатъчно удовлетворение, така че да можеш да *пренасочиш* сексуалната си енергия. По този начин сексуалните пориви буквално се заместват с други форми на изразяване. Сублимацията е от много по-голяма полза, отколкото потискането. Ако потискате сексуалните си желания, вие ги игнорирате или се преструвате, че те не съществуват. Потискането само отлага момента, когато ще се изправите лице в лице с проблема. При сублимацията вие признавате вашите пориви и се справяте с тях конструктивно. Сублимацията на сексуалния подтик не означава, че отхвърляте секса, а че можете да управлявате сексуалните си пориви.

Няма значение дали сте жени, или не. От време на време ще трябва да контролирате сексуалните си желания. Дори и женените хора трябва да правят това. Лекарите може да препоръчат на една бременна жена да избягва полови сношения няколко седмици преди раждането на бебето и няколко седмици след раждането му. Съпругът може да предприеме делово пътуване, което да го отдели от жена му. Себеконтролът трябва да се упражнява по всяко време.

Сексуалните желания са съвсем реални, но те са още по-реални, когато не правите нищо. Затова е най-добре да отвлечете ума

си от този предмет и да го насочите към някаква поглъщаща ви дейност. Ще откриете, че е почти невъзможно да се концентрирате върху сексуалните си желания, ако трябва в продължение на два часа дневно да се подготвяте за състезание или турнир по плуване, да участвате активно в ръководството на църква или синагога или да репетирате роля в приближаващ спектакъл.

Молете Бог за ръководство. Помолете вашия небесен Баща да ви помогне да разберете Неговата воля за вашия живот. Ако вие и вашият партньор разисквате и се молите за това, между вас ще се създаде граница, която може да служи като бариера срещу изкушението. Разисквайте вашата връзка на основата „ние тримата – Бог, ти и аз“.

Как да бъдете „интимни“, без да правите секс!

„Чу ли за Рон и Сузи? – прошепва една миловидна студентка на друга. – Те са станали интимни.“ Ако не греша, когато чуете, че една двойка е станала „интимна“, вие предполагате, че двамата имат сексуална връзка. Но когато всъщност станете наистина интимни с някого, това означава нещо повече от наличието на сексуални отношения

с него или с нея. Всъщност възможно е да станете интимни с някого от противоположния пол или от същия пол, или със съученик, или с учител, или с когото и да било, без да имате сексуални отношения.

Как се постига интимността? Тя преминава през няколко етапа. Когато срещнете някого за първи път, той става за вас от непознат познат. Оттук нататък можете да създадете с него приятелство или дори много близко приятелство. На този етап е възможно да станете интимни в отношенията си. Но интимността не се постига за една нощ! Тя се развива през един период от време, когато двама души разчитат един на друг в атмосфера на грижа и топлина. Ето защо можем да определим интимните отношения „като връзка, при която доверието и честността са нещо очевидно, когато и двамата партньори не се страхуват от неподходяща критика на техните мисли, чувства и безпокойства“.

Други изрази, чрез които бихме могли да опишем едно интимно приятелство, са: грижа, споделяне, опознаване, физическо привличане, отричане на собственото аз, задоволяване на нуждите на другия, задоволяване на собствените нужди, споделяне с другия на неща, които никога не сте казвали на друг, и откритост. Можете да продължите този списък.

Ако можете да постигнете такъв вид несексуална интимност с

друга личност, сте достигнали най-високото ниво на интимност. Тази връзка се влияе от четири фактора.

1. Доверие. Доверието създава усещане за свобода. Няма укори, критика или напрежение. Всеки има толкова пълно доверие в другия, че може спокойно да сподели всички свои скрити мисли и чувства със сигурността, че приятелят му ще ги приеме за онова, което те наистина са. Искреността, честността и уважението са в основата на доверието.

2. Откритост. Всеки от двамата ще чувства, че може да бъде себе си, без да се преструва, че е нещо друго. Хората, които имат интимни отношения, споделят както неприятните, така и приятните аспекти на живота си. Джон Пауъл описва откритостта по следния начин:

„Ако приятелството и човешката любов между двама души узрее, то ще има абсолютно и честно взаимно разкриване; този вид себеразкриване може да бъде постигнато само чрез онова, което наричаме „вътрешно“ общуване. Няма друг начин. На всички оправдания, чрез които се опитваме да обясним своята прикритост и нечестност, трябва да се гледа като на измама. Би било много по-добре за мен да ти кажа как наистина те чувствам, отколкото да предпочета сковаността и дискомфорта на едно фалшиво отношение.“

Нечестността винаги има начин да рикушира обратно и да ни смути. Даже ако трябва да ти кажа, че не те приемам емоционално, ще бъде много по-добре, отколкото да се опитвам да те мамя и да плащам цената за тази измама – нещо, което ще нарани и теб, и мен. А ти ще трябва да ми казваш понякога неща, които ще ти е трудно да споделиш. Но всъщност нямаш избор, и ако аз искам да бъда твой приятел, трябва да бъда готов да те приема такъв, какъвто си. Ако който и да било от нас се отнася към другия, без да бъде искрен, честен и открит, помежду ни няма да се създаде приятелство, няма да се създаде възможност за духовно развитие, а отношенията ни ще са по-скоро от типа субект – обект, които се характеризират с незрели препирни, цупене, ревност, гняв и обвинения.“

Хората, които имат интимна връзка, трябва да знаят, че техните чувства са важни и че на тях трябва да се обръща внимание. В такава една връзка ще съществува уважение един към друг.

3. Свобода. Дори когато отношенията ви с някого са много близки, не трябва да развивате чувство на собственост спрямо него. *Всеки трябва да има свободата да се занимава с любимите си неща със или без другия.* Независимостта е част от тези отношения. Ако честността, откритостта и доверието характеризират връзката,

няма да има подозрения или излишна възискателност. Всяка личност трябва да може да изрази свободно своите желания, нежелания и способности без натиск от страна на другия.

4. Време. Нужно е време, за да се създаде близост, и никой не бива да се втурва през глава в нея. Много двойки постигат интимност след няколко години брак, а други – никога.

Възможно е и дори е желателно да се постигне този вид *емоционална интимност* при отсъствието на физическа. След като веднъж една двойка създаде сексуална връзка, възможно е емоционалната интимност да намалее. *Ако имате нужда от секс, за да изразите любовта си, тогава вие всъщност сте създали една много повърхностна връзка помежду си.*

Физическата интимност е възможна и без създаването на емоционална. Някой от вас са минали по този път и знаят какво имам предвид. Избързали сте с физическата интимност и сте минали на този етап твърде рано, за да стигнете до заключението, че всичко е било просто временно увлечение, а не истинска любов. Това, че сте имали физическа връзка с някого, изобщо не означава, че ще имате „свършен“ брак. Всеки мъж и всяка жена могат да имат сексуални отношения стига да са нормални и да имат възможност да правят секс. Но емо-

ционалната интимност изисква много повече.

Обществото и медиите се опитват да внушат идеята, че сексът е върховното преживяване в живота, че той е нещото, което прави живота достоен да се живее. Но сексът не е основата на живота. Животът не е само секс и той със сигурност не може да гарантира грижата и споделеността, които желаем. Развитието на удовлетворяваща сексуална връзка е важна част от брака, но е само един от неговите аспекти.

Никой, разбира се, не може да постигне интимност, без да плати някаква цена. Понякога цената се измерва с наранявания и болка, ако връзката се разкъса. Но всяка връзка, която развиваме с друга личност, ще ни възнагради с нарастващо чувство на самоуважение, с усещането, че сме обичани и скъпи за някого и със сигурност ще ни донесе щастие и удовлетворение от това, че ни имат доверие. Всичко това надхвърля болката.

Някои хора преминават през живота, без да създадат интимна връзка с някого. Те искат да имат такава връзка, но отказват да дадат онова, което е необходимо, за да се развие тя. Една интимна връзка може да бъде разрушена от натиска на семейство и приятели, от незадоволени нужди или очаквания, от намесата на друга личност, секс, променени ценности, различни вярвания или чрез чувството, че са ви използвали.

Да, можете да постигнете интимност и без секс. Понякога може да решите, че е трудно да се въздържите от секс, когато сте привлечени емоционално и физически към представител от противоположния пол, но е напълно възможно и е голямо предимство да създадете първо емоционална интимност.

Ами...

Живеенето заедно?

Преди няколко години бях поканена за главен говорител през седмицата, посветена на сексуалните отношения в един голям университет. Освен че трябваше да подготвя откриването ѝ, бях помолена да изнеса и един семинар върху брака. В края на следобедния семинар дадох думата за въпроси. Повечето от тях ми бяха задавани от една четворка, която седеше на маса в дъното на стаята. Един от мъжете в тази група усмихнато попита: „Защо да си прави човек труда да се жени? Какво толкова има в едно парче хартия?“

Докато обмислях отговора на този въпрос, трябваше да реша дали да се представя като християнка, която държи на библейските морални принципи, или не. Поех дълбоко въздух и отговорих: „Аз съм християнка и споделям библейските принципи. Библията защитава брака между мъжа и жената и аз

не мога да поучавам нещо различно от това. Вие имате право да живеете така, както желаете. Аз съм избрала моя начин на живот в съгласие с онова, което смятам за правилно, но уважавам вашето право на избор. Той може да бъде различен от моя, но аз заставам на страната на Библията“.

След като изложих позицията си, нямаше повече въпроси. По време на вечерната лекция четворката от последната маса беше особено внимателна. След срещата една от жените в групата ме заговори сериозно: „Аз ходех на църква като дете с родителите си – казатя – и това, което казахте тази вечер, е съвсем вярно. Трябва да пресмисля своите ценности, благодаря ви, че дойдохте“.

Няма ли обаче основания в полза на брака извън Библията? Ако двама души се обичат, защо да не могат просто да живеят заедно, без да са обвързани чрез някаква Библия или пък да изпитват чувство за вина? Кой има нужда все пак от сватба? *Какво толкова има в едно парче хартия?*

Да, съществуват и други основания. Преди всичко бракът означава нещо за обществото, за държавата и за църквата. Той оповестява публично, че е било установено едно ново семейство. Обществото и хората около нас се интересуват от новите семейства. Следователно една церемония, регистриране в съд или в учреждение, свидетелст-

ването, освещаването в църква, както и наличието на свещендействие лице или съдия е нещо необходимо. Тези формалности съобщават на обществото, че двама души са получили нов статус.

Обществото гледа на брака като на гарант за морални ценности. То се опитва да защитава правата на собственост. Според законите на обществото съпругът и съпругата имат различни права спрямо собствеността един на друг и правото на общи покупки-продажби. Бракът осигурява законно име за децата, които ще се родят.

Обществото се стреми да защити отделната личност от насилие, злоупотреба и експлоатация. Съществуват брачни закони, които предотвратяват двуженството, измамата, насилието, както и брака между деца или сериозно болни хора. Той защитава ценностите, които обществото поддържа. Запазва законността на брачния съюз. Бракът е защитена институция.

Може би сте обмисляли варианта да живеете с някого без законно уреден брак. Може би сте се хванали за тази идея, за да си спестите трагедията на развода. Преди обаче да го направите, ме изслушайте.

Съвместното живеене между мъж и жена днес е много на мода. Проучване в университета на щата Охайо показва, че между 1967 и 1973 година броят на живеещите заедно двойки се е уве-

личил с 267%! А последните данни разкриват, че от 1971 до 1981 г. броят на неженените двойки, живеещи заедно, е скочил от 523 000 на 1 560 000 – 300% нарастване. Рядко проучванията са показвали толкова бърза промяна в социалното поведение.

Проучване, проведено в Баулдър, щата Колорадо, на неженени двойки, които живеят заедно, дава интересна информация за всеки, който се замисля за тази възможност. В това проучване най-честата причина, посочвана от жените, в двойки, които живеят заедно, е била желанието им за брак. От гледна точка на мъжете обаче причината за това е в „сексуалния комфорт и удоволствие“. Един мъж съвсем директно заявил: „Ако просто живееш с мацка, много лесно можеш да ѝ дадеш пътя!“.

Друго проучване разкрива, че повечето от общите оплаквания на жените в двойки, живеещи заедно, е: „Понякога имам чувството, че съм просто използвана“. Как биват използвани – не е необходимо много време на тези момичета, за да разберат! Мъжете се отнасят към това така: „Защо да рискувам да сключвам брак, когато мога да имам всичко, което ми е нужно, без да се обвързвам за цял живот с ангажменти и отговорности?“.

Журналистката Сали Куин написа статия, озаглавена: „Защо простото живеене заедно не е достатъчно за Сали Куин“. След като

живяла с Бен Бредли, редактор на *Уошингтън пост*, в продължение на пет години, тя променила позицията си относно брака. По случай втората годишнина от сватбата им тя открито, откровено и мило описва защо бракът е станал толкова важен за нея и защо много от нейните приятели днес също произнасят брачната клетва.

В продължение на години г-жа Куин се оглеждала за примерни бракове, но тези, които познавала, не харесвала – сивота, рутина, приемане на другия като даденост, неспособност за флирт, скука. Тя харесвала онова, което виждала в двойките, които просто живеели заедно. Имало живот и свобода в тези връзки. Двамата били заедно, защото желали това. Било им забавно, вълнуващо, романтично и интересно (сякаш участвали в приключение). Те пътували, отивали някъде да похапнат и използвали момента така, както го чувстват.

Тогава какво я е накарало да промени решението си? Нищо сериозно – малки неща. Тя искала да бъде не само обичана, но и ценена. Освен това съществували и онези малки социални проблеми, които възниквали от време на време. Ами как да нарича Бен? Приятел? Ухажор? Кавалер? Или придружител? Със сигурност не съпруг. И как трябва да спят, когато приятелите им ги поканят да останат да пренощуват у тях? В отделни спални ли? В едно и също легло ли? Освен това

те не притежавали абсолютно нищо заедно. Затова Сали Куин каза на Бен, че иска да се оженият. Той помислил върху това и се оженил седмица по-късно. Били ли радостни? Да. Тя пише:

„Живеенето заедно изисква толкова много емоционална енергия... Сега се чувствам свободна да използвам емоционалната си енергия за други неща, например за да обичам пълноценно, да не съдържам чувствата си, страхувайки се от нещо. Толкова е хубаво да бъдеш омъжена.“

Бракът дава на една двойка възможност за щастие, макар той да не регламентира предписанията за постигането му. *Няма нищо магическо в самия брак, което да променя личностите или обстоятелствата.* Няма любовен еликсир, който да гарантира, че двойката ще живее „щастливо до гроб“. Никакви думи, изговорени в сватбения ден, не могат да научат двойката как да постигне трайно блаженство. Каквото и щастие да постигнат, то ще бъде резултат от съвместните усилия, знание, любов и посветеност на двамата. *Бракът може да направи много малко промени в самите вас, но той драстично променя положението, правата и възможностите ви.* Живеенето просто като любовници може да ви спести ходенето по адвокати и плащането на издръжка, но обикновено струва много напрежение, сълзи, страдания и проблеми.

Какво да направите, ако вече сте отишли твърде далеч?

Млад мъж си уредил среща с училищен наставник. След като седнал в кабинета, той едва говорел от нерви. Гърлото му било сухо, а сълзите напирали в очите му. Накрая започнал да разказва историята си. „Преди три години бях изпратен в едно семейство да извърша ремонтна работа в къщата през лятото. През деня, докато всички други отсъстваха, съпругата и майката на семейството прекарваше доста време с мен – разговаряхме. Беше лесно и приятно да се говори с нея и тя много хвалеше работата ми. Един ден ми предложи секс. След преживяването се почувствах толкова ужасно, че напуснах дома още на следващия ден и никога не се върнах там. Това се случи преди три години, но още не мога да го забравя. Искам да намеря едно мило момиче и да заживея с него щастливо, но се чувствам толкова недостоен. Какво да направя?“

Какво да направите, ако вече сте отишли твърде далеч? Преди всичко не трябва да се чувствате недостойни. Да се ожените за някого само защото сте „преспали“ с него или защото сте забременяла не е разумно. Да се ожените, за да дадете име на детето си, също не е

основателна причина за брак. Ако сте в такива ситуации, по-добре потърсете друг изход.

Ако вече имате сексуална връзка, няма да ви бъде лесно да я преустановите, но ето някои предложения.

Признайте грешката си. Едно момиче отишло хълцайки в кабинета на своя съветник и му разказало за това, как тя и нейният приятел „случайно минали границата“. Нека разгледаме реалистично тази ситуация. Тя сигурно е казала, че тя и приятелят *й не са имали намерение* да стигнат до крайност. Техните емоции обаче са излезли от контрол и неизбежно то се е случило. Но това не е случайно! И двамата свободно и съзнателно са взели серия от решения, които са обусловили случилото се. Те са търсили усамотено място, където да прекарат време заедно. Преминали са от лек петинг към твърд. И двамата са се съгласили да извършат полов акт – тя се е съгласила, щом го е позволила.

Да се нарече случилото се „инцидент“ или „случайност“ е самоизмама. Факт е, че и двамата са отказали да спрат. Те са загърбили своите духовни принципи в резултат на емоционалната и сексуалната си възбуда. Това не е „случайност“, а *избор* и колкото по-скоро двойката признае това, толкова по-скоро ще бъде в състояние да овладее проблема и да се справи с чувството за вина.

Молете Бог за прошка. След като сте признали личната си вина, можете да преминете към втората стъпка и да изповядате вашата грешка на вашия небесен Баща. Колко благословено нещо е религията в този момент! Изповедта е нещо добро за душата, а ние имаме Бог, Който напълно ще прости греховете ни, когато наистина се покаем. Ако се изправим лице в лице с нашите грешки и искрено съжалим за тях, Бог има чудни начини да използва тези наши преживявания за наше добро. Той може да ни помогне чрез чашите грешки да станем по-силни, по-добри и по-съвършени личности. Вашето отношение към дадено преживяване може да ви помогне да станете по-обичаща, разбираща и съчувстваща личност, когато други се окажат във вашата ситуация.

Затова престанете да се измъчвате от чувството за вина. Забравете сълзите и безсънните нощи. Спрете да се самонаказвате. Спрете да наранявате себе си. Спрете да се отказвате от участие в духовни дейности поради чувство за вина.

Спрете да се виждате. Ако вече сте имали сексуални отношения и искате да проверите дали любовта ви е истинска или е само увлечение, има начин да разберете това. Трябва да изолирате сексуалния фактор. Във всеки научен експеримент променливата величина трябва да се изолира. В случая променливата величина е сексът.

Проучванията показват, че една добра сексуална връзка може да задържи двама души заедно от три до пет години, но не и по-дълго, ако няма нещо друго, което да ги свързва. Ето защо е добре една двойка да няма сексуални отношения в началото на връзката. **Сексът обвързва чувствата. Двамата трябва да са сигурни един в друг, преди картината да се замъгли, когато се премине към секс.** Двойка, която се опитва да пренебрегне този факт, се самозалъгва.

Не се виждайте в продължение на дълъг период от време, за предпочитане няколко месеца. Може да си пишете или да си говорите по телефона, но трябва да избягвате всякакви възможности за оставане насаме. Обещанието да се въздържате от секс, но да продължавате да се виждате както преди, няма да ви помогне. **След като една двойка си е създала навика да прави секс, е почти невъзможно двамата да бъдат заедно, без това да се случи.** Ситуацията е подобна на пристрастяването към наркотици. В сериозните моменти вие се кълнете, че никога вече няма да посегнете към наркотика, но в моментите на силна страст губите самообладание.

Вие и вашият любим трябва да вземете решение да не се виждате.

Няма смисъл родителите ви, поведникът или приятелите ви да се опитват да ви убедят в това. Ще паднете в обятията един на друг веднага след като те си тръгнат.

Само вие можете да вземете решението.

Това ще бъде труден период за вас, но е единственият начин и за двама ви да анализирате качеството на вашата връзка.

Дори и Бог да ви е простил греховете, възможно е все още да понасяте някои от последиците. Ако сте загубили своята девственост толкова отдавна, че не можете да си спомните кога и къде, остава фактът, че вие не сте вече дев-

вени. Ако сте получили венерическо заболяване, ако сте забременявали или сте станали причина някой да забременее, направили сте аборт или сте дали детето си за осиновяване, ужасният спомен за тези неща ще се връща от време на време. Но Бог има удивителен начин за лечението на такива спомени, така че те да не ви преследват повече. Когато Бог каже, че прощава греховете ви, Той не само ви ги прощава, но и ги **забравя**. По Негова милост вие можете да започнете отначало. Вие сте чисти в Неговите очи. Сякаш нищо не се е случило.

Стремете се към щастие, честност и сериозност. И в деня на ва-

Проучванията показват, че една добра сексуална връзка може да задържи двама души заедно от три до пет години, но не и по-дълго, ако няма нещо друго, което да ги свързва.

шата сватба, когато приближите олтара в най-красивото сватбено облекло, лицето ви няма да бъде помрачено от някакво съжаление за миналото, а ще сияе от благодарност към един небесен Баща, Който е достатъчно велик, за да ви прости дори и сексуалните грехове.

Двойна защита

Да предположим, че сте прочели книгата дотук. Прочели сте всичко, което съм написала, но не сте убедени в необходимостта да прекратите предбрачните си сексуални отношения. При първия удобен случай ще покажете своето безразличие към прочетеното, отдавайки се на навика. Разбира се, изборът е ваш, решението е ваше, но аз наистина съжалявам, че доводите ми в полза на целомъдрието до сватбата не са били убедителни за вас.

Но ако смятате да продължите да се занимавате с предбрачен секс въпреки аргументите срещу него, няма ли поне да вземете необходимите предпазни мерки и за двама ви!? С други думи, ако държите да имате сексуални отношения преди брака, моля ви използвайте противозачатъчни средства!

Това означава, че **и двамата трябва да се пазите**. Сексът извън брака изисква двойна защита. Мъжът трябва да използва презервативи. Жената може да използва вагинални желета или пяна или предписани от лекар вагинални шапчи-

ци, спирала или таблетки. (Не употребявайте последните три предпазни средства без медицинска препоръка!) **Противозачатъчните таблетки** са най-ефективният метод за предпазване от забременяване (освен пълното въздържание), но все пак се случват една до пет бременности на всеки 1 000 души. Може да се случи и на вас. Затова ви моля – подсигурете се двойно.

Двойната защита обаче е нещо, което изисква време и вие може да откриете, че желанията ви охладняват и че е по-лесно просто да се контролирате. Ако трябва да се бавите и да се подготвите за предбрачния секс, ще имате време и да размислите. Не е много романтично, нали. Изисква се сериозен и делови подход, но такъв и дори много повече изисква и грижата за децата.

Божият план за секса

Един известен брачен консултант веднъж казал: „Единствено значимо условие за щастлив брак е всепоглъщащата любов с откровено сексуален характер, концентрирана във физическото желание“. Е, ако той беше спрял дотук, мнозина от нас биха си намерили извинение за всичко, което пожелаят да направят. Но той продължава, добавяйки че колкото и основно нещо да е секса, „съществува нещо много повече от него, за да бъде един брак наистина успешен“.

Сам по себе си сексът не е нещо повече от животинско желание. *Истинската любов съчетава сексуалното желание с другите компоненти, които изграждат този нависши тип връзка между мъж и жена. Любовта е приятелство, нежност, самоконтрол, доброта и вяроност плюс сексуално желание.*

Сексуалният подтик, отделен от другите аспекти на една връзка, тласка човека към егоистичното желание да доминира, да завладява, да насилва или подчинява. Сам по себе си той е нещо животинско. Истинската любов идеализира, контролира и съобразява сексуалното желание с обществения живот. *Любовта се насочва към другата личност. Сексът без любов е с насоченост към себе си, към личното Аз, свързан е с желание за физическо задоволяване, за физическо облекчение. От друга страна, любовта жадува за интимно споделяне с друга личност.*

Джо, уважаван студент в университета, бил много популярен и сред двата пола и всички му предричали блестящо бъдеще. Нещо повече, той бил най-добре облеченият и най-красивият. Джо наистина бил интелигентен, образован, работлив, стабилен, динамичен човек. Неомъжените жени му устоявали трудно, а на всички било известно, че омъжените постоянно му правели сексуални предложения. Когато Джо минавал през офиса, машинописките спирали да пишат. Когато

Джо влизал в кафенето, момичетата спирали да ядат. Когато Джо играел футбол, не само момичетата за неговия отбор го насърчавали, но и момичетата от противниковия.

Нещо повече, Джо обичал Бога и притежавал и други рядко срещани положителни качества, които били извор на гордост и радост за неговото семейство. Той се вслушвал в съветите на баща си и заради способностите си станал негов любимец. Скоро братята на Джо започнали да го мразят. В края на краищата не можели дори да разговарят с него. Една нощ Джо сънувал доста необикновен сън. Сънувал, че той и братята му били на поле и събирали снопи. Изведнъж неговият сноп се изправил, а снопите на братята му се поклонили. После сънувал още един сън, в който слънцето, луната и единадесет звезди също му се поклонили. Ако неговите братя го мразели преди, сега вече направо побеснели. И започнали да съставят план за неговото убийство.

Можете да прочетете останалата част от тази история в библейската книга Битие 37 гл. и по-нататък. Това е вълнуваща и трагична история, най-великата история, разказвана някога, за нищета и богатство. Братята на Йосиф го продали на група пътуващи търговци, които пък го препродали, когато стигнали в Египет. Петефрий, шефът на ФБР (Фараонското бюро за

разследване), го купил и го назначил да отговаря за цялото му домакинство.

Не след дълго съпругата на Петефрий се опитала да съблазни Йосиф. Макар че била омъжена за човек с много пари и власт, тя не била сляпа за чара на Йосиф. Няколко седмици крояла заговори и интриги. Обличала се колкото е възможно по-съблазнително и била на разположение винаги когато можела, без да предизвиква съмнения. Един ден прекарала по-дълго от обикновено в приготовления. Сложила си грим, не много, колкото да подчертае красотата си, сресала косата си, изкъпала се във вана с благовония, сложила си най-еротичното бельо и поканила Йосиф да спи с нея.

Йосиф, истински мъж, бил достигнал зрелостта в своето сексуално развитие, а една красива жена току-що му се предлагала. Той бил във възраст, когато сексуалното желание на мъжа е в стихията си.

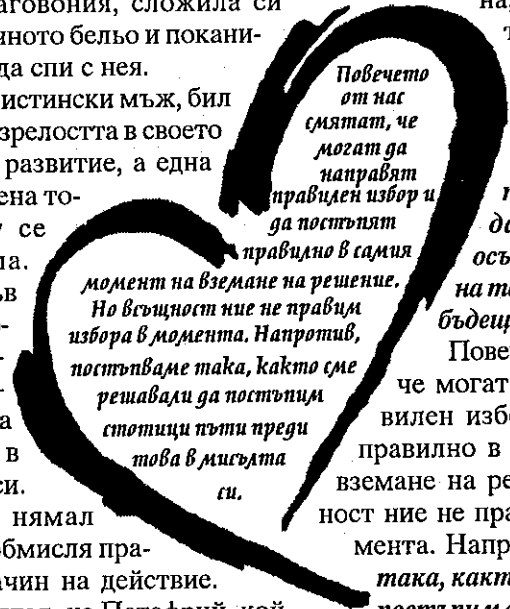
Йосиф нямал време да обмисля правилния начин на действие. Той не смятал, че Петефрий, който му е поверил целия си дом, му е преотстъпил и съпругата си. Той

не смятал, че тази любовна афера засягала само двамата и че след като никой няма да разбере за нея, тя няма да нарани никого. Той не спорел със себе си, че тя може да направи аборт, ако нещата се развият в лоша посока.

Той казал *Не!* Хиляди пъти *Не!* Но Йосиф не взел това решение, когато съпругата на Петефрий отишла при него. Той решил това много по-рано. Вече знаел как ще постъпи. И направил онова, което правел обикновено.

Пред лицето на изкушението Йосиф можел да го превъзмогне. Той не избягал, защото съпругата на Петефрий била непривлекателна, оставяйки дрехата си в ръцете й. *Не, Йосиф се бил научил да си отказва някои удоволствия, за да постигне своите по-далечни цели. Той осъзнавал красотата на тази жертва заради бъдещето.*

Повечето от нас смятат, че могат да направят правилен избор и да постъпят правилно в самия момент на решение. Но всъщност ние не правим избора в момента. Напротив, *постъпваме така, както сме решавали да постъпим стотици пъти преди това в мисълта си.* Нашата съдба не зависи от онова, което реша-



Повечето от нас смятат, че могат да направят правилен избор и да постъпят

правилно в самия момент на вземане на решение. Но всъщност ние не правим избора в момента. Напротив, постъпваме така, както сме решавали да постъпим стотици пъти преди това в мисълта си.

на, оставяйки дрехата си в ръцете й.

Не, Йосиф се бил научил да си отказва някои удоволствия, за да постигне своите по-далечни цели. Той осъзнавал красотата на тази жертва заради бъдещето.

Повечето от нас смятат, че могат да направят правилен избор и да постъпят правилно в самия момент на решение. Но всъщност ние не правим избора в момента. Напротив, *постъпваме така, както сме решавали да постъпим стотици пъти преди това в мисълта си.* Нашата съдба не зависи от онова, което реша-

ваме да направим, а от онова, което вече сме направили. Бъдещето се подготвя от миналото!

Ако искате да бъдете победители както Йосиф, ще трябва да се откажете от някои моментни удоволствия за сметка на бъдещето. Ще трябва да отхвърлите злото, а

не да го приемате за нещо нормално. Точно както Йосиф е живял според закона на целомъдрието и честотата, така и вие можете да живеете според кодекса на честността и морала в свят, който почти не придава значение на тези ценности.

Тийнейджърска молитва

Върви с мен, Христе!

Чудно ми е - как ли е било, когато Ти си бил млад?

Имадо ли е тогава компания за Теб в Назарет?

Стояд ли си настрани, просто като наблюдател?

Бил ли си сам сред пролетното великоление?

Познаваш ли самотата от това да бъдеш различен?

Тичал ли си по склоновете на хълмовете,

изпълнен с радост от това, че си жив?

Бил ли е целият свят пред Тебе блестящ, красив и очакващ те?

Знаел ли си за изборите, които е трябвало да направиш?

Светът ме очаква.

Аз съм на ръба, когато трябва да правя много и различни избори,

да вземам решения;

бъди с мен, Христе!

Животът е свеж, нежен и нов -

чувствам приближаващото бъдеще.

Господи, помогни ми да съхраня чистотата на душата си!

Патриша Халби

Готови ли сте да се обвържете?

В Библията четем: „Когато бях дете, говорех като дете, мислех като дете, разсъждавах като дете; когато станах мъж, приключих с детските неща“ (1 Кор. 13:11). Така както когато навлезете в юношеските си години се разделяте с някои играчки от детството си, така и когато навлезете в зрялата си възраст ще се разделите с детската безотговорност.

Обикновено *прехода от детска възраст в зряла се означава ка-*

то „съзряване“. Той се характеризира с постепенен *преход от пълната зависимост от родителите към самостоятелност*. Понякога е трудно да разберете как и кога се извършва този процес, защото детето във вас изглежда като самите вас. Само когато пораснете достатъчно, ще можете да видите себе си от страни, ще можете да оцените своето поведение и да се видите така, както другите ви виждат.

Преглед на главата

I. Признаци на зрялост

A. Реалистични възгледи за брака

B. Разбиране на любовта

B. Житейска философия

Г. Самочувствие

Д. Конструктивно разрешаване на проблемите

Е. Междоличностни отношения

Ж. Независимо мислене

З. Поемане на отговорност

И. Търпение

К. Поставяне на другия

на първо място

Л. Положително отношение към секса

II. Как да разберете, че вашият партньор е готов за брак?

A. Типове личности, които е добре да избягвате

1. Прекалено властна

2. Постоянно неудовлетворена

3. Неуравновесена

4. Самоуверена

5. Прекалено педантична

6. Флиртджия

B. Социални характеристики

III. Важни фактори

при избор на брачен партньор

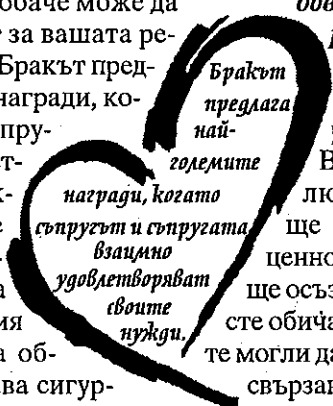
A. Избирайте мъдро

B. Фактори, определящи добрия брак

Ако сте достатъчно зрели, за да се ожените, естествено ще осъзнаете какво представлява брака. Ще разберете, че той не е лесно бягство от реалността или от личните проблеми, а по-скоро е свързан с нови проблеми и още по-големи отговорности. Той обаче може да бъде и възможност за вашата реализация и щастие. Бракът предлага най-големите награди, когато съпругът и съпругата взаимно удовлетворяват своите нужди. Ще осъзнаете, че бракът не просто засяга двама души, а по-скоро е гаранция за стабилността на обществото и защитава сигурността на родените деца. Ако сте достатъчно зрели, за да встъпите в брак, вие ще осъзнаете тези по-

широки негови аспекти, както и значението му за успеха на вашия личен живот.

Зрелостта за брак – според възрастта и според готовността ви да влезете в зрелия живот – включва разбирането на естеството на **любовта** и на това, че тя **се развива бавно**. Ще осъзнаете, че съществуват различни равнища и различни типове любов. Всяко от вашите минали любовни преживявания ще ви е научило на нещо ценно за бъдещето. Вероятно ще осъзнаете, че някога, преди, сте обичали хора, с които не бихте могли да живеете. Че любовта е свързана с общи интереси и цели, с приемането един на друг, както и с взаимното уважение. Ще можете да разграничите романтич-



1. Щастливи родители
 2. Щастливо детство
 3. Отсъствие на конфликти с майката
 4. Добра домашна дисциплина
 5. Привързаност към майката
 6. Привързаност към бащата
 7. Отсъствие на конфликти с бащата
 8. Откровеност на родителите по въпросите за секса
 9. Редки и леки наказания
 10. Правилно отношение към секса
- IV. Най-добрата възраст за сключване на брак
- V. Бракове между студенти

- A. Предимства
- Б. Недостатъци
- VI. Религията и избора на партньор в живота
- A. Важността на религията
- Б. Изтръчници на конфликт при семейства с различна религиозна принадлежност
1. Религиозно обучение
 2. Посещение на църква
 3. Намеса на роднините
 4. Големина на семейството и брой на децата
- VII. Брак с разведена личност
- VIII. Брак между личности от различни раси
- IX. Не изпреварвайте събитията

ната любов – увлечението, описано във филмите и романите, от този тип любов, който осигурява трайно щастие в брака.

Ако сте зряла личност, ще си изработите такава житейска философия, от която ще се ръководите в бъдеще. Ще можете да определите вашите религиозни концепции, ценности и цели и ще живеете в съгласие с онова, което вярвате, че е правилно и добро. Ще откриете, че вашите отношения с Бога са нещо реално и ви помагат да се справите с проблемите във вашия живот. Вашият житейски курс в бъдеще може все още да не е уточнен, но неговата насока ще бъде ясна.

Ще укрепите добре вашите силни страни. Ще работите над себе си, за да се освободите от слабостите си. Слабите страни, които ви изглеждат непроменими, ще се научите да приемате без чувство за вина или скръб. Ще развиете вашите силни страни и ще се възползвате от тях по най-добрия начин. Ще осъзнаете онези области, в които не сте успели да се реализирате, но които сте компенсирали чрез вършене на други добри неща. Ще можете да приемете вашите ограничения и да оцените способностите си.

Сериозно ще сте се вгледали в своето минало, в резултат на което сте това, което сте, и част от което ще внесете в брака си. Проучванията показват, че **емоци-**

оналният климат в семейството, в което сте израснали, до голяма степен повлиява шансовете ви за успех в брака. Ако вашето минало е помрачено от неприятности или ако родителите ви са имали повторни брачни неуспехи, трябва да приемете тази реалност, обмислете я трезво и започнете да планирате конструктивни начини за превъзможване на евентуалните пречки за вашето щастие. Не обвинявайте родителите си за техните неуспехи. А ако произхождате от щастливо семейство, не смятайте, че то е даденост и че бъдещото ви щастие е осигурено. Напротив, **ще трябва да положите усилия, за да разберете кои са онези неща, които волят до успешен семеен живот.**

Ако сте зрял човек, ще сте се научили да посрещате проблемите смело. Разочарованията на живота няма да ви смущават, обезкуражават и дезорганизируют. Собственият ви опит ще ви учи и ръководи в кризисни ситуации. Умението ви да се справяте с такива ситуации съществено ще повлияе способността ви да създадете щастливо семейство.

Ако сте зряла личност, ще сте се научили да се отнасяте правилно с другите. Ще осъзнавате причините за своите постъпки и ще разбирате по-добре мотивите за поведението на хората около вас. Ще разберете, че агресивното поведение и желанието да се доминира над другите обикновено прикрива

несигурност и че тежкото пиянство, употребата на опиати, сексът и зависимостите са опит за бягство от проблемите на живота. **Че ревността** е израз на несигурност и неадекватност. **Че критикуването** е опит да утвърдите себе си сред другите. Разбирането на мотивите за поведение, ще ви помогне и в избора на брачен партньор, и в междуличностните отношения.

Ще започнете да мислите независимо. Ще можете сами да вземате решения. Вече сте преминали незрелия стадий на бунта, когато сте хвърляли през борда всичко, което родителите ви са ви научили. Оформили сте своите идеали, основани на вашите преживявания, и сте се научили да решавате сами.

Можете да поемате отговорност за вашите собствени грешки. Надраснали сте етапа на развитие, когато сте обвинявали другите за вашите собствени слабости. Когато направите грешка, приемате това и се опитвате да се поучите от преживяното.

Едно 17-годишно момче изразява това по следния начин:

„Опитвал съм се по-скоро да се уча от грешките си, отколкото да се измъквам от онова, което се случва. Винаги когато се опитвам да избегна отговорността за онова, което съм направил, казвайки си: „Е, добре де, във всеки случай това не беше моя грешка“, сякаш същото се случва отново, в по-лош

вариант. По-лесно е нещата да се разберат от първия път, отколкото по-късно, когато са се повторили в усложнен вариант.“

Едно малко дете иска онова, което желае, когато го пожелае! Но зрялата личност може да иска нещо и все пак да направи избор по отношение на това, което иска. Той или тя може да гледа напред и да планира. Тя иска да се омъжи сега, но ако се оженият веднага, той ще трябва да се откаже от образованието си. Той иска сигурно бъдеще, но и да си отдели време за обучение за някаква бъдеща добра работа. Той има силни сексуални желания спрямо момичето, с което ходи, но степенува ценностите си и е способен да пренебрегне непосредствените си желания за доброто на тяхното бъдеще. **Ако сте зрял човек, няма да отричате всичките си желания, а ще желаете да изчакате и когато е необходимо да направите жертва, за да постигнете по-голямо удовлетворение и задоволство по-късно.**

Ако сте зряла личност ще можете да поставяте желанията и нуждите на вашия партньор пред вашите собствени – поне понякога. Една от онези карикатури за фъстъчетата показва как Чарли Браун говори с Люси. Чарли казва: „Искам да чувствам, че съм нужен“. Люси отговаря: „Не забравяй, Чарли Браун, че от хората, от които наистина има нужда, се иска да вършат много различни неща“. Той мис-

Съвместимост

Доколко сте съвместими с вашия бъдещ партньор В ДЕЙСТВИТЕЛНОСТ? Имате ли общи цели, интереси и ценности? Замисляли ли сте се, че цял живот ще живеете с качествата и чертите на характера на избраната от вас личност? Отговорете на следните изявления и споделете отговорите си с някой друг.

1. Силните страни на моя партньор са...
2. Искам да сключа брак с него, защото...
3. Ние имаме следните общи интереси...
4. Доброто чувство за хумор е необходимо в брака, защото...
5. Моят партньор има следните маниери...
6. Моят партньор ме дразни най-много, когато...
7. Нашите отношения са била най-успешни в...
8. Аз съм най-щастлив/щастлива в нашата връзка, когато...
9. Чувствам се дълбоко наранен/наранена, когато...
10. Ние имаме различни мнения относно...
11. Това, към което трябва да се стремим в брака си, е...
12. Приятелите ми мислят, че нашата връзка е...
13. Семейството ми смята, че нашата връзка е...
14. През свободното си време искам...
15. През почивните дни обикновено...
16. През ваканциите най-много от всичко искам да...

ли известно време върху това и след малко промълвява: „Искам да се чувствам нужен на някого, но да не правя нищо“. Колко често срещаме този вид любов! Но тя е абсолютно нереална. Неспособността на партньорите да се пожертват за другата личност, да мислят

първо за нуждите на техния партньор, е причина за разрушаването на не един брак.

Вие вече сте надраснали незрелото отношение към секса. Някои хора мислят за секса като за нещо нечисто и грешно. Ако сте достатъчно зрели за брак, вие ще имате

здравословно отношение към секса и ще сте склонни да промените в себе си някои неща. Може да се нуждаете от консултация или пък от добри книги по този въпрос, но ще направите всичко необходимо, за да коригирате неправилните си представи.

Ако сте зрял човек, ще можете да оцените вашето собствено равнище на зрялост. Ако не сте обаче, няма да можете да прецените какви промени е необходимо да направите. Колкото по-незрели сте, толкова по-склонни ще сте да се хвърлите през глава в един брак с малко или почти никакво разбиране за отговорностите, с които той е свързан. Зрялата личност няма да се страхува от тях, а ще ги приеме като даденост и ще се постарае да се подготви за това, което предстои.

Как да разберете, че вашият партньор е готов за брак?

Естествено, зрелостта, е нещо, което е необходимо не само на вас, но и на вашия партньор. Тъй като обаче всеки от нас съзрява по различно време, е трудно да се прецени зрелостта на другия. За съжаление все още няма гений, който да е измислил изобретение – скала или индикатор, – чрез което бихме могли да измерваме зрелостта и съвместимостта помежду си! Та-

къв един гений би станал милионер за една нощ и би спасил много хора от сърдечната болка, която причинява избора на партньор единствено заради романтиката.

Жените притежават по-голяма вътрешна проникателност (интуиция) от мъжете, когато решават дали партньорът им е подходящ. Едно проучване на разпаднали се бракове показва, че 70% от съпрузите, чиито бракове са се провалили, са имали увереността, че бракът им ще бъде успешен. Само 48% от съпругите са се чувствали по този начин. Дори семействата на момчетата и техните най-добри приятели се оказали по-добри пророци от семейството и приятелите на момчето. Медицинските разработки по проблемите на брака могат да помогнат на младите хора да направят своята окончателна преценка. Но повечето нямат достъп до тях, а и въобще не биха се възползвали от предимствата им, ако можеха – те разчитат предимно на романтиката и на мнението на приятелите и семейството си.

Фактът, че четете книга по този въпрос обаче показва, че желаете да избегнете грешките и капаните, в които други са попаднали. Затова ще обсъдим някои типа хора, които е добре да избягвате.

Прекалено властни. Такъв мъж е ревнив и прекалено вискателен – така той се опитва да преутвърди собственото си разклатено самочувствие. Той ще се опитва да

доминира над жената, за да изгради собственото си чувство за сигурност. В брака много рядко ще позволява на съпругата си да упражнява своята воля. Прекалено властната жена пък може да играе ролята на „поддържаща лоза“ или малък диктатор с девиза „Мама знае най-добре“. Тя ще ревнува съпруга си от всичко – от работата му, от приятелите му, от родителите му, и най-вече от познатите му жени. Тя ще се опитва да го държи до полата си, а в същото време ще казва, че той сам иска да е така и че това е за тяхно добро.

Постоянно неудовлетворени. Такъв мъж обикновено е прекалено амбициозен и се стреми към неопределени цели. Той постоянно сменя работата си, учебното заведение и приятелите си. Отказва да работи упорито, за да постигне целта си. Вечно недоволната жена пък е такава, чиито брачни и социални изисквания могат да бъдат удовлетворени единствено от робот. Киното, телевизионните програми и любовните романи са подхранвали нейните нереалистични очаквания, които в края на краищата никой не би могъл да задоволи.

Неуравновесени. Такъв мъж е влюбен в себе си и човек на настроенията. Той се мисли за по-значим от другите и се налага на всекиго. В брака той е само потребител – позволява на съпругата си да бъде медицинска сестра, майка и постоянна негова обожателка, но

не ѝ дава нищо в замяна. Жената от този тип пък се държи театрално и е непредсказуема. Тя се нуждае от аудитория, за да изпълнява ролята си, рутинната домакинска работа и отглеждането на децата за нея са нещо отегчително.

Прекалено педантични. Прекалено педантичният мъж се облича безупречно и има прекалено изискани навици. Често той е бил дълго време ерген или „мамин син“. Той не може да понесе и най-малкото несъвършенство в партньора си, така че много малко хора могат да привлекат вниманието му. Когато се изправи пред някакъв личен проблем, отчаянието му нараства едновременно с изискванията му.

Самоуверени. Този мъж знае всичко и, намесвайки се във всеки разговор, не дава думата на никой друг. Той е остроумен, но остроумието му е хапливо и насочено срещу неговите приятели. Напористостта му обикновено прикрива неувереното му и „изгубено“ Аз. Ако се свали тази негова маска, той ще бъде мекушав и жалък човек.

Самоуверената жена преуспява във всичко – в кариерата си, в домашните задължения, във възпитанието на децата. Подозирайки собствената си непълноценност, тя полага много усилия, за да успее във всичко. Съперничеството дори на съпруга ѝ за нея е непоносимо. Мъжа си, приятелите и дори собствените си деца тя възприема като заплаха за своето положение.

Ако не постигне поставените си цели, обвинява за това брака си, децата или съпруга си.

Флиртаджии. Този „женкар“ се радва на очарователните дами и избягва мъжкото общество. Той омагьосва момичетата и те обикновено го считат за „ловец“. Флиртът за него е начин да се убеди в своята мъжественост и емоционална зрялост, защото обикновено се съмнява в това. Тъй като чарът му е шега, закачка и измама, обикновено той е неудачник в брака и в емоционален, и в сексуален план.

Жената, която обича да флиртува, никога не се уморява да играе „игрички“. Тя се облича дръзко, за да бъде забелязана и не успява да се справи с рутинните си задължения в семейството. Нейните флиртове постоянно смущават съпруга ѝ. Когато започне да губи младежкия си чар, тя е склонна към любовни афери, чрез които се опитва да докаже, че е все още привлекателна, търсена и желана.

Опасните сигнали, които се появяват и предизвикват тревога, не се забелязват веднага. Затова винаги препоръчвам един дълъг период на ухапване преди годеща или брака. Хората, които бързат да сключат брак, без да осъзнават опасните сигнали, в повечето случаи не са подготвени за него.

Всъщност някои хора се женят бързо, за да избегнат срещата с опасните сигнали. Нещо вътре в тях ги кара да отидат пред олтара независимо от всички пречки. Други

пък се женят с надеждата, че бракът ще им помогне да разрешат появилите се затруднения. Такива личности обикновено се опитват да не забелязват съмнителните взаимоотношения. Причините, тласкащи тези хора към това, могат да бъдат развода на родителите им, смърт в семейството, сложни отношения с мащехата или с доведения баща, несигурност в бъдещето или трудности с образованието. Тези хора не оценяват реалистично шансовете за успешен брак и отхвърлят всичко, което би могло да ги откаже от намерението им за брак.

Други пък са просто неспокойни натури. Те вземат прибързани решения във всички сфери на живота си, без да мислят за последиците. Отхвърлят предупрежденията и действат. Такива хора имат много неуспехи в живота си и само когато стане твърде късно разбират, че не са съобразили важни неща, преди да направят своя избор.

Трети пък не обръщат внимание на предупредителните сигнали в дадена връзка поради прекалено романтичните си представи за любовта. Те сляпо продължават да грешат, придържайки се към техните измислени приказни идеи и отказват да приемат каквото и да било доказателство относно неразумността на техния брак.

Следният списък от социални характеристики, които притежават незрелите личности, може да ви предпази от един наистина губелен брак.

Умерени социални характеристики на хора, които се приспособяват трудно

1. Изпитват страх и безпокойство, когато се сближават с някого, който реално не ги заплашва с нищо; изпитват чувство за вина без основание.

2. Често са емоционално превъзбудени без причина или изпадат в истеричен смях или сълзи.

3. Имат различни фобии – страхуват се неоправдано от предмети, ситуации или идеи, на които хората обикновено не реагират така.

4. Пристрастени са към ритуалите – имат ежедневни образци на поведение или извършват определени неща по точно определен начин.

5. Желанията им са неконтролируеми – внезапно им се приискава да направят нещо, без да вземат предвид обстоятелствата.

6. Погълнати се от мисълта за своето здраве – хипохондрици са и често се оплакват от болки в различни части на тялото.

7. Преживяват дълбоки депресии, придружени от неоправдано чувство за вина.

Хората, притежаващи посочените характеристики, са неприспособими към ежедневието на брачния живот. Нещо повече, трябва да се избягва брака с тях. Винаги е

рисковано да се правят подобни класификации поради трудността да се опишат всички типове хора, но разбирането за това, как действат трудно приспособимите личности, както и знанието за крайностите, които характеризират тяхното поведение, са едно предупреждение за това, че животът с тях е труден, ако не и невъзможен.

Сериозни социални характеристики на хора, които се приспособяват трудно

1. Те са прекалено срамежливи, покорни и неспособни да се отпуснат в присъствието на другите.

2. Показват враждебност и се противопоставят на другите, на обществото, на правителството, на властите, на авторитетите и на света изобщо.

3. Подозрителни и скептични са към нови хора, идеи и ценности.

4. Излагат на показ облекло, притежания и финанси, за да впечатлят другите – дори и непознати.

5. Показват арогантно и снизходително отношение към заобикалящите ги, дори и към тези, които познават от дълго време.

6. Държат се шумно независимо от настроението и целите на другите.

7. Прекалено заети са с мисълта за секс и с нещата, свързани със

секса, или пък показват силно от-
вращение към него.

8. Имат нездрав копнеж към раз-
влечения и не могат да намерят удо-
волствие в по-спокойни занимания.

9. Нетактично и безсрамно пуб-
лично проявяват своята привързан-
ност към представителите на про-
тивоположния пол.

10. Лъжат или изкривяват фак-
тите, за да представят себе си и
своите действия в по-благоприят-
на светлина.

11. Показват прекомерно съгла-
сие, за да угодят на всеки, дори и
на непознатите, изпълнявайки вся-
ка тяхна молба, съгласявайки се с
техните мнения и т.н.

12. Показват крайна зависимост
и желаят всичко да е уредено, уста-
новено и нищо да не се променя.

Тези симптоми никога не тряб-
ва да се пренебрегват при избора
на партньор – особено, ако клонят
към крайност.

Личната проверка, която може
да ви помогне да разберете себе си
и вашия партньор, е съвета на ня-
кой съветник до голяма степен
ще ви бъде от полза. Но
все още няма заместител на дългия период на
стабилно ходене (връз-
ка), последвана от пе-
риод на годеж от най-
малко шест месеца, за да
се тества съвместимостта на
личностите. Само след дълго поз-
нанство маските падат и се появя-
ва истинското лице, истинското Аз.

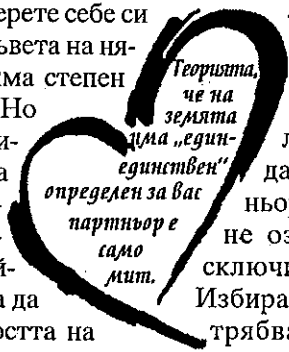
Ако имате сериозна връзка с ня-
кого и вашият партньор показва
която и да било от споменатите ха-
рактеристики, трябва да разпита-
те или да си изясните какво го ка-
ра да действа по този начин.

Най-важните фактори при избора на партньор

Ако сте нормален млад човек,
вие търсите „идеалния“ спътник.
Искате да намерите онази специ-
ална личност, създадена само за
вас, т.е. „сздадена от Небето“. Обаче теорията, че на земята има
„един-единствен“ определен за вас
партньор е само мит.

Една добре приспособима лич-
ност може да сключи брак с една
от няколко личности и да бъде щас-
тлива. *Една незряла личност нико-
га няма да може да бъде щастлива
с когото и да сключи брак. Бракът
не прави една незряла личност зря-
ла, но щастливите и зре-
ли хора създават успешни
бракове.*

Макар че броят на
личностите, които могат
да ви бъдат успешни парт-
ньори в брака, е голям, това
не означава че можете да
сключите брак с всяка от тях.
Избирайте мъдро! Как тогава
трябва да изглежда вашият
идеален партньор? Десет спе-
циални фактора могат да ви ка-
жат повече от всичко друго за



пригодността на дадена личност
за успешен брак. Ето ги.

1. Щастливи родители.
 2. Щастливо детство.
 3. Отсъствие на конфликт с майката.
 4. Строга, но не жестока домаш-
на дисциплина.
 5. Силна привързаност към майката.
 6. Силна привързаност към ба-
щата.
 7. Отсъствие на конфликт с ба-
щата.
 8. Откровеност на родителите
по въпросите на секса.
 9. Редки и леки наказания в
детството.
 10. Необременено от отвраще-
ние или неприязън предбрачно от-
ношение към секса.
- Междупличностните отношения
през детството, примера на роди-
телите и възпитанието и обучени-
ето, което те са дали на децата си,
са най-важните в подготовката за
брака. Много различни проучва-
ния посочват важността на тези
фактори и вие не трябва да ги пре-
небрегвате, когато си избирате
партньор.

Щастие се ражда и отглежда
в семейството – същото важи за
развода и нещастие. Първите го-
дини на живота в семейството с ва-
шите родители могат да ви пред-
разположат към успешен брак. Вие
научавате от родителите си как да
разрешавате проблемите, когато
възникнат, как да общувате, как да

изпълнявате правилно ролята си на
съпруг/съпруга, как да се отнасяте
към децата, как да разпределяте фи-
нансите и как да се справяте с всич-
ки други проблеми в живота.

Най-вероятно образците, които
вече сте усвоили, ще пренесете и в
собствения си брак. Ако сте отгле-
дани в семейство с постоянни кав-
ги между родители, братя и сест-
ри, най-вероятно ще пренесете съ-
щото поведение и в собствените си
отношения. Ако родителите ви са
изразявали щастието си чрез думи
на обич, мили постъпки и дълбо-
ко чувство на любов, най-вероят-
но ще преживеете същото блажен-
ство и във вашето семейство.

Но да предположим, че не сте
имали щастлив дом. Тогава как-
во? Ако искате да се подготвите
за брак, можете да преодолеете
проблемите, свързани с обстояв-
ката, в която сте израснали. Про-
учванията показват, че когато ед-
на личност съзнателно се подгот-
ви за брак чрез посещаването на
курсове за успешен брак, четене и
лично тестване, опасността от бра-
чен неуспех може да бъде преодо-
ляна. Когато двойките съзнател-
но се подготви за брак, 90% от
браковете са щастливи. Даже и
ако с годините 10% от тези, ко-
ито се разведат имат средно ус-
пешни или неуспешни бракове (а
това не е много вероятно), процен-
тът на разводите ще бъде с 50%
по-нисък в сравнение с този при
техните родители.

Вие не сте абсолютно обвързани от миналото си, от обстановката, в която сте отгледани. Гаранцията ви за щастлив брак, ако родителите ви са били щастливи, не е по-голяма от вероятността за неуспешен брак, ако родителите ви са били много нещастни. Това, което е необходимо обаче – независимо от вашето минало и от условията, в които сте израснали – е да подходите към брака интелигентно и да работите заедно със своя партньор за изграждането на една успешна и щастлива връзка.

Най-добрата възраст за сключване на брак

На каква възраст трябва да бъде дадена личност, за да сключи брак? До голяма степен това определят законите на дадената страна. Най-ранната, определена от закона, възраст варира от 14 до 18-годишна възраст за мъжете и от 12 до 18-годишна възраст за младите жени с изключение на разрешение от родителите или им. Само когато навършат 18 години (21 години в Пуерто Рико) на тях им се позволява да решават сами. Но дали законите на страната са „гарантия“ за успешен брак?

Бедната Мери Лу, която се „влюбила“ на 15-годишна възраст, оженила се на 16, а на 13 вече описва себе си като „стара,

преждевременно омъжена дама“, казва: „Ето, сега съм с две бебета, уморен съпруг и без цел в живота. Имам само работа, която е повече, отколкото мога да поема. Никъде не съм ходила, нищо не съм видяла и не съм нищо друго освен домашен кон. Другите момичета на моята възраст ходят по срещи и си прекарват чудесно, завършват училище, кандидатстват в университети и правят нещо за себе си. Но не и аз. Трябваше да се омъжа за първия човек, когото срещнах – още преди да зная какво върша и какво съм“.

Много тийнейджъри всъщност не решават кога и за кого да се оженият/омъжат – те са насилвани или принудени да сключат брак. „Всички очакваха от нас да се оженим“ – изповядва Тим, 19-годишен младеж, който ходел с Карла от 15-годишен. „Тя ми омръзна още преди да се ожени за нея, но бях стигнал толкова далече, че смятах, че няма връщане.“

Всички проучвания показват, че ранните бракове не са така стабилни, както браковете в по-зряла възраст. Повече от 30 000 от 12 до 15-годишни юноши се женят всяка година. Повече от половината от всички бракове са между тийнейджъри. Булката е бременна в почти 50% от всички тийнейджърски бракове, а онези булки тийнейджърки, които не са бременни по време на сватбата,

Всички проучвания показват, че ранните бракове не са така стабилни, както браковете в по-зряла възраст.

обикновено забременяват скоро след нея. На съпрузите тийнейджъри им е трудно да издържат семейството си поради ограничените им възможности да печелят добре, тъй като им липсва опит и образование. Тийнейджъри, които напускат училище, за да сключат брак, рядко завършват образованието си. Не е чудно тогава защо почти 60% от всички бракове между тийнейджъри приключват с развод.

Тогава коя е идеалната възраст за сключване на брак? 22 години за жените и 24 години за мъжете е може би най-добре. Младоженци под 24-годишна възраст обикновено са нестабилни и процентът на неуспешните бракове, когато той е на 19 или по-малко е твърде висок. Браковете между двойки на възраст от 18 до 23 години също завършват с голям процент разводи. Двойки, които са на 25 или повече години, имат с 50% по-голям шанс за успешен брак. Според психолога Джойс Брайърс най-щастливо оженените двойки са тези след 28-годишна възраст.

При ранните бракове обикновено единият от партньорите губи интерес към другия. Личността, в която сте влюбени на 18, не е личността, в която сте влюбени на 21. Промяната на личността и ценностите също усложнява нещата. С годините, по време на критичния процес на съзряване, е възможно двойката драстично да промени мисленето и отношението си към живота.

Липсата на адекватен доход също причинява големи проблеми.

Най-добре е и двамата да са на една и съща възраст или мъжът да е с две-три години по-възрастен. Ако жената е малко по-възрастна, няма да възникнат специални проблеми, освен ако единият или другият не е особено чувствителен към това.

Когато хората станат по-възрастни, разликата в годините става все по-малка. Но ако по време на брака единият от вас е с 18 години по-възрастен от другия, трябва сериозно да обмислите проблемите, до които може да доведе това. Физическата активност например се променя, интересите може да са различни, тъй като по-младата личност иска да излиза повече и отношението ѝ към живота може да бъде различно.

Едно момиче може да се омъжи за по-възрастен мъж, за да получи заместител на родител или защото си мисли, че това е единственият ѝ шанс да се омъжи. Тогава връзката може да приеме характера на отношенията баща-дъщеря (или на майка-син, когато съпругата е по-възрастна).

Една млада невеста, която се омъжила за много по-възрастен мъж, се завърнала от медения си месец много обезпокоена. Отишла при пастора си и му казала, че още не се е съвзела от първата нощ, когато съпругът ѝ си махнал изкуствените челюсти и ги поставил в ча-

ша в мотела. Той искал да има лека светлина, докато правели любов, но изкуствените челюсти на шкафчето свели нейния отклик на неговите ласки до нула. Тя знаела, че той има изкуствени челюсти, но никога не го била питала какво прави с тях през нощта!

Студентски бракове

Много двойки в университетите и колежите днес се опитват да решат дали да се оженият или да отложат брака, докато завършат образованието си. Нека да разгледаме фактите по отношение на студентските бракове.

Проучванията показват, че женените студенти получават по-добри бележки от неженените! Някои фактори могат да обяснят това. Омъжената жена, която продължава своето образование, докато поема домашните си задължения, трябва да знае целите си и да има силно желание да ги постигне. Затова тя може да надмине неомъженото момиче, което не знае защо е в колежа или какво планира да направи с бъдещето си. Женените мъже изглежда също имат ясно дефинирани образователни цели. Тъй като разполагат с по-малко време за социални дейности, те посвещават повече време на ученето в сравнение с времето, когато са били ергени.

Добре, женените студенти постигат повече, но щастливи ли са?

Трудно е да се даде правилна информация по този въпрос, тъй като двойките трябва сами да се оценяват и тъй като те не са женени от дълго време. Но около три четвърти от двойките, които отговарят на въпроса: „Ако знаехте това, което сега знаете, бихте ли се оженили или омъжили, преди да завършите колежа, са казали, че биха го направили отново.

Останалата една четвърт казват, че са се сблъскали с твърде много трудности с изкарването на прехраната, намирането на жилище и завършването на образованието си. Това са причините, които те посочват, но истинските причини може би са скрити. Много от двойките, които са се съмнявали в своите университетски бракове, са се чувствали неудовлетворени от брака си поради други причини. Истината е, че ако бяха изчакали да завършат образованието си и след това да се оженият, вероятно те не биха се оженили изобщо.

Бракът по време на следване има някои предимства, като най-голямото от тях е емоционалната сигурност, която той дава. Женените студенти мъже чувстват, че женитбата им дава стабилност, стимулира ги да си поставят по-високи цели и им помага да се справят по-лесно с работата си. Почти всички интервюирани съпрузи смятат, че съпругите им по-скоро им помагат, отколкото им пречат. Само неколцина са се оп-

Посрещане на проблеми

Нека да предположим в следващото упражнение, че сте женени/омъжени и че посочените обстоятелства се появят във вашия живот. Напишете как мислите, че бихте откликнали на тези проблеми, ако ви сполетят. Разисквайте вашия отговор с партньора си.

- | | |
|---|--|
| 1. Големи трудности с роднините. | 4. Травма или тежка болест. |
| 2. Раждане на самото или недъгаво дете. | 5. Неочаквана или нежелана бременност. |
| 3. Загуба на работа от страна на съпруга. | 6. Неприемливи сексуални проблеми. |

лакали от своите съпруги и че имали твърде много гости, което им пречело да учат, или пък че е трябвало да излизат вечер.

Студентските бракове обаче имат някои недостатъци, които не се наблюдават в другите бракове. Докато се срещат и ходят през студентските си години, младите хора може да намерят някой, за когото да се оженият, но да не са готови да установят отношения само с един партньор, дори и да го обичат. Неомъжените момичета студентки често се оплакват, че женените мъже „не се държат като женени“. Тези мъже не са готови да се откажат от ергенските си навици заради брака. Те вероятно са се втурнали в брака след кратко запознанство, без да осъзнават какво означава да бъдеш женен студент.

Повечето двойки, които са се оженили през студентските си години, отлагат раждането на децата до след завършването. Те не допускат мисълта за някаква непланирана бременност, която да наруши техните добре обмислени планове. Но по причини, които не са напълно ясни, и въпреки хапчето около една трета от всички бременности сред студентите са непланирани. Дали тези студентски двойки не са имали необходимото им знание, или са били невнимателни не е важно. Студентите, които сключват брак, трябва да отчетат възможността да станат родители въпреки най-добрите противозачатъчни средства, които са на разположение.

Успехът на един брак между студенти зависи до голяма степен от това, как двойката организира вре-

мето си и разделя отговорностите. Ако и двамата партньори са в училище и имат деца, те може би трябва да бъдат Супермен и Жената чудо, за да се справят с всичко. Да учиш, да участваш в училищните занимания, да поддържаш дом – дори ако той е пълен с пари и няма бебета – всичко това изисква нееговистично сътрудничество и жертва на личните предпочитания.

Въпросът за парите създава друга грижа. Някои родители продължават да издържат своите женени деца и в учебното заведение. Но могат да възникнат проблеми от този благотворителен акт. *Малко родители гледат на децата си като на възрастни, щом продължават да ги издържат!* А и роднините, които не допринасят за издръжката, често може да усложнят ситуацията. Младите хора могат да приемат родителската издръжка, но обикновено не желаят да приемат намесата, която идва заедно с нея. Възникват много несъгласия и неразбирателства от това уреждане на нещата и те имат крайният резултат е разочарованието на родителите и нещастieto на децата.

Младите хора ще продължат да се женят, докато учат. Въпреки това онези, които обсъждат такъв брак, трябва да обмислят внимателно фактите. Да, те могат да сключат брак, щом избират да не чакат завършването на образованието си, но ще трябва да работят много по-усилено, за да успеят, от-

колкото другите двойки. Това обикновено изглежда по-лесно преди брака, отколкото след него.

Религията и избора на партньор

Много двойки се свързват в брачен съюз от проповедник, пастор, свещеник или равин, а не от съдия. Защо? Религията важен фактор ли е в брака? По какъв начин религиозните вярвания на една двойка засягат нейния живот? Какви са последиците? Какви са шансовете за щастлив брак, когато единият се ожени/омъжи за някого, който не споделя неговата вяра? Какво влияние оказват религиозните и духовни ценности върху една двойка, върху нейния брак и децата, родени в него?

Дългогодишните проучвания показват, че за онези, които не принадлежат към някаква религиозна група, съществува по-голям риск в брака, отколкото при онези, които принадлежат. В семейство, в което единият от партньорите е религиозен, а другият – не, разводът и съпружеската неверност са два пъти повече, отколкото в бракове, където и двамата партньори изповядват една и съща вяра.

Дори по време на годеза или „ходенето“ участието на двойката в някаква духовна дейност може да допринесе за успеха на връзката.

Когато момичето посещава църква или синагога по-често от момчето, повече от половината ангажменти биват изоставени. Това е така и в случаите, в които нито един от партньорите не посещава религиозни служби. Много по-малко са разводите сред двойки, които ходят заедно на църква веднъж месечно или по-често.

Същите фактори, които спомагат за успеха на връзката преди брака, влияят и на щастието в брака. Двойки, които посещават своята църква или синагога редовно след брака са много по-удовлетворени от него. Без съмнение религията допринася значително за успеха на един брак.

Общо взето по време на периода на срещи е възможно двамата така напълно да бъдат погълнати един от друг и да са толкова емоционално удовлетворени от своята взаимна любов, че въобще да пренебрегнат мястото на религията в съвместния им живот. Всичко започва със срещи и за една връзка, за която не се мисли, че ще стане сериозна! След медения месец обаче двойката често иска да има социален живот подобен на онези, на който се е радвала преди брака. Естествено е по това време всички от партньорите да се обърне към църквата или синагогата, за да задоволи нуждата си да споделя раз-

лични дейности с хора от същата вяра. Ако двойката постигне съгласие в тази област от живота си, ще съществуват малко проблеми. Ако обаче двамата идват от различна религиозна среда, просто обстоятелствата са срещу тях.

Бракът между партньори от различна вяра е свързан с много повече трудности, отколкото в другите бракове. Такива двойки също са склонни към раздяла много по-често след брака в сравнение с двойките от една и съща вяра. Защо разводите между двойките с различна вяра са по-чести? Една от причините е, че *по време на ухажването двойката трудно мисли реалистично за брака. Лепно е да*

омаловажаваш приключенията, пред които евентуално ще бъдеш изправен. Когато една двойка не се занимава с реалностите, могат да възникнат големи трудности след медения месец.

Четири най-обща причини за конфликти в браковете между хора с различна вяра по реда на тяхната честота, са:

1. *Конфликт по отношение на това, каква да бъде религията на децата.* Религиозното обучение на децата създава най-големите проблеми. Ако една двойка се разминава в позициите си по религиозните въпроси, ситуацията значително се усложнява, когато се родят децата – сега двамата ще се из-

Същите фактори, които спомагат за успеха на връзката преди брака, влияят на щастието в брака.

Духовни корени

Отговорете поотделно на следните изявления по отношение на духовната ви съвместимост с вашия партньор и след това сравнете отговорите си.

1. Моите духовни наклонности са...
 - а. Много силни.
 - б. Умерено силни.
 - в. Не много силни.
 - г. Слаби.
2. С човека, с когото ходя, посещаваме църква заедно...
 - а. Редовно.
 - б. От време на време.
 - в. Рядко.
 - г. На религиозни празници.
 - д. Никога.
3. Установяването на здрав християнски брак е ... важно за мен.
 - а. Много.
 - б. Умерено.
 - в. Малко.
 - г. Не е.
4. За мен и за моето бъдещо семейство ще бъде ... важно ходенето на църква заедно.
 - а. Много.
 - б. Умерено.
 - в. Немного.
 - г. Не.
5. Духовният растеж на децата трябва да бъде отговорност на...
 - а. Него.
 - б. Нея.
 - в. Подред на всеки.
 - г. Нито на един от двамата.

правят пред въпроса дали трябва да им осигурят религиозно обучение, или не. И ако да, в чия религия ще ги възпитават?

Младите неженени двойки не смятат за важно да мислят как ще се справят с децата, когато те се родят; но след раждането на едно дете много от тях откриват, че нещата, които не са имали значение за тях, са изключително важни.

Дори и личност, която очевидно е загубила интерес към религията преди или през първите години на брака, може да намери за трудно да остане напълно безразлична по отношение на обучението на децата. Той или тя може никога да не намерят време да запознаят децата си с една или друга вяра, но може силно да се противопоставят на това те да бъдат възпитавани в различна от тяхната вяра.

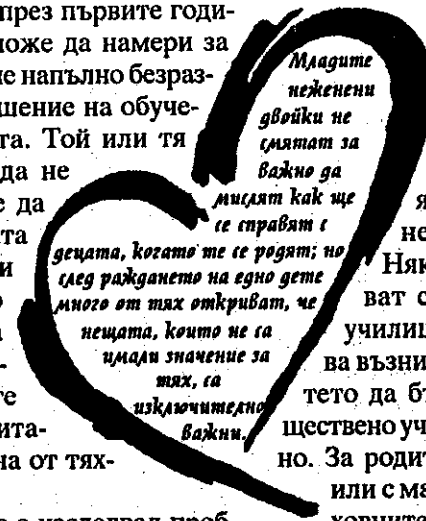
Пол Ландис е изследвал проблема за отговорността за религиозното обучение на децата в домовете на двойки с различна вяра. В повече от една трета от случаите я поема майката. В останалите случаи детето е подложено на влиянието на различните религиозни убеждения на двамата си родители. В няколко случая детето се води на религиозните служби, свър-

зани с различните религии на родителите си, подред. Група студенти, които размишлявали върху такива бракове, смятали, че *това е било сериозен проблем в техния семеен живот*. Друго проучване показва, че шест от десет деца от такива домове са се отказали от религията по принцип.

Някои религии се различават много една от друга. Например за много религии е характерно да се произнася „благодарствена молитва“ преди ядене. В други пък изпълнението на обредите е главен приоритет. В трети личното изучаване на Библията и молитвата са нещо задължително.

Някои религии осигуряват собствена църковна училищна система и тогава възниква въпроса дали детето да бъде изпратено в обществено училище, или в църковно. За родител с различна вяра или с малък интерес към духовните въпроси тези неща може да изглеждат ненужни и че усилието не си заслужава. Настояването върху който и да било духовен въпрос може да усложни положението.

2. Конфликт по отношение на посещението на църква. Много често едва след брака двойката осъзнава колко дълбоко са вкоренени моделите и ценностите на тяхната вя-



ра в живота им. Човек, чийто живот е бил ориентиран към религията, може да открие, че вярата му е много по-здраво вкоренена в него, отколкото е осъзнавал. Той може да се е отнасял съвсем повърхностно към религиозните въпроси преди брака, но когато целите му се конфронтират с тези на партньора му, когото обича, той по-ясно ще осъзнае своите ценности.

Ако една двойка споделя една и съща религия, общуването и дейността в църквата или синагогата ще се превърне във важен аспект от техния социален живот. Ако двамата произхождат от различна религиозна среда, те ще са по-склонни да си съперничат за верността към неговите/нейните религиозни убеждения. Всеки ще започне да си измисля извинения, за да не участва в религиозната дейност на другия. *Скоро по-либералният от двамата ще стане нетолерантен към онова, което счита за консервативно в религията на своя партньор.* Не по-малко трудно ще е и за този, който е израснал в строго религиозна среда да остане либерален към възгледите на другия. Така се поставят основите за големи конфликти по отношение и на посещението на местата за забавления, които по-стриктният от двамата счита за неподходящи.

Винаги съществува вероятността една личност, чийто живот е бил изграден върху религиозни цен-

ности, но която е отстъпила от тях през юношеството и младостта си, да започне да осъзнава след брака, че партньорът, с когото е избрала да живее, не споделя целите и ценностите, които тя приема. Пробуждането идва като шок за много млади двойки, за които някога обаянието и блясъка на сватбата и новостта на общуването един с друг са замъглили всичко това.

Според проучването на двойки, които не споделят една и съща религия, техният интерес към нея след брака обикновено намалява. Много често това е единственият познат начин да се постигне споконствие – макар да не носи удовлетворение, поне намалява напрежението. Двойки, чийто бракове започват да пропадат, посещават религиозните служби по-рядко; отколкото онези двойки, които имат щастливи бракове, въпреки факта че религиозните организации би трябвало да помагат на хората, намиращи се в тежки ситуации. Повечето личности се притесняват да се срещат с хора, които ще ги осъдят. И все пак посещението на църква или синагога наистина подхранва брачната стабилност. Най-нещастните брачни двойки не изповядват никаква религия. След тях са браковете между хора с различна вяра, в които единият от партньорите не споделя религиозните убеждения на другия. Това води до едно важно заключение: религията повлиява брачната ста-

билност и успех, когато се споделя и от съпругата, и от съпруга.

3. Конфликт по отношение на намеренията на роднините в религиозните въпроси. Отношението на роднините и на двамата е от значение и допринася за възникването на конфликти в брака. И от двете страни бабите и дядовците наблюдават и чакат да видят дали техните внуци ще тръгнат в „правилната“ църква. Те може и да се чувстват принудени да окажат натиск върху родителите им.

Възможно е бабите и дядовците да започнат да правят на децата „религиозни“ подаръци, за да ги запознаят с религиозните учения, в които те вярват – книги, фигури, картинки, украшения за стени и пр. Натиска в посока, различна от тази, в която възпитават родителите, води до объркване и обезверяване. Децата може да стигнат до извода, че изобщо не си заслужава да влизат в конфликти заради религията и да се откажат от нея.

4. Конфликт по отношение на броя на децата в семейството. Макар този въпрос да причинява всъщност най-малко конфликти, той може да доведе до значителни проблеми. Някои дълбоко духовни личности смятат, че този свят приближава своя край. По този начин те оспорват разумността на раждането на деца в свят, който изживява своите „последни дни“. Други религиозни групи забраняват противозачатъчните средства.

Статистиките сочат, че двойки, при които двамата са с различна вяра, имат по-малко деца, поради многото проблеми, свързани с възпитанието им.

Ако сте или сте били верен член на която и да било религиозна група, трябва да помислите два пъти преди да се ожените или омъжите за някой, който има различни от вашите религиозни убеждения, или за някой, който няма интерес към религиозните въпроси. **Помнете:** Вашата вяра е била вложена във вас през детството ви. Тези ценности са твърде важни, за да ги игнорирате.

Въпреки всички посочени трудности, много хора с готовност поемат рисковете, свързани с един брак с невярващ човек или с такъв, чийто религиозни убеждения са различни. Ако сериозно обмисляте такава връзка, вие трябва заради вашето бъдеще да претеглите всички плюсове и минуси преди брака. Ето някои специфични въпроси, които трябва да си зададете. Дали единият от вас желае да се адаптира към религията на другия? Ако не, всеки поотделно ли ще посещава различни религиозни събрания или ще ги посещавате заедно, като ги редувате? Дали единият от вас ще се раздели със своята религия напълно? Ако вие сте решили да направите това, как ще се чувствате после? Как ще се чувствате няколко години по-късно? Ако всеки от вас се съгласи да под-

държа собствените си религиозни убеждения, какво ще правите със социалните си ангажименти в църквата? В коя религия ще бъдат възпитавани децата ви? Ще посещават ли само едно от местата за богослужение, или и двете, а може би няма изобщо да ходите на църква? Когато децата ви станат достатъчно големи, за да тръгнат на училище, ще посещават ли църковно училище? Ако да, кое?

А какво ще правите с децата и приносите? Как вашето решение ще засегне родителите и приятелите ви? Ще можете ли да удържите натиска на религиозни родители и дядовци, които ще ви увещават да отгледате децата си в тяхната вяра? Ако сте решили, че религията няма да бъде част от вашия брачен живот, какво ще правите, когато се окажете в криза – смърт на родител, дете или друг любим човек? Тогава бихте ли се обърнали отново към вярата от вашето детство?

Освен че трябва да обмислите внимателно собствените си религиозни възгледи и отношения, внимателно проверете и анализирайте религиозните ценности на вашия любим/любима. Дали тя/той посещава религиозни служби само за да угоди на родителите си, или пък за да се види с приятели? Дали вашият любим/любима осмива, или зачита и се съобразява с религиозните ви принципи? Моли ли се заедно? Ще имате ли ня-

кога радостта да благодарите на Бога за Неговите благословения и да търсите Неговата помощ във време на трудности? Тим Лахей казва, че съществува само един развод на 1026 брака, когато съпругът и съпругата се молят редовно заедно.

Можете ли да си представите как вечер ще се молите заедно с партньора си и децата си (когато те се родят)? Или безкрайно ще спорите за това, чия религия е правилната и чия не? Ще посещавате ли заедно религиозни служби? Или вие, или вашият партньор ще започне постоянно да се извиняват заради нежеланието си да ходите на църква? Помислете за посещенията си на църковните служби самичък/самичка в продължение на година, на пет години, през целия ви живот.

Моите родители нямаха еднакви религиозни ценности. Понеже баща ми беше склонен да повери на майка ми нашето религиозно възпитание, сестра ми и аз бяхме отгледани и възпитани във вярата на моята майка и продължаваме да сме в нея. Домът на моите родители беше относително щастлив, но аз никога няма да забравя как след смъртта на баща ми майка ми ми каза: „Въпреки че много години баща ти и аз прекарахме заедно и че имахме много щастливи моменти, ако трябваше да измина пътя си отново, никога не бих се омъжила за него единстве-

но заради религиозните ни различия“. Точно тази разлика в начина на мислене създаваше безброй проблеми, част от които осъзнавах, а за други не знаех.

Религията е актив в брака. Религиозната личност има по-голям шанс за успешен брак, когато се ожени/омъжи за човек, споделящ същите възгледи. Добродетелите, представени в Библията – кротост, любезност, разбиране на другите, услужливост, безкористност, – сподобяват за развитието на една добре приспособима личност. Онези, които споделят тези ценности и са се научили да ги прилагат в ситуациите от реалния живот, имат шанс за щастлив брак. Това не означава, че не религиозната личност не може да притежава тези качества на характера. Това означава, че вероятността човек да ги притежава е по-голяма, ако е религиозен.

Брак с разведена личност

Една млада жена посети своя проповедник, за да получи това, което тя считала за рутинен предбрачен съвет. Тя му разказа за вълнуващо за своите сватбени планове и го помолила да ѝ даде някакви препоръки. Освен това го помолила да не разкрива плановете ѝ на майка ѝ, тъй като не знаела как да ѝ съобщи новината, че

нейният любим неотдавна се е развел. В семейството ѝ никога не е имало разводи и тя чувствала, че нейната майка няма да одобри желанието ѝ да се омъжи за разведен човек. Младата жена каза: „Неговото минало няма никакво отношение към нашето бъдеще. То е минало и свършено. Грешката не е била негова. Разводите днес са нещо толкова обичайно и ще бъде глупаво да го отхвърля само защото е бил женен преди!“.

За човек, който никога не се е женил, е много лесно да убеди себе си в нещо такова, но въпреки това *браќът с разведена личност не е същото, както когато двама партньори се женят за първи път*. Нека разгледаме някои различия.

1. Обществото възприема вторите бракове по друг начин. Обществото и традиционните религиозни групи приемат с одобрителна усмивка първите бракове. Тези бракове се подкрепят и празнуват – нещо, което не е характерно за вторите бракове. Разликата може да е малка, но съществува. Дори ако неодобрението не е явно, повечето приятели и роднини разсъждават така: „Нека почакаме и ще видим какво ще излезе от това“. Те не са такива оптимисти както при първите бракове. Да вземем например подаръците. Ако нито младоженецът, нито невестата са били женени преди това, приятелите им почти винаги ги засипват с подаръци. Ако двамата обаче са

били женени, само около една трета от тях получават подаръци. Семейството, приятелите и обществото са склонни подкрепят младоженците с първи брак и много по-малко тези с втори.

2. Противопоставяне на семейството. Съществува голяма вероятност от семейно противопоставяне, когато единият от партньорите е бил разведен. Семейството на неженената преди това личност често гледа на такъв брак с надежда и страх за бъдещето – независимо дали тези страхове са оправдани, или не. Семейството на разведената личност не може да не прави сравнение между новия партньор и предишния партньор. Дали настоящият избор е по-добър от предишния? Първият брак и развода са факти от живота, които ще повлияят на отношенията в семейството, с бившите и настоящите приятели, дори и двойката да чувства, че „всичко е в миналото“.

3. Децата. Ако от предишния брак са останали деца, това допълнително усложнява нещата. Ако разведената личност има правото да ги посещава веднъж седмично, то новият партньор също трябва да се подготви за това. Разведената личност ще трябва да контактува с бившия си партньор, за да урежда тези посещения. Разведената личност може да има и финансови задължения към децата и този финансов натиск може да бъде доста силен. Някои мъже изкарват

достатъчно, за да издържат и две семейства. Новата съпруга може да трябва да помага на съпруга си да посрещне тези финансови задължения към първото семейство. Познавам една двойка, в която и двамата бяха женени преди това и имаха деца от първите си бракове, които всеки доведе в новия си брак. Един от партньорите ми каза: „Щом има деца, разводът никога не приключва“.

4. Човек може да бъде по-малко толерантен към трудности, които възникват втори път. Ако дадена личност се е развела веднъж, на нея ще и е по-лесно да се разведе отново. Установяват се образци на поведение. Психологическите бариери срещу развода са преодоляни. Съществува и риска разведената личност да е такъв тип човек, който е малко или пък никак не пригоден за брак, или пък да е труден брачен партньор. Може би разведената личност бяга от проблемите, вместо да застане лице в лице с тях и да се опита да ги реши. Ако възникнат сериозни проблеми, този тип хора най-вероятно отново ще поискат развод.

Ако обмисляте брак с разведена личност, трябва да бъдете особено внимателни в преценката на нейните лични качества и способност за приспособяване. Ако използвам езика на статистиката, вие трябва да осъзнаете, че бракът с разведена личност е по-голям риск, отколкото бракът с личност, която не е

била женена, и че рискът при брак с разведен мъж е по-голям от риска при брак с разведена жена.

Нещастните бракове с разведени хора са повече, защото, първо, те предпочитат да се оженят за разведени личности; второ, по-малко се колебаят дали да се разведат втори път, тъй като вече са преодолели бариерите срещу развода; трето, възможно е по навик да се опитват да избягат от проблемни ситуации, отколкото да преминават през тях; четвърто, възможно е да са наранени толкова много от първия развод, че да се опитват да компенсират това с нов брак. Последното обстоятелство, за съжаление, е най-важното. Прочуванията показват, че разведените хора са по-склонни да се женят отново след кратко запознанство и още по-кратък годеж (или по-често без годеж), отколкото сключващите брак за първи път.

Когато става дума за брак с разведена личност, човек трябва внимателно да обмисли какви по-уки си е взела разведената личност от първия си брак. Дали смята, че е напълно невинна и че вината и грешките са били изцяло на нейния партньор/партньорка? Ако е така, то е много съмнител-

Бракът с разведена личност е по-голям риск, отколкото бракът с личност, която не е била женена, и рискът при брак с разведен мъж е по-голям от риска при брак с разведена жена.

но бракът ви с нея да е успешен. Онези, които не са успели в брака веднъж, трябва добре да са разбрали какво в характера им трябва да се промени. Възможно е да се научат чрез горчивия си опит как да направят по-добър избор втория път и как да работят по-ефективно за изграждането на успешна връзка.

Попитайте се какво е научила тази личност от първия си брак, което би могло да направи вашия брак по-добър.

Брак между личности от различни раси

Независимо дали една личност ще се жени за някого от друга националност или раса, интересът на младите хора към този въпрос е много голям. Колежите и университетите днес се посещават от много хора с различен етнически и расов произход и дават възможност за социален контакт между тях. В резултат на това браковете между представители на различни раси в Америка са станали много по-често явление през последните години. Най-противоречивите и най-дискутираните в обществото брачни връзки са браковете между черни и бели.

Браковете между представителите на различни раси създават редица сериозни проблеми. Те обикновено стават причина за скъсване на отношенията със собствено семейство и с обичайната социална среда. Защо дадена личност избира партньор от различна раса и култура? Защо той или тя избират да предизвикат несъгласието на семейството и приятелите си със сключването на такъв брак? Най-голямо недоумение предизвиква причината за това.

Най-простият отговор може да бъде този, че любовта не познава граници и не разбира нито от цвят на кожата, нито от убежденията на другия. Но окончателното решение трябва да се съобрази и с други фактори. Дали единият, или и двамата партньори са толкова големи идеалисти, че са готови да понесат всички различия помежду си, атаките от страна на обществото, за да защитят свободата и индивидуалността си? Или това е бунт срещу техните родители, приятели, църква и контрола от страна на обществото? Възможно ли е причината да е във факта, че този брак ще им осигури нов социален статус?

Реакцията на семейството и приятелите към браковете между хора от различни раси е един от най-важните въпрос. В браковете между черни и бели семейството на черния съпруг откликва много по-положително на брака, откол-

кото членовете на семейството на белия. „Черно-белите двойки“ обикновено откриват, че е по-лесно да живеят в обкръжението на черни и в повечето случаи това води до по-близък контакт с родителите на черния съпруг. Това се отнася и за социалните им контакти – двойката създава повече приятели с черни, отколкото с бели хора. За съжаление такива двойки не могат да се радват на най-доброто от двете култури в еднаква степен.

Друго едно чудовище също надига грозната си глава. Най-вероятно двойката, в която двамата произхождат от различна социална, културна, расова и образователна среда, има и различни ценности. Нещата, важни за единия партньор, може да изглеждат съвсем маловажни за другия. Всяка двойка, особено когато партньорите са от различни раси, трябва внимателно и много сериозно да обсъди своите ценности и възгледи преди брака.

Колко стабилни са такива бракове? Дали процентът на разводи е по-голям, когато партньорите са от различни раси? Проучванията по този въпрос са оскъдни и не казват много. Нещо повече, браковете, в които единият е черен, обикновено са между разведени личности, а разведените личности не са точната мярка за втатистиката. Отчитайки тези фактори, все пак изглежда достоверно, че про-

центът на браковете между хора от различни раси е по-висок при неуспешните бракове.

Накрая трябва да обсъдим въпроса с децата. Може ли едно дете, чиито родители са от различни раси, да има нормално и емоционално здравословно детство? Ще има ли то адекватни възможности за създаване на приятелства с деца и от двете култури? Когато детето достигне възраст, в която ще иска да сключи брак, ще има ли нормални връзки с представители на едната или на другата раса? Ще може ли да получи нормално образование?

На тези въпроси няма лесни отговори. Тенденцията е към по-голямо приемане на хората от различни раси. Но тази тенденция се развива твърде бавно. Предразсъдъците не умират за една нощ.

Двойката, мислеща за подобен брак, трябва да помисли върху всичко това много внимателно. Предразсъдъкът често не показва грозната си глава в колежа, университета или големите градове. Така в някои общества двойките от различни раси могат да чувстват по-малко напрежение. Но в повечето части на страната бракът между тези двойки не се посреща с одобрение. Те тепърва ще трябва да извоюват своето признание и приемане по един много труден начин.

Не изпреварвайте събитията

Джош Макдауъл споделя опита си от студентските си години, когато ходел с Паула – „фантастично момиче“ – момиче, което притежавало всичко, което един мъж би желал (а под всичко наистина се разбира *всичко*). Паула даже имала и прекрасни родители и това за Джош означавало твърде много, защото така бил възпитан. Те ходили в продължение на две години и половина и това било прекрасно време. Нещата, които обичали и не обичали били еднакви. Разбирали се прекрасно. Всеки им казал колко подходящи са един за друг. Дори професорите подхвърляли: „Джош, ожени се за Паула. От нея ще излезе прекрасна съпруга на християнски работник“. И те наистина му оказали натиск.

Паула и Джош започнали да говорят за сватба тъкмо преди той да замине за Канада, където бил разпределен на работа. През първата година Паула учила в държавен колеж в Южна Калифорния. По различни начини Бог започнал да показва на Джош, че Паула не е тази, за която трябва да се ожени, че Той ще я отстрани от неговия живот.

Джош не можел да се примири с това. Паула била всичко за него и той искал да се ожени за нея. Започнал да си мисли, че е направил нещо не както трябва и че затова

Бог иска да го накаже. Затова започнал да анализира живота си и да се опитва да обърне Божието неодобрение в одобрение. Започнал да ходи на църква по-често, да чете повече Библията и споделил вярата си с шест души, които не знаели нищо за Христос.

Тъй като той и Паула имали много открита връзка един с друг, Джош си уредил лекции в Южна Калифорния. Последната вечер той я завел на вечеря в мексикански ресторант, за да поговорят спокойно. Джош се поколебал да разкрие душата си, защото не искал да я нарани, а не искал да нарани и себе си. Когато започнал да споделя какво мисли, че му показва Бог, се случило нещо удивително. Бог бил разкрил същото и на Паула! Тя също се страхувала да сподели това с Джош, защото не искала да нарани него и себе си. Те стоели в ресторанта и плачели като деца, докато решавали да се разделят. Хората ги гледали как се опитват да ядат обилно полятата със сълзи храна.

След вечерята се разходили из парка „Балбуа“ и си спомнили за чудесните дни, прекарани заедно. Посмели се, било чудесно. Джош така се държал с Паула, че тя дори се усъмнила дали разделялата изобщо го притеснява.

На следващата сутрин Паула и нейните родители взели Джош от мотела и го закарали на летището, за да се върне в Канада. Всичко изглеждало нормално в колата.

На летището, докато чакали самолета, той се държал съвсем естествено. Но когато целунал Паула за довиждане, се заклел пред Бога, че никога повече няма да го послуша при подобно положение, докато е жив. А когато се обърнал, за да тръгне, краката му се подкосили, стомахът му се преобърнал и той си мислел, че ще повърне. Повече от всичко друго искал да изгича обратно и да каже: „Паула, нека да се оженим“. И знаел, че тя ще каже „да“. Да забравят и служене, и учене. Биха минали и без тях. Биха си купили хубава къща, биха имали прекрасни деца, добро куче и всичко би било както трябва.

Чувствал се толкова объркан, когато се качвал в самолета, че трябвало да се тегли по стъпалата и с двете си ръце за парапета, за да може да се качи. Самолетът бил пълен и когато той, плачейки, се добрал накрая до единственото свободно място, се чувствал като идиот. Стюардесата вървяла след него, носейки куфарчето му, като майка, която се грижи за пакета със закуска на своето дете!

След като се настанил, започнал да се съмнява в Бога и да го упреква. Къде била сега любовта Му? Къде бил Неговият план за живота му? „Ако ме обичаш толкова много, защо ми взе тази, която означаваше толкова много за мен, Боже?“ Той почти обърнал гръб на Бога. Решил да се откаже от християнството, от службата си,

от всичко. В продължение на три часа и половина се борил така.

След това Светият Дух започнал да му помага да се припомни някои текстове от Писанието, които били в ума му: „Защото Бог толкова възлюби... [Джош], че даде...“; „Никое добро нещо не ще бъде задържано от онези, които ходят в правда“; „Всичко съдейства за доброто на тези, които обичат Бога“. Той започнал да размишлява върху този последен текст – „всичко съдейства за добро...“ Не казва „всички неща са добри“, а само че „всичко съдейства за добро“. „Никое добро не ще бъде задържано от тези, които ходят в правда.“

Джош си припомнил живота си. „Аз съм те обичал, Боже. Чрез силата на Светия Дух съм се опитвал да ходя в правдата. А Ти казваш, че няма да задържиш нищо добро за мен. Но Паула изглежда най-доброто за мен. Ти си ми бил верен, Господи. Значи това означава, че тази, за която искаш да се ожена, трябва да бъде по-добра от Паула! Удивително!“

Постепенно Джош започнал да се убеждава, че Бог го обича и че Той му е отнел Паула, защото е имал за него предвид някоя друга. *Не някоя по-добра от Паула, а някоя по-добра ЗА НЕГО от Паула.* Едва дочакал Бог да му разкрие Своя план за живота му.

След като Паула и Джош се разделили, Боб, един от приятелите на Джош, започнал да ходи с Паула.

Той ѝ казал, че я обичал в продължение на повече от година, но така се доверявал на Бога в своя живот, че никога не разкрил чувствата си нито на Джош, нито на нея, докато те не се разделили. Поискал от Паула да се молят заедно за тяхната връзка и бъдеще. Знаел, че ако е Божията воля те да споделят живота си, Бог ще ѝ даде любов към него.

Паула не знаела какво да прави, защото все още била наранена от разделялата с Джош. Но се моле-ла за това и те се оженили след няколко месеца. Връзката им била прекрасна.

По-късно Джош и Паула обсъдили събитията след тяхната разделяла. Те можеха да се оженият и щяха да имат по собствените им души „фантастична връзка“. Но никога не биха имали онова, което Паула и Боб имат сега. Разбира се, в края на краищата Джош срещнал момичето на своите мечти – личността, която той чувствал, че Бог има предвид за него.

Много хора не могат да чакат и се женят въз основа на същия тип любов, която Джош и Паула са имали един към друг. Но те не успяват да развият един по-добър и по-възвишен вид любов. Бъдете търпеливи. Ако нещо може да устои на проверка, то това е любовта. Позволете на Бог да работи за вас. *Помнете:* Бог винаги дава най-доброто на тези, които оставят избора на Него. Не изпреварвайте събитията!

И двамата трябва да се подготвят

Момче и момиче се срещат, започват да ходят и, естествено, се влюбват. Връзката им е хубава. Нейните родители живеели на брега на залив, така че те често пътували с лодка, карали водни ски, правели си излети, пекли се на слънце и се разхождали по крайбрежието. Няколко седмици по-късно той и направил предложение за брак и тя приела.

Но тъй като той трябвало да отбие военната си служба, а тя – да учи две години за медицинска сестра, годещът им щял да се проточи. Родителите им казали, че ще им е трудно да бъдат сгодени цели две

години, но младата двойка си знаела своето. Тя отишла да учи за Медицинска сестра на около 1.200 мили. Той отишъл войник. Пишели си почти всеки ден. Той ѝ изпращал цветя всеки месец и често ѝ се обаждал по телефона. И двамата все по-добре разбирали, че раздялата е нещо трудно. Когато той се прибрал по Коледа, решили (с помощта на известен натиск от страна на роднините) да се оженят на Нова година. Оставащите десет дни преминали в обмисляне на детайлите за тяхната сватба, която направили в дома на невестата с изглед към брега на залива.

Преглед на главата

I. Целта на годеча

- A. Уведомяване на обществото
- B. Изготвяне на планове за сватбата
- B. Планове за бъдещето
- Г. Проверка на верността

II. Продължителност на годеча

- A. Дълги годечи
- B. Кратки годечи

III. Колко интимни можете да бъдете по време на годеча?

- A. Дали церемонията променя нещо?
- B. Какво представлява християнският брак?
 1. Взаимна любов
 2. Взаимна свобода
 3. Одобрение на обществото
 4. Съобразяване с библейските стандарти

Тази двойка е допуснала няколко сериозни грешки. Първо, тя се е съгласила да предприемат по-сериозни стъпки за сближаване. Те обаче не са се познавали достатъчно дълго, за да стане връзката им стабилна, и обявили годеча си, без да имат предвид сватба – това просто щяло да се случи „някой ден“ след година-две. През целия период на годеча те били разделени, планирали сватбата набързо, нямали време за предбрачно съветване и не могли да си позволят месен месец.

Аз познавам тази двойка. „Тя“ – това съм аз, а „той“ – е Хари. При нас се получи, но ако трябваше да направим това отново, щяхме да искаме да бъде както трябваше.

Целта на годеча

Денят, в който се сгодите, ще бъде един от най-щастливите в живота ви. Поздравленията и добрите пожелания на вашите приятели ще звучат като музика в ушите ви. Ще чувствате, че най-после сте сбъднали една своя мечта и че за една нощ социалният ви статус се е променил.

Тази специална връзка с този, когото обичате, ще ви донесе особено задоволство. Дълбокото чувство за ангажираност и принадлежност, произтичащи от това, че връзката ви е здрава и че имате до себе си човек, който ви разбира, не може да се сравнява с времето преди годеча. Нещо повече, семействата и приятелите ви сега открито приемат факта, че и двамата си принадлежите един на друг.

- 5. Сексуална близост
- B. Справяне с нарастващото сексуално напрежение
- IV. Обърнете се към вашия лекар
- V. Предбрачни консултации
 - A. Полезни за всички двойки
 - B. Кога да започнете?
 - B. За какво да се поговори
 - Г. Предимства
 1. Разясняване на брачните отношения
 2. Изглаждане на несъгласията
 3. Увеличаване шансовете за щастие
 4. Увеличаване шансовете ви да бъдете успешни родители
 5. Ще бъдете много по-склонни да потърсите брачен съвет, ако ви се наложи

VI. Миналото – колко от него да разкриете?

- A. Защо трябва да го споделите?
- B. Каква част от него да споделите?

VII. Кавгите по време на годеча

- A. Предсватбено напрежение
- B. Несъгласие по отношение на:
 1. Поведение
 2. Ценности
 3. Семейство

VIII. Развалени годечи

- A. Защо се случва?
- B. Как да се развали един годеч?
- B. Какво да очакваме след това?

IX. Ухажването

от родителска гледна точка

Годежът е нещо толкова вълнуващо, че някои млади хора пропускат да отделят необходимото внимание на онова, което той в действителност представлява, и на значението, което има за техния бъдещ живот. Годежът е сериозна стъпка. Планирайте да свържете бъдещето си с друга личност в брак, който може би никога няма да бъде разтрогнат. Дори разводът не може да отмени решението, което сте взели.

Много двойки смятат, че единствената цел на годежния период е получаването на време за планиране на сватбата. Сватбените планове са важно нещо, но представляват само малка част от онова, което трябва да стане тогава. Този период служи преди всичко за публично известяване на семейството и приятелите ви, че възнамерявате да сключите брак. Едно формално известие по този начин съобщава, че бъдещето принадлежи на двама ви.

Освен това публичното известие превръща годежа в тържествено събитие. То дава на семейството и приятелите възможност да свикнат с факта, че скоро ще се формира едно ново семейство. Уолтър Тробиш пише, че в някои африкански племена цялото село танцува заедно с младожене-

ца, когато той напуска селото, за да отиде в друго село за своята невеста. В африканските племена не са необходими легални документи (не е имало такива и в старозаветните времена), но цялото племе признава новия статус на двойката и застава зад техния брак. Съгласно обществените конвенции отговорността на двамата един към друг, към децата, родени от тяхната връзка, и към обществото се увеличава. Даването на публично обещание има за цел да укрепи намеренията за спазването му. Колкото повече хора знаят за какво е направено обещанието, толкова

по-вероятно е вие да го изпълните. *Тайният годеж не е годеж. Когато пазите годежа в тайна от всекиго, някой лъже някого.*

Друга цел на годежа е планирането на сватбата. След като една двойка обяви своя годеж, тя може да започне да планира сериозно сватбата. Тъй като самата сватба е свързана с много подробности, мъдрите двойки започват планирането й месеци предварително. Организирането й е достатъчно трудно нещо, за да се натоварва човек с вземането на решения в последната минута. Един църковен брак обикновено изисква най-малко шест месеца планиране.

Този период служи преди всичко за публично известяване на семейството и приятелите ви, че възнамерявате да сключите брак. Публичното известие превръща годежа в тържествено събитие.

Установяването на датата за сватбата означава вземането предвид и балансирането на много фактори. *Трябва да разполагате с достатъчно време за подготовка.* Трябва да се вземе предвид и менструалния цикъл на невестата, за да не съвпадне той със сексуалните отношения по време на медения месец. (Днес е възможно да се използват лекарства за отлагане на менструацията, ако се налага.) Освен това ще присъстват много роднини и приятели. Трябва да се планира времето за благословение от проповедника, както и необходимите неща за сватбата и приема.

Провеждането на сватбата следобед е за предпочитане пред провеждането й вечер. Двойката се нуждае от време след приема, за да се оттегли на мястото за медения месец (или за първата брачна нощ), да разопакова нещата си, да се освежи, да вечеря заедно. Повечето двойки са напълно изтощени след сватбата в резултат на суетнята около приготовленията на самата церемония и на приема. Те имат нужда от време, за да успокоят нервите си и да възстановят равнището на кръвната си захар, като хапнат заедно. Във вечерта преди сватбата трябва да се избягват всякакви купони до зори.

Годежният период осигурява на двойката възможност да разисква

бъдещето и да си набележи планове за първата година от брака. Много неща сте разисквали, но сега ще говорите вече по-интимно и по-конкретно. Ще трябва да обсъдите дали ще имате деца – кога и колко; съпругата ще работи ли извън къщи, дали ще продължава да работи, след като се родят децата; какви контрацептиви ще използвате; как ще се издържате; къде ще живеете след сватбата и как ще обзаведете дома си; каква сватба ще имате; кога ще се проведе тя и къде; кой ще извърши церемонията; кого ще поканите и колко ще бъдат поканените; ще имате ли меден месец – къде ще отидете, колко продължителен ще е той и колко пари ще отделите за него; какво е вашето отношение към сексуалната страна на брака; ще търсите ли предбрачен съвет от проповедник; как ще се разпореждате с парите и материалните ценности?

И накрая, годежният период осигурява една времева рамка, в която да се тества искреността. В един век, в който моралът и ценностите липсват, в който отношенията са по-скоро случайни и временни, някои хора с нечисти подбуди биха могли да използват годежа за лични облаги или за лич-

Друга цел на годежа е планирането на сватбата.

Годежният период осигурява една времева рамка, в която да се тества искреността.

ни нужди. Един мъж би могъл да го използва, за да убеди жената да влезе в сексуални отношения с него. Една жена би могла да го използва, за да укрепи положението си сред своите приятели, макар и да няма сериозни намерения да се омъжи за този мъж.

Годежният период предлага и време за последно разследване. Това е вашият последен шанс да „проверите“ вашия любим или любимата. На вас вече ви е известно почти всичко за него – иначе никога не бихте достигнали до стадия на годежа, – но сега трябва да проверите и препроверите вашите реакции и отношения. Да уредите всякакви различия и конфликти, които може да са смуцвали отношенията ви. Това е времето да разкриете всички скрити тайни, които трябва да бъдат изведени наяве. (Как и какво да кажете ще разискваме по-късно.) Изисква се също така и време да се запознаете със семейството на другия.

Годежният период обаче не трябва да трае неопределено дълго. **Една двойка не трябва да се сгодява, ако не знае най-малко през кой месец ще стане сватбата.** Да се сгодиш за някого, без да имаш край на годежния период – това лишава годежа от смисъл. Годежът не е самоцел, а обещание за женитба. Неговото значение се изопачава, когато не е насочен към определена цел.

А защо да не избягате с любима

или любимия? Едно добро основание да не направите това е, че онези, които го правят, не са в статистиките на хората с успешен брак. Проучване на 730 двойки, които са избягали, за да обявят изненадващо за своя брак, сочи, че те не живеят така добре, както онези двойки, които са се оженили според традиционните церемонии.

Проблемът при избягалите, казват психолозите, е, че това са обикновено хора, които просто искат да избягат от нещо.

Времетраене на годежа

„Аз лично не вярвам в дългите годежи – развълнувано каза Сюзън. – Мисля, че след като веднъж сте решили да се „хвърлите“, трябва да вървете напред и да стигнете докрая!“ Сюзън иска да се „хвърли“ в брака по същия начин, както се втурва към разпродажба на дрехи – резултатът от това неизбежно ще е множество неподходящи дрехи в гардероба. Бързите бракове след кратки годежи рядко са успешни.

Много проучвания в миналото са имали за цел да определят връзката между времетраенето на годежа и щастието в брака. Повечето от тях показват, че годеж, продължил две и повече години има най-голям успех, докато годежи с продължителност шест месеца или

по-малко са най-неуспешни. Дали обаче това е валидно и днес?

Много от въпросите, които са били разисквани след годежа, сега се уреждат по време на етапа на ходенето. Много двойки разискват редица интимни въпроси. Но **едно нещо остава сигурно – дългият годеж може да излекува мимолетните чувства.** Ако една двойка се опознава в продължение на дълъг период от време и ходи от няколко години, дългият годеж не е толкова необходим, както ако времето им за ухаждане преди годежа е било кратко. Истинският въпрос е не колко дълго трябва да продължи годежа, а колко дълго трябва да бъдете заедно и колко добре трябва да се познавате един друг. **Опознаването на другата личност е най-ценната част от всяка връзка и вие не можете просто да ускорите процеса.**

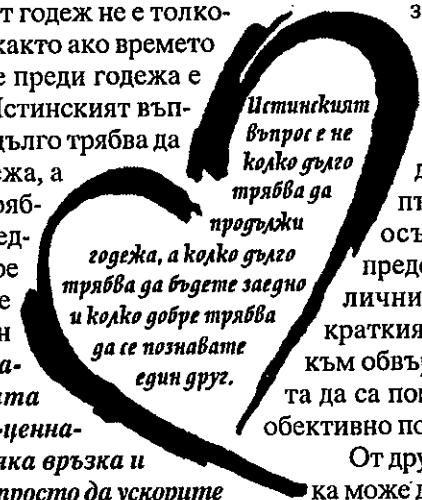
Изисква се време, за да се разберат наклонностите и възгледите на другия. Вземете например въпроса за децата. Една двойка, която ходи от кратко време, може да повтаря клишета като: „Когато имаме деца, ще...“, „Нашите деца ще...“, идеализирайки, без изобщо да е наясно с основни въпроси. Двамата може да се разминават драстично по отношение на това,

както и **именно ще стане**, „когато се появят децата“. Липсата на време не им позволява да разискват по този жизненоважен въпрос.

Всеки от двамата смята, че другият има същите ценности по отношение на семейния живот с децата, докато всъщност тези ценности може да се различават доста. Дългият годеж осигурява възможност различните идеи по този и други въпроси да излязат на повърхността.

Тогава двойката може да говори честно за своите чувства. Може да е необходим компромис. Или пък с времето може да осъзнаят, че техните представи са твърде различни. И в двата случая краткият годеж би тласнал към обвързване, преди двамата да са помислили достатъчно обективно по въпроса.

От друга страна, една двойка може да бъде сгодена в продължение на две и повече години и пак да не бъде готова за брак. Една млада съпруга отишла на консултация шест месеца преди сватбата. Тя била сгодена повече от две години и хълцала горчиво, защото мислела, че дългият годеж гарантира щастието. Съветникът научил, че макар двойката да е била сгодена от дълго време, те в действителност са били заедно около 30 дни! Нещо повече, по-голямата част от



техните срещи били свързани с формални официални случаи, когато всеки се обличал по най-добрия начин. Те имали малко време да се видят един друг такива, каквито са в действителност, в реални житейски ситуации. Тази двойка е имала относително дълъг годеж, без да излезе от своя изкуствен свят, за да изгради здрава връзка.

Повечето годежи траят по-малко от година, средно между шест и десет месеца, осигурявайки достатъчно време за всичко, което трябва да бъде направено. Моля ви, забележете: *тази продължителност на годежа е напълно достатъчна, стига двойката да се познава най-малко две години преди годежа.* Най-малко шест месеца са необходими, за да се изпълнят целите на годежа и да се подготви двойката за брак. Годежи, траещи повече от година, губят значението си. Една двойка може да съхрани привързаността си определено време, не повече.

Успешността на един брак не зависи от продължителността на годежа, а от това, колко дълго двамата се познават и колко добре познават характеристиките, възгледите и миналото си. Ухажване от около три години осигурява най-добрия успех.

Следователно най-добре е да имате кратък годеж, отколкото кратък период на запознанство, а дълъг годеж. Но е препоръчително да имате дълъг годеж, отколкото преждевременен брак.

Кога обаче един годеж е прекалено дълъг? Отговорът не е еднозначен. Много зависи от личностите, от причината за отлагане на сватбените планове, от това, колко често се виждате. Годежът е твърде дълъг, ако поражда прекалено голямо нервно напрежение; ако двойката преживява разочарование; ако ставате раздразнителни; ако стигнете до точката, при която не можете да задържите петинга в първоначално установените граници; ако станете безразлични един към друг; или ако сте изкушени да се „хвърлите“ в брака импулсивно, без оглед на сериозните основания, които първоначално са ви накарали да отложите сватбата.

Колко интимни можете да бъдете по време на годежа?

Да кажем, че досега сте се придържали към вашите принципи, но вече сте сгодени. Все по-трудно и



Кой за какво отговаря!?

1. Напълно съм съгласен.
2. Не съм съгласен напълно.
3. Не съм сигурен.
4. Не съм абсолютно несъгласен.
5. Абсолютно съм несъгласен.

След брака ще трябва да се включите в множество дейности и да поемете редица отговорности, които ще разделите помежду си. Необходимо е като съпруг и съпруга да разпределите задълженията си. Прочетете всяко от следващите твърдения много внимателно. Отговорете им в скалата от 1 до 5, дадена вляво. Оградете подходящата цифра пред всяко изявление. Споделете вашите отговори с партньора си.

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 1. Съпругът трябва да помага редовно в миенето на чиниите.

1 2 3 4 5 2. Нормално е съпругата да поема инициативата в сексуалните отношения помежду им.

1 2 3 4 5 3. Съпругът и съпругата трябва заедно да планират бюджета и да обсъждат финансовите въпроси.

1 2 3 4 5 4. Съпруга, която има специални таланти, трябва да изгради кариерата си.

1 2 3 4 5 5. Съпругът трябва да води някъде съпругата си два пъти месечно.

1 2 3 4 5 6. Парите, които съпругата изкарва, са си лично нейни.

по-трудно е да се въздържате да стигнете докрая. Израза на вашите физически чувства става все по-силен с приближаването на сватбата. Правите планове за сватбата, за медения месец и за съвместния ви живот, но докато очаквате

момента, изкушението да „прескочите събитията“ се увеличава.

Чудили ли сте се някога каква е разликата между това една двойка да има сексуални отношения три месеца, три седмици или три дни преди сватбата или след церемонията?

Този въпрос обаче предполага, че няма разлика между сексуалните отношения преди брака и след него. Нека разгледаме няколко съществени фактора.

1. Преди брака икономическите източници на двойката са различни. Техните родители им осигуряват храна, облекло, покрив и закрила. С брака обаче се формира нова икономическа единица, независима от околните.

2. Преди брака всеки е повече или по-малко емоционално зависим от родителите си и/или други хора. След брака тази зависимост се заменя с друга.

3. Преди брака всеки е по закон част от своето семейство. Те са отделни личности, свободни да действат според законите на страната. След брака те вече са свързани един с друг и са отговорни един за друг.

4. Преди брака обществото не ги приема като семейна единица. Другите все още се отнасят към тях както към членове на техните семейства. След брака обществото ги приема за едно семейство.

5. Ако настъпи бременност преди брака, двойката се сблъсква с много закони, личностни, емоционални, социални и духовни проблеми. Бракът осигурява необходимата атмосфера за закрилата дори на едно непланирано бебе, както и любов, приемане и отглеждане.

Доктор Дерик Бейли в *Тайната на любовта и брака* заявява, че един

християнски брак се създава, когато: а) двамата наистина се обичат един друг; б) всеки действа свободно, непринудено, но разумно и отговорно; в) всеки действа в съгласие с нормите на обществения морал; г) и двамата се съобразяват с библейските принципи; и д) съвместният им живот ги свързва сексуално и сексът укрепва връзката им.

Според тази дефиниция на брака една сгодена двойка ще наруши дефиницията в три точки, ако избърза със сексуалната близост: 1) те ще го направят тайно, без знанието и одобрението на обществото – без да имат брачно свидетелство или брачна церемония и без да са узаконили връзката си; 2) ще нарушат библейските принципи; и 3) тяхното поведение е неразумно и безотговорно, защото съществува риск от появата на извънбрачно дете. Най-вероятно те ще са провокирани от страстта си.

Присвояването на правата и привилегиите на брака преди брачната церемония би могло да бъде уподобено на церемония по постъпване в длъжност. Можете ли да си представите какво би се случило, ако новоизбраният президент се опита да се нанесе в Белия дом и да си присвои президентската длъжност, преди да е одобрен от обществото и закона?

Нещо повече, две трети от всички годжежи се развалят. Някои хора се сгодяват пет или шест пъти, преди да се оженият. Ако те имат сексу-

ални сношения с всеки от тези партньори само защото е имало годжеж, то риска и опасността от проблеми силно се увеличава. *Развалените годжежи са винаги травма, но когато сексът е станал част от връзката раздялата става още по-трудна.*

Една от най-големите опасности, свързана със секса по време на годжежа, е, че една двойка, която не си подхожда, може да установи, че двамата са заедно единствено заради секса. Джон и Луис обявили своя годжеж и веднага поставили началото на своите сексуални отношения. След време Джон почувствал, че Луис не е за него. Но тъй като имал силно развито чувство за достойнство, той все пак се оженил за нея. По-късно Джон преживял дълбока и силна сърдечна криза, която го довела до идеята за развод. Ако той не се беше обвързал сексуално, щеше да се чувства свободен да прекрати връзката си с Луис и по този начин да предотврати трагедията.

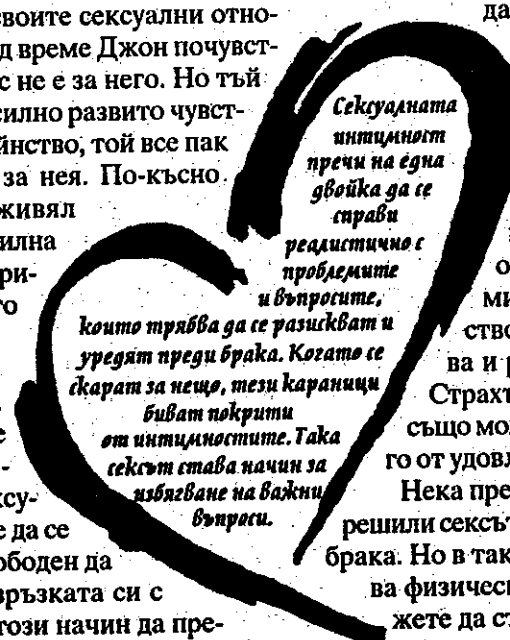
Сексуалната интимност пречи на една двойка да се справи реалистично с проблемите и въпросите, които трябва да се разискват и уредят преди брака. Когато се ска-

рат за нещо, тези караници биват покрити от интимностите. Така сексът става начин за избягване на важни въпроси.

Друга причина да се изчака е, че сексуалните отношения преди брака – дори когато двойката е сгодена – често се случват при доста неблагоприятни условия. Откраднатите моменти на задната седалка на колата, на спалнята в къщата на родителите, в някоя стая в мотел, на одеало в гората... – всичко това е далеч от желаното. Рискът да бъдат видяни също е

много голям и този страх изпълва съзнанието. А когато двамата преминават границите, които са си обещали да не преминават, идва чувството на вина, гнева и разочарованието. Страхът от бременност също може да отнеме много от удовлетворението.

Нека предположим, че сте решили сексът да почака за след брака. Но в такъв случай до каква физическа интимност можете да стигнете? Дори естествените целувки и прегръдки могат да бъдат силно възбуждащи. В резултат на това или единият, или и двамата могат да бъдат стимулирани да прекратят границата. Това е причината мно-



го двойки да бъдат тласнати към полово сношение.

Сгодените двойки трябва да знаят, че тяхното желание за интимност през периода на годежа вероятно ще се увеличи. По-свободното изразяване на чувствата между сгодените партньори е нормално, защото сега вече те са в преходен период между ухаждането и брака. При условие че вашият годеж няма да се влачи твърде дълго, нарасалото желание за интимност е приемливо, защото води към по-свободни и неограничени изрази на любов в брака.

Освен това една сгодена двойка трябва да очаква сексуалното напрежение да нараства. То също стимулира желанието за брак. Обаче ако нарасне до такава степен, че засяга емоционалното равновесие на двамата и ги кара да се подчинят на физическото си влечение или физическото влечение започне да доминира над тяхното мислене и поведение, те по-скоро само увеличават своите проблеми, отколкото позволяват или спомагат за естествения ход на нещата.

Разрешаването на този проблем не е лесно и е много индивидуално. Всяка двойка трябва да открие нещата, които позволяват и на двамата да се опознаят един друг – това ще им помогне в подготовката за брака. Те трябва да избягват онова, което ги смущава, тревожи, притеснява или обезкуражава във финалните стадии на тяхната под-

готовка. Всичко, което ги води към една по-щастлива и по-малко изпълнена с напрежение и страх връзка, трябва да продължава да се случва. Всичко, което увеличава напрежението, безпокойството или вината, трябва да се преустанови.

Физическата интимност може да се превърне в идея фикс или да обсеби някои сгодени двойки. Те може да мислят за тази интимност твърде много, очаквайки я, планирайки я, мечтаейки за нея. Независимо колко интимен може да бъде техният контакт и независимо колко далеч отиват те, за да получат удовлетворение, все пак се чувстват неудовлетворени. Така например напрежението, което се опитват да облекчат, може да ги направи раздразнителни. Проблемът е много реален, но твърде многото мислене за това може да влоши нещата. Вместо да подобрят положението те биват въввлечени в един омагьосан кръг и изпадат в пълен смут. Било заедно, било със съветник една двойка, хваната в такава обвързаност, трябва да се опита да намери разумен изход. Анализирането и контролирането на първоначалните стъпки, които водят до нарастване на интимността и до разочарование, може много да помогне. Някои нови и вълнуващи дейности, различни учебни курсове, хобита или различни интереси също могат да погълнат част от акумулираната нервна енергия. След това, без посто-

янно разискване на въпросите „за“ и „против“ тяхната връзка, те трябва здраво да се придържат към решението, което са взели.

Нещо ПРАКТИЧНО. Обмислете внимателно вашите граници, разисквайте ги с вашия любим или любима, разнообразявайки времето, което прекарвате заедно, и ги спазвайте. Проблемите, провокирани от сексуалното напрежение, са една от главните причини, поради които препоръчвам *дълго ухаждане и кратък годеж*. Така ще ви бъде по-лесно да се контролирате.

Време е да се посети лекар

Както бъдещият съпруг, така и бъдещата съпруга трябва да преминат през щателен медицински преглед. Сега, когато пиша тази книга, в 37 щата в САЩ се изисква лекарски преглед както за мъжете, така и за жените, а в 45 щата се изискват кръвни проби за венерически болести. Но в повечето случаи лекарите правят само проба за васерман, за сифилис и много повърхностен медицински преглед. За съжаление прегледът дори не включва изследване на жената, за да се разбере дали ще има проблеми със забременяването.

Освен това самото изследване се провежда малко преди сватбата. А би било много по-добре то да

се направи един до три месеца преди нея. Всеки може сам да посети своя личен лекар, но бъдещото семейство е просто длъжно да отиде при един лекар. Това ще позволи на лекаря да открие, ако има, неоткритите психологически или физически недостатъци и да ги коригира преди сватбата. Ако е неохотимо някакво специално лечение, то може да приключи до сватбата. Лекарят трябва да се запознае със здравословното състояние и на двамата. Менструацията на бъдещата съпруга е нещо изключително важно. След прегледа лекарят трябва да остави време за въпроси, които да се разискват с всеки от двамата поотделно и с двамата заедно.

Той трябва да даде възможност на младите хора да му задават въпроси, свързани със секса в брака. Лекарят може да има такава подготовка, но може и да няма. Той обикновено е информиран по въпросите на секса, но сексът има и психологически аспекти. Много лекари не могат да дават такива съвети. Двойката обаче не трябва да задава всеки въпрос, който не й е напълно ясен. Това ще бъде направено в подробности по време на предбрачната консултация с психолога.

Двойката трябва да разисква с лекаря и неговите препоръки относно контрацепцията. Ако жената ще използва противозачатъчни, тя трябва да започне да ги взема

приблизително един месец преди датата на сватбата. Някои лекари препоръчват започването на вземането им два до три месеца преди сватбата, за да има време смущаващите симптоми, които понякога придружават първоначалната им употреба, да отшумят.

Понякога младите жени се безпокоят за менструацията си по време на медения месец. Лекарят може да предпише хормони един месец преди сватбения ден, за да отложи менструацията за кратко време. Това не е абсолютно необходимо, но е нещо, което можете да обсъдите с вашия лекар.

Във всеки случай планирането на броя на членовете на бъдещото семейство е важен въпрос при всяка предбрачна консултация. Двойката трябва да реши какви контрацептиви ще използва и дали двамата ще споделят отговорността или за известно време тя ще бъде поета от единия. Съветът на лекаря по отношение на типа контрацептивни средства, които трябва да се използват, вероятно ще бъде даден след гинекологичен преглед. Най-вероятно той ще направи изследване на спермата на мъжа и ще тества жената за рак на матката.

Предбрачният преглед може да ви струва пари, но той е нещо, което двойката дължи на себе си и на децата,

които ще бъдат родени от тяхната връзка през годините.

Предбрачните консултации

Младите хора често биват тласкани към годеж, а всъщност те самите нямат такова намерение. Той може да е резултат от натиска от страна на семейството или на приятели. Може би те са ходили толкова дълго, че вече всички очакват годежът да се случи. Или пък може би останалите в тяхната компания са планирали сватба и те са въодушевени от техните планове. Една млада жена е склонна да бъде повлияна от плановете на своите приятелки – чрез посещаването на приеми, момичетата се срещат, обсъждат идеи за роклята на булката и активно участват в планирането на сватбите. Това създава романтична атмосфера, на която е трудно да се устои. Обаче женитбата изисква онзи вид зрялост, при която решенията се вземат не само със сърцето, но и с ума.

Предбрачните наставления биха били полезни за всички двойки. Много двойки смятат съветването за лекарство. Те го избягват, защото смятат, че нищо в тяхната връзка не се нуждае от лечение. Когато бъде проведено правилно обаче, предбрач-

Женитбата изисква онзи вид зрялост, при която решенията се вземат не само със сърцето, но и с ума.

рачната консултация насърчава двойката към внимателно наблюдение на себе си, на другия и на самата връзка. Много двойки мислят, че предбрачните консултации включват представянето на досадни и отегчителни факти, които в повечето случаи предварително осъждат техните планове. Всеки съвет обаче, който не включва нещо повече от „факти за брака“, ще бъде повърхностен. Той няма да накара двойката да изследва своята връзка така, както трябва.

Двойките трябва да се консултират, когато обявят годежа си. Най-добре е съветването да се проведе не по-късно от четири до шест месеца преди сватбата. Това е достатъчно време за двойката да размисли, да обсъди и коригира всички потенциални проблеми, да се открият много личностни недостатъци.

Предбрачното съветване трябва да включва серия интервюта, беседи, разисквания и консултации между двойката и опитен специалист (в повечето случаи това е проповедникът, който ще ги венчае). Тези беседи трябва да са свързани с разискване на определена книга, писмени домашни и класни работи, както и прослушване на подбрани касети. Най-добре е съветването да продължи не по-малко от шест пъти и да покрива следните въпроси: 1) целта на годежа, статуса на настоящата връзка, предвидената брачна история (ако има

такава), тестване на темпераментите; 2) изчисляване и разискване на теста за темпераментите, семейната среда, религията; 3) обсъждане на индивидуалните нужди в брака, в любовта, в приемането, оценката и общуването; 4) разискване на индивидуалните нужди в брака по отношение на разбирането на противоположния пол, ролите и финансите; 5) обсъждане на сексуалната приспособимост, противозачатъчните средства, децата; и 6) обсъждане на свободното време, домакинството, работата, здравето и образованието. Плановете по отношение на самата сватба могат да бъдат разисквани, когато наближи сватбата.

Такъв подход към брака може да ви звучи малко клинично грубо и дори неромантичен, но проучванията показват, че когато такава програма за интензивно предбрачно съветване е била провеждана, процентът на разводите е спаднал от 3 до 5%. Сравнете това със средния национален процент от 50 на 100!

Пълното и цялостно предбрачно съветване има няколко предимства.

1. *Ще получите ясно разбиране за онова, което брачната връзка всъщност представлява и за механизмите по които функционира.* Предварително подготвената двойка има предимство пред неподготвената. Ще знаете какво да очаквате от брака и как да се присъ-

собите към него. И може би най-важното – ще имате поглед върху самите себе си, както и върху другия, ще сте наясно с какви предизвикателства ще трябва да се справите. Ще сте подготвени и за ролите, които трябва да възприемете всеки от вас.

2. Ще можете да се приспособите към брака много по-гладко и по-бързо. Първите няколко седмици от брачния живот са критични. Ще трябва да решавате много важни въпроси като: кой ще ръководи, как ще се уреждат споровете, как ще се разпределят домашните задължения, как ще се управляват парите, как ще се посрещат сексуалните нужди, как ще се прекарва свободното време и още много. Начинът, по който оформите образците си в тези посоки, до голяма степен ще повлияе бъдещото ви щастие. Лошите навици не е лесно да се променят впоследствие. Много по-лесно е да се установят добри навици и да се приържате към тях още в началото, отколкото да се опитвате да преодолеете лошите навици по-късно, когато мотивацията за промяна вече е намаляла.

3. Шансовете ви за щастлив брак ще бъдат по-големи. Предбрачното съветване е едно от най-добрите неща за доброто функциониране на

вашия брак. Съществуват достатъчно посредствени бракове днес – такива, при които двойката споделя един дом, но много малко интимности. Двамата говорят, но само по рутинни въпроси. Всъщност те никога не се опознават един друг. Можете да се постараете това да не се случи с вас, ако преди брака си отделите време да развиете пълния потенциал на вашата връзка. Един съвършен брак рядко е резултат на случайност.

4. Ще се увеличи шансът ви да бъдете успешни родители. Много двойки не успяват да осъзнаят критичната връзка между брака и родителството. Тези две фази от живота са тясно свързани. *Когато едно дете расте, то се нуждае от нещо повече от двама родители. То се нуждае от двама родители, които се обичат.* Най-големият подарък, който родителите могат да дадат на своето дете, е един щастлив брак.

5. Ще бъдете много по-склонни да потърсите брачен съвет, ако през годините ви се наложи. Средно двойките се борят с даден проблем около седем години, преди да потърсят професионална помощ. *Колкото по-дълго отлагате професионалния съвет, толкова по-малко може да бъде направено, за да ви се помогне.* Враждебността и гнева може вече да са унищожили или отровили любовната връзка.

Първите няколко седмици от брачния живот са критични. Това е времето, когато ще създадете навиците и моделите на съвместното си съжителство.

Трудно е, ако не и невъзможно, да се справите. *Двойката, която търси предбрачна консултация, показва много по-дълбока ангажираност към брака, отколкото двойки, които не правят това* (те са по-малко способни да преминат през трудности). За първите е по-вероятно да потърсят помощ, преди да започне унищожителния процес.

Независимо колко дълго една двойка е била заедно, бракът въвежда нов елемент. Те са видели много един в друг и въпреки това може да не се разбират. Отговорностите по създаването на дом и на деца може дори да не са им минали през главите. Годеежът реално приближаващ брака и съвместния живот на двама души, внася някои отрезвяващи моменти.

Много двойки желаят да прескочат предбрачната подготовка. В края на краищата кой може да бъде по-сигурен в любовта и щастие то им, ако те не са. Родителите и другите, които не ги насърчават да приемат подобна помощ, са лоши пророци, сякаш не са ангажирани и не знаят онова, което те самите са научили за себе си и за съпруга си. Младоженците са толкова сигурни един в друг! Но толкова сигурни са били почти един милион и половина двойки, които се развеждат всяка година.

Ако една двойка не прекарва повече време заедно, подхранвайки връзката си преди брака, няма да

прекарва повече време за подхранване на връзката и след него. Някои професионалисти стигат в изискванията си дотам, че ако една двойка откаже да инвестира време и енергия в предбрачна подготовка, не трябва да ѝ се позволява да произнася тържествените клетви в църквата или синагогата. Тези религиозни институции не съществуват само за да се правят сватби, но и за да подхранват развитието на взаимоотношенията между двама души преди и по време на брака.

Освен ангажимента ви към Бога, вашият брак е много по-ценен от кариерата, образованието, парите, обществената дейност и приятелите. Вашият брак е едно от трите най-големи решения в живота ви. Постарайте се да получите предбрачни наставления.

Миналото – колко от него да разкриете?

По време на годеежния период, а дори и преди това, младата двойка обикновено изпитва силно желание да изповяда миналото си един на друг. Макар и двамата да имат нужда от това, мъжът и жената го правят по различни причини – тя, за да изпита неговата любов, а той, за да облекчи чувството си на вина.

Един съвършен брак рядко е резултат на случайност.

Желанието да се разкрие миналото е нещо съвсем естествено в развитието на любовта, особено за мъжа. Всъщност то е полезно не само за него, но и за бъдещето на двамата. То показва, че те са постигнали такова равнище на интимност, при което вече могат да споделят един с друг внимателно пазени тайни. То разкрива огромната им нужда един от друг и необходимостта им от доверие.

Но каква част от миналото трябва да бъде разкрита на любимата или любимия? Няма еднозначен отговор и на този въпрос, защото той зависи от различни фактори. Но преди да кажете всичко, помислете върху следните въпроси: Защо изпитвам нужда да кажа толкова много? Какво ме провокира да го направя? Защо е необходимо? Колко отдавна се е случила дадена история? Каква е вероятността той да разбере за случилото се, ако не го споделя? Каква е вероятността отново да постъпя по същия начин? Какво е моето отношение към инцидента? Какво се е случило или променило оттогава? Ако единствената цел на изповядването е да се свали товара на вината или да се възкресят в паметта удоволствията от минали преживявания, може би е по-добре да се потърси съветника и да се пощади любимия. Изповедите, направени поради подобни причини, могат да причинят нещастие и дори биха породили съмнение по

отношение на разумността на сключването на брак. Понякога дори незначителни събития от миналото може да бъдат преувеличени в ума на другия и да започнат да го преследват неприятни мисли и опасения.

Никой не е задължен да извади всички „стари ризи от долапа“ само защото вече е сгоден. Някои неща обаче трябва да бъдат изповядани, ако засягат бъдещите отношения на двойката или ако разкриват нещо им по-късно би създавало проблеми. Например, ако някой от вас е имал венерическа болест, раждали сте или сте баща на извънбрачно дете, били сте женени, били сте в затвора, страдали сте от нервно разстройство или се съмнявате в някакви наследствени дефекти – тези неща трябва да бъдат споделени с партньора преди брака. Всичко, което би могло лесно да се научи от трето лице, също трябва да бъде разказано. Каквото и да бъде разказано обаче, то трябва да бъде разказано преди брака. *Когато нещата се разкрият след него, другата личност може да се почувства измамена.* Разкажете всичко, което смятате, че е необходимо другият да знае, защото то е свързано с бъдещото щастие и на двамата ви. Не преценете и вземете предвид рефлексите на казаното върху другия, а и върху самите вас.

Проучванията показват, че почти всички сгодени хора изповядват сериозни проблеми, свързани с миналото им. И когато единият

изповяда съкровени неща от миналото си, те често подтикват и другия да направи същото. Само една малка част от двойките съжаляват за това, че не са разказали за миналото си.

Ако сериозно се съмнявате дали да споделите нещо, по-добре предварително се консултирайте със съветник. Полезно е да получите съвет от трето лице, преди да поемете риска да разкриете нещо, което има малко значение за връзката ви и което може дори да създаде проблеми.

Ако подозирате вашия любим или любима в някои минали тайни неща, то по-добре му позволете да ги разкаже доброволно. Не се опитвайте да ги изтръгнете чрез любопитни въпроси. Това предполага липса на доверие. След като веднъж вашият любим или любима

доброволно е споделил с вас, приемете това, което сте чули, като истина и не повдигайте повече въпроса.

Кавгите по време на годежа

Сюзън се втурна в стаята си в общежитието обляна в сълзи: „Дик и аз се скарахме ужасно за нещо – изхълцва тя пред своята съквартирантка. – Той не иска да отстъпи и на сантиметър и имахме ужасна разпавия. Просто не мога да повярвам, че това се случва с нас!“. Годежите рядко протичат гладко и рядко създават такова безоблачно щастие, каквото може би очаквате. И причината е много проста. *Когато връзката стане по-интимна и вие прекарвате повече време заедно, отношенията не са формални и може да се появят различия, кавги и дори бурни спорове.* Около две трети от

Може ли този годеж да бъде спасен?

Том и Пат ходили в гимназията. Те се срещали сериозно и през последната година. Когато Том получил стипендия да следва в Англия, помолил Пат да се омъжи за него, след като завърши колежа. Родителите на Пат били съгласни с брака им. Том и Пат се виждали само през летните ваканции, след като Том заминал. Сега той е последна година студент и ще се върне в Щатите. Сватбените планове са в ход. Пат изглежда развъдвана и подкрепена от майка си в своите намерения. Том всъщност не казва нищо определено и дори в писмата си пише само това, че планира да се ожени. Представете си, че Том и Пат са ваши добри приятели. Какъв съвет бихте им дали?

всички сгодени двойки споделят най-малкото за известно напрежение преди брака.

Най-често срещаните несъгласия изглежда се съсредоточават върху: 1) маниери, обноски и нрави; 2) ценности и житейска философия; и 3) отношението към семейството на другия. Последният проблем показва, че много от проблемите с роднините започват дълго преди брака.

Една двойка може да се справи с тези проблеми по различни начини. Ако тя се отнася към проблема честно и го разреши конструктивно, тогава ще знае че ще може да се справи и с проблемите след брака и да им намери добро решение. Проблемите, уредени така, ще укрепят тяхната връзка. В случаите, когато споровете и конфликтите нарастват по брой и интензитет, е по-добре двойката да преразгледа решението си за брак.

Около 50% от всички сгодени двойки споделят, че в известна степен се съмняват в правилността на своя избор. Около половината от тях желаят никога да не са се сгодявали, а понякога дори сериозно обсъждат и развалянето на годежа. Една четвърт до една трета от всички сгодени двойки се разделят по-не временно.

Ако някога попаднете в този период на колебание, потърсете някого, на когото имате доверие, и обсъдете с него дали да предприемете следващата стъпка на об-

вързване – брак. Родители, роднини, приятели, лекари и проповедници са хората, към които можете да се обърнете.

Развалени годежи

Сватбата ще започне след минути. Пълната с цветя църква е препълнена от усмихващи се гости. Органът зазвучава силно, след това притихва, когато духовникът, булката и младоженецът влизат през една странична врата. Мълчание изпълва присъстващите, преди органът да гръмне с акордите на сватбения марш. Гостите се обръщат да видят как младоженците минават по пътеката и заемат местата си отпред. Всеки се опитва да види сияещата невеста, когато влиза под ръка с баща си. Тя минава по пътеката. Подава ръка на мъжа, който ще стане неин съпруг и... двамата разбират, че са направили ужасна грешка.

Познавали са се в продължение на години. След няколко месеца на сериозно ходене са се сгодили и са били сгодени една година. Произхождат от еднаква среда, посещавали са една и съща църква в малкия град през юношеството си, но са започнали да „ходят“ едва като отишли да учат в колеж. Те не били подготвени за живота в университета, където всичко е общо и тече по определен ред. Било толкова различно от провинциалната приятелска атмосфера, с която били

свикнали. Затова се сближили в усилието си да принадлежат на някого или на нещо. Това, което започнало като случайно приятелство, прераснало в завладяващо увлечение. Те обявили годежа си през коледната ваканция и планирали да се оженят следващото лято. През пролетта техните отношения станали и сексуални.

Когато учебната година свършила и те се върнали вкъщи, романсът им започнал да се „охлажда“, макар че приготвленията за сватбата продължавали. Той не можел да се откаже от сватбата, тъй като се чувствал отговорен спрямо нея, защото инициирал сексуалните им отношения. Тя се чувствала виновна, защото направила компромис със своя морал и чувствала, че вече е обвързана с него поради сексуалната им близост. Всеки задържал своите мисли за себе си, така че те сключили брак, но той им донесъл години на неизказана сърдечна болка.

Може ли това да се случи и с вас? „Никога!“ – ще кажете вие. Но двойката в историята също не е предполагала това, поне до колежа. Не само че не е разумно да се встъпва в брак, след като сте разбрали, че не искате да споделите остатъка от живота си с другата личност, но това е и проява на голяма безотговорност. *Никаква саможертва в случая не е оправдана.* Да се свържеш с някого, когото не обичаш, е жестокост, а да дадеш живот на деца в

такава атмосфера е престъпление. *Ако някога по време на годежния период имате сериозни основания да се съмнявате в разумността на вашия скорошен брак, не го сключвайте!*

Годежът не е подпечатан договор, който свързва съдбите на двама души. Напълно възможно е, когато в една двойка единият опознае другия по-добре по време на годежа да реши, че двамата не са подходящи един за друг, както са си въобразявали преди, и да разруши обещанието си за брак. Днес годежът е много различен от годежите в миналото, когато едно обещание за брак се е считало за законен договор, който трябва да се изпълни. Днешното общество се отнася към периода на годежа като към време за интимно запознанство, при което една двойка преценява желанието си за брак. Ако единият от двамата има сериозни въпроси, по-добре е годежът да се развали, отколкото да се пристъпи към брак, който би могъл да завърши с развод.

Трудно е обаче да се развали един годеж, след като веднъж семейството, приятелите, църквата, че и обществото вече знаят за него. Годежът е емоционално обвързване, което трудно се разрушава. Понякога двойките се чувстват хванати като в капан от семейството, приятелите, общите притежания, сексуалните отношения или бременност.

Проучванията показват, че мъжете по-често се чувстват вприм-

чени от годежа от жените – особено когато е включено и сексуално преживяване. И ако любовната връзка е от дълго време, мъжът може да почувства, че не е честно да изостави жената, след като дълго време я е ангажирал със себе си.

Защо се развалят годежи?

Най-често срещаната причина, която се посочва, е *загубата на интерес*. Младите хора в тази възраст на ухажване се променят и узряват толкова бързо, че тези, които са се сгодили в гимназията, но които не са планирали да се оженият, докато не завършат колеж, често откриват, че по-късно другата личност съвсем не е това, което са смятали, че е. Очакванията за идеален партньор на 22-годишна възраст обикновено малко приличат на очакванията на хората, които се срещат на 18 години. Колкото по-млада е двойката по време на годежа, толкова по-вероятно е двамата да променят отношението си един към друг и толкова по-голяма е вероятността този годеж да не продължи.

Друга причина, посочвана от младите хора, е, че *единият или и двамата не са още готови за брак*. Проучванията показват, че повечето от тези любовни връзки започват преди двойката да е навършила 18 години. Когато станат по-големи, двамата осъзнават, че

трябва да станат по-зрели, преди да сключат брак. Когато младите хора започнат да следват, те не само узряват, но и техните интереси и ценности също се променят.

Несъвместимостта е друга причина. Сгодената двойка прекарва повече време заедно, отколкото когато двамата само „ходят“. Сега те могат да се виждат по по-различен начин и в по-реални житейски ситуации. По време на ходенето е лесно да имаш добро поведение, но през по-интимния период на годежа всеки има възможност да опознае поведението на другия. Той може да наблюдава и да забележи нейния мързел и егоизъм и да стигне до разбирането, че тези черти са част от характера ѝ. Тя може да види, че макар той винаги да се отнася към нея много любезно и внимателно, малко зачита майка си.

Навиците и поведението се разкриват, ако им се даде достатъчно време. Двойката, която прекарва достатъчно време заедно, ще може да определи отношението на любимия/любимата към целите, вкусовете, увлеченията, хората и дейностите, както и неговите/нейните ценности, характер и интереси. Колкото по-дълъг е периода на годежа, толкова по-голяма е възможността да оцени човек реалистично съвместимостта.

Много „смесени“ годежи не оценяват поради контраста в средата. Когато една двойка от различни раси или различни религии „ходи“,

тя често приема различията между тях за нещо маловажно, но когато се изправи пред приближаващата реалност на брака осъзнава, че нещата са по-сложни, отколкото си е мислела, че са. Реакцията на семейството и приятелите при такива годежи също може да бъде определящ фактор.

ПОСЛЕДНА ЗАБЕЛЕЖКА. *Бъдете нащрек по отношение на хората, които вече са разваляли годежи.* Това може да е доказателство за неразумност, безразсъдство, незрялост, импулсивност или на желание да се използва другия за собствени цели без сериозно намерение за брак.

Как да се развали годежа?

Един развален годеж е доста стресиращо събитие, но не толкова болезнено както развода. По-добре е една двойка да разбере преди сватбата, че не може да живее заедно, отколкото сляпо да се обвърже и впоследствие да открие това. Целта на годежа е да даде възможност на двойката окончателно да се приспособи към връзката преди сватбата.

Има няколко начина да се намали болката от разваления го-

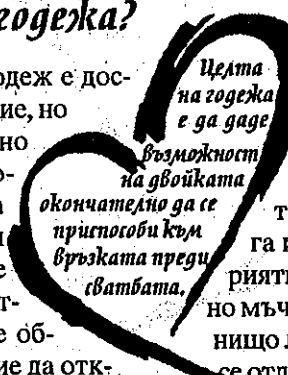
деж. Емоционалната реакция зависи до голяма степен от начина, по който отношенията приключват. Има жестоки начини за раздяла, както е и при всички социални отношения.

Ако сте страна в развалянето на годеж, препрочетете частта, озаглавена *Раздялата е трудно нещ* както и следващата част, която е ви помогне да преодолеете трудните ситуации.

Времето за разваляне на един годеж настъпва в момента, в който която и да било от страните пожелае да го развали. Това не означава, че една двойка трябва да се разделя всеки път, когато се скара, и, след като се преодолее проблема, да обявява, че годежът ѝ е отново валиден – това ще превърне годежа във

фарс. Но когато която и да било от страните след внимателно обмисляне реши, че той или тя не може да продължава със сватбените планове, другата ще трябва да бъде веднага известена. Новината е неприятна и за двамата, но е крайно мъчителна за неподозиращата нищо личност. Колкото по-дълго се отлага раздялата обаче, толкова по-голяма ще бъде раната. Нещо повече, колкото по-дълго е отлагането, толкова по-голяма ще бъде съпрогивата, с която ще се сблъскате при раздялата.

Обсъдете това и говорете за него спокойно. Веднага след като осъз-



наете, че раздялата е неизбежна, се опитайте да разисквате ситуацията разумно с вашия годеник/годеница. Продължаването на годежа с няког след този момент е жестоко. Нека вашият годеник/годеница знае как се чувствате. Обсъдете въпроса толкова открито, колкото можете. Във всеки случай направете всичко, което е по силите ви, за да помогнете на другата личност да излезе с достойнство от случая. Ако който и да било от вас чувства, че е зарязан заради някой друг, гордостта ви ще бъде наранена още повече. Нечовешко е да се оставя другия с чувството, че нещо в него не е както трябва. Всичко, което казвате или вършите, трябва да позволява на другата личност да чувства, че той/тя е привлекателна личност, въпреки че връзката ви не е успешна и няма бъдеще.

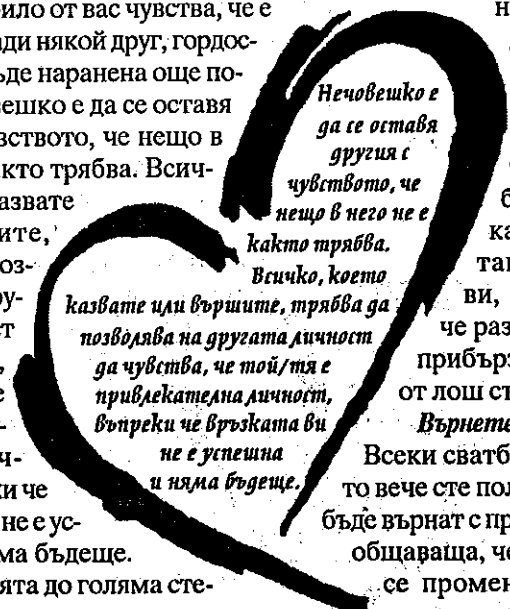
Ситуацията до голяма степен се усложнява, когато човек все още обича другия и не желае да развали годежа или ако единият се отегли, без да разисква въпроса с другия. Но дори когато има дълбоко наранени чувства, въздържайте се да кажете на другия нещо, за които по-късно може да съжалявате. Не посипвайте със сол

емоционалните рани на другата личност.

Информирайте семейството и приятелите си. Трябва да съобщите за промяната на плановете си веднага след като е възможно, особено ако сватбените планове са вече в разгара си. Приятелите си можете да информирате постепенно. Ако те или роднините ви се опитат да „закърпят“ нещата отново, можете да се срещнете със съветник или да обсъдите ситуацията с вашия пастор.

Това би подредило собственото ви мислене и би удовлетворило както приятелите, така и роднините ви, които чувстват, че разривът може би е прибързан или резултат от лош съвет.

Върнете всички подаръци. Всеки сватбен подарък, който вече сте получили, трябва да бъде върнат с проста бележка, съобщаваща, че плановете ви са се променили и връщате подаръка с много благодарности за вниманието на дарителя. Даже когато подаръците са лични, като например бельо с монограми или други подобни неща, не е нужно да правите нищо повече освен да върнете подаръка и да информирате дарителя, че е настъпила промяна в намеренията ви.



Ако вашият бивш годеник или годеница ви заплаши да направи публично достойние нещо, които биха накърнили вашата репутация, или да извърши нещо насилствено, опитайте се да погледнете на заплахите колкото е възможно по-обективно. Обикновено вероятността такава личност да изпълни заплахите си е малка. Когато едно дете не получи онова, което иска, заплашва, че ще избяга от къщи. Обаче рядко прави повече от това да се отдалечи само на няколко блока разстояние от къщи. Най-вероятно и в случая ще стане така. Нещо повече, личност, която отправя такива заплахи, дава силно доказателство за незрялост и нестабилност. Това е още един аргумент в подкрепа на решението, че годежът е трябвало да бъде развален. Бракът няма да промени тази незряла личност.

За тези, които са с разбити сърца

Много е било писано за разбитите сърца. Както в проза, така и в песни често се е оплаквала загубата на любимия и съвсем естествената мисъл за това, че никога няма да се появи друг, който да замести изгубената любов. Тези идеи произтичат от мита, че за всяка личност съществува „един и само един човек“, но това не е вярно. Отчитайки фактори-

те съвместимост и среда, различните хора в подходящо съчетание могат да се влюбят, оженят и намерят щастие.

Въпреки това, когато съществува силна емоционална обвързаност, независимо дали е била под формата на формален или неформален годеж, разделянето на пътищата е травма за едната или и за двете страни. Всъщност разрушаването на любовната връзка е една от най-тежките емоционални кризи, с които се срещат младите хора днес. Болезнените любовни връзки бяха и един от най-сериозните проблеми, с които трябваше да се справям, по време на работата си като директор на девическо училище.

За някои хора развалянето на годежа е свързано с чувство на огромно облекчение. В много случаи раздялата става по време на периода на „опознаване“ – преди официалния годеж, когато и двамата не са толкова обвързани. Обаче, ако има формален годеж, а и двамата са обвързани от планирането на предстоящия им брак, резултатите ще бъдат много по-сериозни.

Когато се преживява емоционална криза вследствие на развален годеж, преживяването е по особен начин специфично. Обикновено засегнатия чувства, че е единственият на земята, преживял толкова много болка и преминал през толкова голямо изпитание. Макар

това да не е никак утешително в такова време, трябва да се каже, че и други са преживели същото и са оцелели.

Травмата, последвала раздялата, изглежда се развива по един и същи модел. Повече от половината участници в една изследвана група заявяват, че са „безразлични“ към бившия си любим и не са преживели сериозна травма. Около 15% посочват, че са почувствали кратък прилив на любов, която скоро угаснала и преминала в безразличие. Около 15% се колебаят между болка и любов, преди да изпаднат в безразличие. 11% казват, че тяхната любов всъщност е преминала в омраза. 90% са станали безразлични след раздялата. **Безразличието** като резултат, като следствие на такова преживяване е нещо напълно естествено, то е абсолютно нормална реакция на приемане и адаптиране към случилото се.

Човек обаче не достига до спасителното безразличие за една нощ. Някои хора се възстановяват за една седмица. На други им отнема две години или повече. Според проучванията младите хора се съвземат от емоционалните последиствия от раздялата за около шест месеца.

След това повечето от тях са склонни да помнят миналата връзка като приятна, а повечето започват да ходят с друг вследствие на раздялата. Трети продължа-

ват да тъгуват за своята загубена любов. **Младите дами** обикновено пазят спомените от връзката, за **мъжете** обаче това не е характерно. Някои казват, че се опитват да избягват срещите със своя бивш любим, докато други допускат, че могат да се срещат с него.

Младите хора, които са ходили доста, преди да се сгодят, могат по-леко да преживеят една раздяла. Онези, които са ходили малко или почти никак, са именно тези, които вероятно ще бъдат наранени най-дълбоко и силно. Обикновено те се съмняват в способността си да привлекат вниманието към себе си.

Дори и ако човек успее да се справи с разваления годеж, преживявайки възможно най-малко болка, все пак се изправя пред няколко въпроса. „Какво ще правя сега?“ е първият. Много време и усилия са нужни, за да се върне човек към предишния си начин на живот. А трябва да реши дали веднага ще започне да ходи с някого друго, или ще си почине за известно време.

Във всеки случай не прибягвайте до брака като заместител. Бракове, провокирани от подобни състояния, имат много малък шанс за успех, защото обикновено в основата им не стои продължително напасване, среда и ценности. Личност, която избере този изход, обикновено прави това поради болката и самотата, които преживява, това е начин да докаже на соб-

Ухажването от рогителска зледна точка

ственото си Аз, както и на другите, че е нужен и желан. Естествено, гордостта и самоувереността на човека са жестоко наранени след раздялата, но да се ожениш за някого само поради тази причина, би усложнило вече достатъчно обръканата ситуация.

Най-добрият курс за следване е да 3-А-Б-А-В-И-Ш! Почувствай се свободен да се върнеш в стария си кръг от приятели и се ангажирай с нещо ново, интересно и поглъщащо вниманието. Не се втурвайте в луди срещи и купони, нито се опитвайте да се върнете при бившата си любов. Отделете си време да помислите върху нещата, да се излекувате и да изтриете другата личност от ума си. Не се ровете в спомени. Когато започнете отново да се срещате с приятели, срещайте се с по няколко души, не само с един човек. Това ще ви предпази от нова постоянна връзка, преди да сте се възстановили. (Не искате да се повтори, нали!)

Любовта понякога е жестока. Раздялата е нещо мъчително. В романтичните романи любовните връзки много често завършват с невъзможен и неочакван край. Ако сте жертва и сте наранени точно сега, може би ще ви е трудно да повярвате, че само след кратък период от време ще се възстановите и ще се опитате отново да се срещнете с някой друг. Но това наистина ще се случи. Просто си дайте няколко седмици или месеца.

Никой не е загрижен за вашия избор на брачен партньор така, както вашите родители. Всъщност независимо дали осъзнавате това, или не вашите родители са с вас през цялото време, докато „ходите“. Не буквално, разбира си. Времето на вашето „ходене“ връща родителите ви назад в годините, когато те самите са се ухажвали един друг. Макар и за кратко те възкресяват спомените от тяхната младост и се чувстват отново млади.

Когато вие или вашият любим/любима „ходите“, сърцата на вашите родители, както и техните молитви, ви следват. Даже и ако са много заети, винаги в ъгълчето на тяхното съзнание сте вие – вашето щастие, вашата безопасност и вашето бъдеще. Даже и ако са си легнали, преди да сте се прибрали у дома, те спят съвсем леко. И ще си починат спокойно само когато разберат, че сте се прибрали благополучно.

Защо се държат по този начин? Защото ви обичат и се грижат за вас повече от всеки друг на тази земя. Именно те са, които са ви дали живот. Вие сте тяхна собствена плът и кръв – част от тях. Те са ви отгледали, обичали са ви, държали са ви, подкрепяли са ви. Уте-

шавали са ви или са облекчавали вашите рани, целували са лицето ви, обляно в сълзи. Вие им принадлежите по силата на кръвната връзка, която никога не може да бъде разкъсана. *Дълго след като сте се оженили и сте си тръгнали от дома, все още ще има връзки на любов, които ще свързват вас и вашите родители по безброй начини.*

Вашите родители са инвестирани много време и средства във вас. Когато сте завършили гимназия, те вече са посветили 18 години от живота си на вас. Те са ви дали най-добрите години от живота си и са се грижили за вашите нужди. Но освен време, са ви дали своите средства, за да ви осигурят храна, облекло, подслон и много от удоволствията на живота.

Вашите родители са били отговорни за вас в продължение на много години. Още от раждането ви те са ви закриляли. И се грижат за вашето бъдеще по същия начин. Те не искат да сбъркате в избора си на партньор.

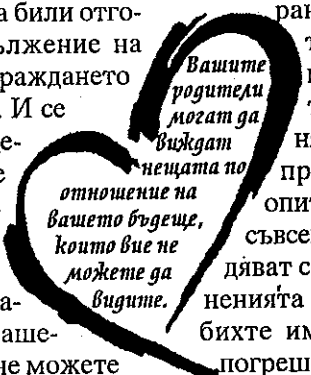
Вашите родители могат да виждат нещата по отношение на вашето бъдеще, които вие не можете да видите.

за вас, те вероятно ще ви посочат някои опасности, които желаят да избегнете.

Понеже вашите родители не са пряко замесени във вашата ситуация, могат да бъдат по-големи реалисти от вас. Могат да погледнат в бъдещето ви. *За вас вашият брак може да е главно въпрос на любов. Но вашите родители знаят, че бракът трябва да съчетава любов и взаимни усилия.* Те могат да забележат подводните камъни, които биха ви попречили да имате щастлив брак. Те може да се опитат да ви накарат да забавите нещата и да ги обмислите спокойно и трезво. Вие може да искате да се втурнете напред с чувството, че знаете какво правите и че всичко ще бъде наред.

Родителите ви не желаят да ограничават вашето щастие, но искат да ви помогнат да постигнете трайно щастие. Те понякога се надяват да ви предадат своя жизнен опит, който са натрупали съвсем не безболезнено. Надяват се да ви спестят усложненията и проблемите, които бихте имали, ако направите погрешен избор сега. Съвсем естествено е вашите родители да искат да бъдете щастливи във вашия брак. Те гледат към бъдещето, когато ще имат внучета.

Те се надяват и мечтаят за вашето поведение и вашия избор да бъдат чест за семейство ви. Какво оз-



начева това? Вашите родители се надяват, че са ви предали достатъчно ценности и стандарти, за да може, когато създадете свой собствен дом, да бъдете гордост за тях, за обществото и за църквата. Те се надяват, че човекът, с когото ще създадете семейство, ще бъде такъв, с когото ще се гордеят.

Мога да чуя вече някои от вашите възражения: „Не уважавам родителите си. Те са направили такава каша от собствения си живот, че едва ли могат да ми казват какво да правя?“, „Защо да слушам родителите си, те ми казват какво да не правя, а след това сами вършат същото?“, „Моите родители даже не се опитват да ме разберат. Защо да ги слушам тогава?“.

Дори и да е така, какво ще стане, ако се опитате поне да ги изслушате? Свещеното Писание е съвсем ясно по този въпрос: „Почитайте [като определени от Бога Негови представители пред вас] баща си майка си..., за да ви бъде добре и да живеете дълго на земята“ (Ефес. 6:2, 3). В добавка към библейското обещание за дълъг и щастлив живот, вие вероятно ще бъдете свидетели на сълзи на чиста радост и гордост по лицата на вашите родители в сватбения ден. Те ще ви шепнат през сълзи, прегръщайки ви: „Това е най-щастливият ден от живота ни. Не бихме могли да бъдем по-щастливи от избора, който направи. Ти си нашето най-голямо благословение“.

Сравнете тази картина с тъжните сцени, които най-вероятно ще преживеете, ако се ожените без одобрението на вашите родители. Помислете за болката, която ще си причините, когато вие самите се разкъсвате между верността към тях и любовта към вашият любим или любима.

Това е вярно и ако сте във фазата на бунт и отношението ви към желанията и съветите на родителите ви е негативно. Това до голяма степен ще повлияе на вашето ухажване и вашия брак. Същите сили, които ви карат да се отнасяте негативно към вашите родители, ще ви накарат да се отнасяте така и към вашите бъдещи роднини. Може даже да се опитате да включите вашият годеник/годеница в битката срещу собствените ви родители и по този начин да изградите стена между тях. Ако имате някакви неразрешени конфликти у дома, направете всичко, което е по силите ви, за да ги разрешите преди сватбата. Вашите родители и вашите бъдещи роднини ще имат много по-голяма роля във брачния ви живот, отколкото можете да си представите сега.

Вашата предстояща сватба отбелязва повратна точка в живота на вашите родители и във вашия собствен живот. Ако сте първото дете в семейството, което ще се ожени, то вашите родители тепърва навлизат в ново за техния семеен живот положение. В известен

смисъл наближаването на вашата сватба е една раздяла за тях. Те са щастливи, разбира се, от вашето щастие, но ясно осъзнават, че скоро ще напуснете дома завинаги и това чувство опразва душите им.

Ако сте завършили колежа, вече е павиран пътя към вашето окончателно заминаване. Въпреки това досега семейните връзки не са били разкъсани. Домът винаги е бил мястото, където вие сте могли да се приберете през ваканцията или когато сте имали трудности. Сега, когато сте готови да се ожените, вашите родители съзнават, че ще пренесете вашата вяност и зависимост в друг дом. Това така трябва и да бъде, но животът никога няма да изглежда същия за тях.

Реакцията им към известието ви за брака и влиянието, което той ще им окаже, ще зависи до голяма степен от това, какви личности са. Ако вашата майка е посветила по-добрата част от един четвърт век на вас и единствено на вас, последните за нея ще бъдат драстични и тя няма да може да скрие сълзите в очите си. Баштата също се чувства дълбоко привързан към детето, което са отгледали, на което се е радвал и за което се е безпокоял в продължение на двадесет и повече години.

Вашата сватба най-вероятно ще бъде главното социално събитие в живота на вашите родители. Гледайте и те да имат малко

думата и да се съобразите и с техните желания. Сватбата наистина е ваша, но те пък са ваши родители и са загрижени за бъдещето ви повечѐ, отколкото който и да било друг на земята. Ако се породят конфликт в мненията по отношение на това, колко голяма да бъде сватбата, къде да бъде, кои да бъдат поканени и пр., и пр., отстъпете малко. Вашите родители са очаквали вашия сватбен ден по-дълго, отколкото вие.

Те може да искат да направят някои неща по определен начин, за да впечатлят другите. Това може да изглежда егоистично и несъществено за вас, но ако означава много за тях, опитайте се да го приемете поне наполовина задоволявайки техните желания. Вашите родители искат сватбата ви да бъде най-забележителния момент във вашия живот, но освен това те желаят тя да бъде красива и запомняща се и за другите. Не отхвърляйте техните желания. Лошите чувства, които се появяват в този момент, може никога да не бъдат преодоленни.

Една моя приятелка е по професия цветарка. Можете ли да си представите плановете и мечтите, които тя е имала за сватбата на собствената си дъщеря, след като толкова внимателно е украсявала сватбите на другите? Можете ли да си представите дълбокото ѝ разочарование, когато единствената ѝ дъщеря реши да избяга, за да се

омъжи тайно, посред нощ? Нейната единствена дъщеря... И всички онези планове и мечти... Едно горчиво разочарование.

Вашите родители са загрижени за вас, за вашата годеник/годеница и за вашата сватба. Избягвайте на този етап да правите нещо, което ще издигне стена помежду

ви. Те искат да бъдете щастливи. Родителите ви добре знаят от опит, че вашият избор на партньор до края на живота ви ще играе главна роля в бъдещето ви щастие. Отделете си време да приемете и разберете нещата от тяхна гледна точка.

Всичко, което сте искали да знаете за медения месец, но сте се страхували да попитате

След седмици на подготовка на приеми и купони, самата сватба и приемането на толкова много прегръдки, целувки и потупвания, след които сте започнали да се чувствате като сунгер, вие ще бъдете наистина изтощени! Сега вече ще ви се иска да избягате от всичко това и да останете сами, за да се радвате на вашия меден месец.

Е, докато сватбата е нещо съвсем публично, меденият месец е нещо много лично. Той ще ви предостави първата реална възможност

да бъдете сами вече като женени. Нищо няма да отвлича вниманието ви един от друг, докато най-после осъзнаете, че сте наистина женени.

Меденият месец ви осигурява един период на нагласа и преход от ергенството към брачния живот. Според популярното мнение това е времето за свършено блаженство. Но всъщност той може да бъде един от най-напрегнатите периоди в живота ви. Независимо колко много се обичате или колко голямо е вълнението ви, когато гледа-

те към медения месец, е необходимо внимателно да го планирате, за да бъде той наистина прекрасно преживяване. Ето няколко съвета.

Меденият месец трябва да започне непосредствено след сватбата. Той е преживяване, което трябва да се случи сега или никога. Макар че не е абсолютно необходим (но със сигурност е за препоръчване), отлагането му би осуетило неговата цел и би опорочило неговата уникалност. За да се вкуси от интимността на новата близост, меденият месец трябва да започне веднага.

Меденият месец трябва да продължи най-малко една-две седмици, ако ви е възможно да отделите необходимото ви време и пари. Поневечето хора успяват да отделят поне една седмица, като средната продължителност на медения месец е около девет дни. Да се ожениш по време на уикенда, да се пренесеш в нов апартамент и да се върнеш към обичайните си задължения в понеделник сутринта – за една же-

нена двойка това е съвсем непрактично. Така няма да можете да се насладите на щастие на взаимната си любов.

Планирайте си средства за медения месец и след това ги изхарчете с радост. Това вероятно ще бъде краят на вашите безгрижни дни. Дори ако трябва да съкратите медения си месец с няколко дни, планирайте някои съвсем специални преживявания и екстри, които бихте могли да съхраните в сърцата си през целия си живот.

Планирайте приятен и спокоен меден месец. Меденият ви месец ще се провали, ако планирате една седмица с пътувания из няколко щата, изпълвайки програмата си с различни дейности и с разглеждане на куп забележителности! По-добре планирайте едно кратко пътуване през първата вечер и вечеряйте заедно на специално място. Поради суматохата и напрежението от сватбения ден вероятно сте яли малко и нивото на кръвната ви захар може да е паднало до мно-

Преглед на главата

I. Планиране на медения месец

- А. Трябва да започне веднага след сватбата
- Б. Трябва да продължи една или две седмици
- В. Отделете си средства и след сватбата ги похарчете с радост
- Г. Позволете си някои удоволствия
- Д. Отделете се от семейството и приятелите ви

- Е. Занимавайте се с неща, приятни и за двамата ви
 - Ж. Пълното отделяне от хората не е за препоръчване
 - З. Трябва да насърчавате духовното си развитие
- II. Сексуалната интимност е основното нещо

- А. Промяна в мисленето
- Б. Взаимно удоволствие

III. Преди медения месец се запознайте подробно с въпросите относно секса

- А. Правете всичко естествено
- Б. Вземете си хубаво четиво

IV. Правете упражнения

- А. Контрол на мускулите
- Б. Увеличаване на сексуалното удоволствие

V. Слушайте записи с наставления

- А. Има много на разположение
- Б. Съвети

VI. Купете си вазелин

- А. Използване
- Б. Основания за използването му

VII. Планирайте пълно уединение

- А. Отвличащи неща
- Б. Подходящо настроение

VIII. Действайте бавно и с любов

- А. Бъдете нежни и внимателни един към друг
- Б. Оргазмът при първия полов акт – възможен ли е?

IX. Взаимно стимулиране

го ниски нива. Една спокойна и приятна вечеря, преди да се оттеглите в стаята си, ще успокои нервите ви и ще ви осигури нужните ви хранителни вещества.

Младоженците трябва да се радват на медения си месец далеч от семейството и приятелите си. Опитът да се прекара медения месец в дома на родителите или роднините едва ли ще позволи пълната свобода, от която се нуждаете, за да се опознаете като мъж и жена. Родителите понякога насърчават двойката да остане една нощ с баба и дядо, другата – с братовчедката Матилда и т.н. Следователно меденият месец се превръща в социално мероприятие и родителите често се опитват да окажат натиск върху младите хора, подтиквайки ги да предприемат пътуване, което да се превърне в публично достояние. Забравете за това!

Плановите за медения месец трябва да включват дейности, на които и двамата се наслаждавате. Ако ви харесва животът в големия град с фантастични ресторанти и динамичен нощен живот, прекарайте го по този начин. Ако и двамата обичате природата и живота в палатка, на лагери, туристически пътешествия и риболов, тогава отидете в провинцията. Важно е да изберете място, на което да практикувате дейности, приятни и за двамата ви и помагачи ви да се отпуснете. Избягвайте места и дейности със строго определен дне-

вен ред, звънци за събуждане и ангажменти.

Планирайте време, възможност или случаи да бъдете с други хора, когато и ако ви се прииска това. Преди брака всичко, за което една двойка мисли, е как да остане насама. Опитът обаче е показал, че малко двойки могат да прекарат медения месец съвсем сами. Много хотели и курорти предлагат на младоженците дълги менюта с обеда и разнообразие от социални и физически дейности, от които една двойка може да избира. Да бъдеш с другите и да участваш в групови дейности често елиминира стреса по време на медения месец. Една двойка се нуждае от време, през което да бъде насама, но има нужда и от общуване с другите.

Меденият месец трябва да включва време за духовен растеж и развитие. Отделете си време за съвместно изучаване на Библията и молитва. Започнете да правите това сега и го установете като навик във вашето семейство. Може би вече сте си създали такъв навик и няма да ви и неловко. Чудесно е да прочетете заедно на глас библейската книга „Притчи“. Изследвайте всички случаи, които се занимават с емоционалния живот. Друга подходяща книга е „Песен на песните“ с красивото описание на физическата любов.

Сексуалната интимност

Най-важното нещо в преживяването на медения месец е сексуалната интимност. Вашето първополово сношение ще представлява консумирането на вашия брак. Релаксиращата атмосфера ще ви позволи да се отдадете на вашите сексуални желания свободно. **За много двойки меденият месец е връх в сексуалната активност.**

Сега е времето, когато ще приемете половото сношение като част от вашия съвместен живот. Особено за булката това е свързано с промяна в нейното мислене от въздържане към обичайните сексуални отношения в брака. Това може да изисква време и търпение от страна на съпруга. Една емоционално зряла жена ще може да преодолее чувството си за самосъхранение и да откликне на нуждите на своя съпруг.

Разумният младоженец ще се опита най-напред да задоволи съпругата си, а не своите собствени желания. Всеки мъж, който се научи на това още в началото на брака, ще открие, че собственото му удовлетворение ще нарасне. Той трябва да мисли за секса като за взаимно споделена наслада и преживяване, а не само като насочено към него удовлетворение.

Необходими са още няколко неща, за да се насладите на сексуал-

ната си близост през медения месец в пълнота.

Научете колкото можете повече за секса преди медения месец. Една двойка трябва да изучи сексуалните въпроси съвсем сериозно още преди брака. Да се прави само онова, което естествено идва след брака, просто не е достатъчно. **Преживяването на правенето на любов е изкуство и то се научава, не е вродено.** Нереалистично е да се приема, че двамата напълно неопитни младежи могат да си легнат в брачното легло през сватбената нощ и да постигнат сексуално удовлетворение с малко или никакви усилия, надявайки се или молейки се за това.

Ще ви бъде от полза да прочетете част 6 – „Добрият секс не става просто така“ – от книгата ми *Тайната на сполучливия брак* или глава 4 – „Сексуално възпитание“ – от книгата на Тим и Бевърли Лажей *Брачният акт*, а също така и книгата на Хърберт Маелс *Запованаване със секса преди брака*. Както булката, така и младоженецът трябва да изучат този материал отделно преди брака и по-детайлно, разисквайки, след брака. *Брачният акт* е добре да бъде прочетена по време на медения месец или малко след сватбата изцяло, както и книгата на Ед и Гей Уид *Предназначено за удоволствие*. Често препоръчвам двойките да четат на глас *Брачният акт*, защото тя подтиква към обсъждане и по-добро

осъзнаване на въпросите, свързани със секса.

Около шест седмици преди сватбата момичето трябва да започне да практикува упражненията на Кегел, описани в *Тайната на сполучливия брак* на стр. 227-228. Те ще ѝ помогнат да се научи да контролира мускула си, за да увеличи степенята на удоволствие по време на половия акт. Това ще ѝ помогне да достави удоволствие и на своя съпруг, което надскача и най-смелите му мечти. Освен това и двамата ще се научат да постигат оргазъм едновременно. Младоженецът също може да практикува упражненията на Кегел. Според последните изследвания това ще му помогне да се научи да контролира преждевременната еякулация.

Приблизително две седмици преди датата на сватбата всеки трябва да чуе „Съвършеният брак“ на касети (касети номер 8 и 9) и касетата на Ед Уид, озаглавена „Сексуални техники и сексуални проблеми в брака“. Много съветници и пастори разполагат с тези касети. Можете да ги купите и от някоя християнска книжарница. Тъй като повечето време за учене в брака са първите шест седмици след сватбата, горещо ви препоръчвам да вземете тези касети по време на медения си месец и да ги изслушате още веднъж, когато всеки вече е осъзнал специфичните нужди на другия.

Купете си предварително от аптеката вазелин, за да го използвате

те през първите две нощи. По време на медения месец повечето жени не могат да отделят достатъчно слюз, която да овлажни влагалището им. Усещането за болка може да се елиминира като се използва предварително вазелин. След като веднъж жената се научи да се отпуска напълно, влагалището ѝ ще започне естествено да се овлажнява. Добре е да имате под ръка малка кърпа, за да изтриете секретите, останали след половото сношение.

Планирайте да бъдете напълно сами и елиминирайте всякаква възможност за безпокойство. Това може да не изглежда толкова важно за мъжа, колкото за жената. Жените са много по-чувствителни към шумове, светлини и звуци през нощта. Вземете предварително необходимите мерки, за да сте сигурни, че няма да бъдете смутени от нещо. Внимателният съпруг дори би се погрижил за такива аксесоари като цветя, свещи, музика и мека светлина, за да осигури романтична обстановка за своята съпруга и за да я очарова. *Съпруг, който се отнася към съпругата си като към нещо много специално, обикновено получава много по-голям отклик от нейна страна към проявите му на любов.*

Действайте бавно и с любов. В този момент двамата трябва да бъдат много внимателни един към друг. Съпругът може да пожелае да съблече дрехите ѝ сам от тялото ѝ и да прави това дълго! Оба-

че и тя може да има романтични представи за това, как да се появи пред него – театрално като по филмите или облечена неглиже със специално купено за случая бельо. Друга двойка пък може да желае двамата да се съблекат един друг нежно и внимателно. Ако обсъдите вашите желания предварително, ще можете да си доставите взаимно удоволствие.

Някои специалисти препоръчват двойките да нямат полово сношение първата нощ. Те предлагат вместо това двамата внимателно и с любов да изследват телата си, изразявайки любовта си един към друг. Това ще позволи на всеки от тях да разбере желанията на другия, без чувство за натиск. Това може и да не ви звучи много забавно, но може да ви се отплати стократно по-късно.

Проучванията показват, че девет десети от жените не получават оргазъм по време на първото полово сношение. Ако двойката не знае това, двамата могат да си помислят, че са претърпели пълен провал! Когато разберете, че сексът може да бъде изключително приятно преживяване дори когато не се постига оргазъм, това ще сваля напрежението и ще позволи и на двамата да почувстват близостта, която е толкова важна за една жена.

Естествено двойката ще се стреми към постигането на сексуално удовлетворение и за двамата партньори, но те трябва да осъзнаят,

че в повечето случаи това изисква време, изучаване, експериментиране и открито обсъждане на всички проблеми.

Някои експерти препоръчват през медения месец двамата да си помогнат да достигнат до оргазъм с ръце, за да опознаят по-добре телата си. Това ще помогне на всеки от тях да разбере психологическата реакция на другия по време на правенето на любов. Направете го в осветена стая и със сигурността, че никой няма да ви обезпокои. Някои може да възразят срещу тази практика. Но не забравяйте, че младата двойка започва този отрязък от жизнения си път, когато сексът се превръща в постоянен и важен техен спътник през следващите 50 или 60 години. *Колкото повече научат те и колкото повече разберат един за друг през първите месеци от брака, толкова по-голямо удоволствие ще получават от него през следващите години.* Практиката ще подобри сексуалните им отношения.

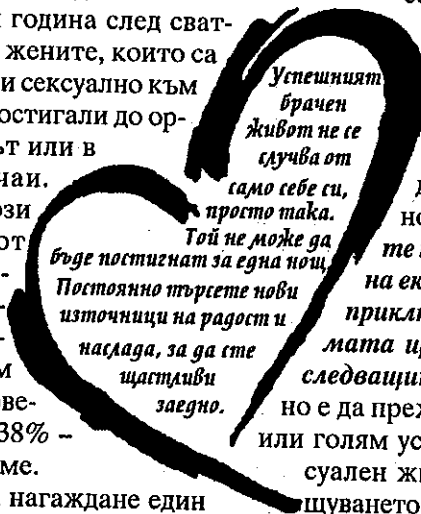
Известният сексолог д-р Хърбърт Майлс, съветва сексуалното нагаждане да премине през три етапа: първо, оргазъм, предизвикан с ръце; второ, оргазъм при полов акт; и трето, едновременен оргазъм. Следователно не е разумно двойката да прескочи първите два етапа и да премине направо към третия. *По-добре е да забавите малко темпото* и да се убедите, че сте овладели първите две нива.

Д-р Майлс е направил проучване относно времето, необходимо на една християнска двойка да се приспособи сексуално. 78% от запитаните отговорили, че това е станало за седмица, на 12% им били необходими две седмици, а 6% се приспособили един към друг едва след две години и половина. Половин година след сватбата до 96% от жените, които са се приспособили сексуално към съпрузите си, достигали до оргазъм всеки път или в повечето случаи. През същия този период 41% от двойките посочили, че преживяват едновременно оргазъм винаги или в повечето случаи, а 38% –

Процесът на нагаждане един към друг е с по-голям успех при християнските двойки, отколкото при и нехристиянските. Всички учас-

тници в първото проучване обаче били получили подробни предбрачни консултации и се обучавали от две до четири години в колеж – фактори, които имат своето значение. 91% от запитаните обсъждали открито личните си предпочитания и детайлите относно секса един месец преди сватбата.

Успешният брачен живот не се случва от само себе си, просто така. Той не може да бъде постигнат за една нощ. *Трябва да гледате на половия акт като на експеримент, като на приключение, което и двамата ще преживеете през следващите години.* Възможно е да преживеете пълен крах или голям успех във вашия сексуален живот, както и в общуването помежду си. Постоянно търсете нови източници на радост и наслада, за да сте щастливи заедно.



Меденият месец е вече свършил – първата година от брака

Хари и аз се срещнахме в църквата. Той беше войник, а аз си мислех, че е най-красивият мъж, когото съм срещала, затова го поканихме с майка ми къщи на обяд. Нашето семейство живееше в град, който можеше да се похвали с военно-морски бази, така че в известен смисъл бяхме настроени патриотично. (Баща ми обичаше да мърмори, че ще трябва да храни половината от военнослужещите, преди да ме види омъжена.) На нашата първа среща с Хари отидохме на въздушно

шоу, където хвърляхме монети в стъклени вази. Спечелихме две зелени вази, за които шеговито казвахме, че ще използваме в нашия дом, когато се оженим и станем мисионери отвъд океана.

Докато „ходехме“, се влюбахме все повече и повече. В края на краищата Хари зададе Въпроса (направи ми предложение) и сватбената треска започна. Сигурно си мислите, че бях булката на годината! Сватбата стана в дома на моите родители. Но макар че беше домашна сватба, тя беше прекрасна. Къщата

Преглед на главата

I. Реалността настъпва

А. Спад след медения месец

1. Младоженецът
2. Невестата

Б. Първата година е най-коварна

В. Причини за развод

II. Кое прави двойката щастлива?

А. Очаквания за бъдещето

1. Изяснете ги отрано
2. Основни области

а. Какво отношение очаквате

б. Как вашият съпруг/съпруга иска да се огнасят към него/нея

в. Вашите отговорности

г. Отговорностите

на вашия съпруг/съпруга

д. Дългосрочни планове

Б. Общуване

1. Нищо не трябва да бъде табу

2. Ръководни насоки

за общуване

на родителите ми е с изглед към залива, мястото беше много романтично и живописно. Беше един свършен новогодишен ден. Всички бяха обзети от празнично настроение.

Органистът засвири вълнуващите ноти на „Сватбения хор“ от Лоенгрин и облегната на ръката на баща ми аз тръгнах по пътеката между стотте стола, които бяхме сложили за гостите. Макар красивата малка цветарка да започна да плаче и да не можа да разпръсне своите розови цветчета, нашата сватба мина като по книга. Церемонията беше свършена. Обстановката беше свършена. Денят беше свършен. Със сигурност и две свършени личности бяха свързани в любовен съюз. Но след всяка сватба започва бракът.

- a. Говорете без гняв
- б. Бъдете конкретни
- в. Бъдете положителни
- г. Бъдете вежливи
- д. Бъдете учтиви
- е. Бъдете внимателни
- 3. Как да слушате
 - a. Показвайте интерес
 - б. Проявявайте съгласие
 - в. Задавайте добре обмислени въпроси
 - г. Слушайте по-дълго
- В. Разискване и уреждане на несъгласията
 - 1. Подмятания
- a. Обсъждайте всеки проблем
- б. Не търсете „прав“ и „виновен“
- в. Не избухвайте
 - 2. Проявявайте уважение

Реалността настъпва

Повечето двойки откриват, че няколко дни след медения месец реалността се втурва в живота им стремително и болезнено. Да, те са в приповдигнато настроение и се вълнуват от установяването в техния дом, но трябва да бъдат подготвени и за разочарованието, което със сигурност ще последва – едно падане от деветото небе на блаженството, радостта и всепоглъщащия интерес един към друг. Оттук идва и израза „меденият месец свърши“.

Вероятно младоженецът страда от по-тежки симптоми на разочарование, отколкото младоженката. Младоженците трудно се разделят със свободата си, трудно приемат

III. Конфликти с роднините

- A. Установете свой собствен дом
- Б. Приемете роднините си

IV. Блаженото (?) събитие

V. Планиране на семейството

- A. Божият план включва деца
- Б. Избор, а не случайност
- В. Методи за предпазване от забременяване

VI. Къде отиват всички пари?

VII. Последни думи

- A. Посмайте ангажименти, отстъпвайте
- Б. Търсете помощ при трудности
- В. Поддържайте интереса си един към друг
- Г. Правете си семейно богослужение

Докато роднините дават своя принос

Аспекти на отношенията с роднините, които са потенциални генератори на проблеми (отбележете всичко, което би могло да ви създаде проблеми)

- Намеса в нашия живот.
- Очакването да прекарваме празниците с тях.
- Очакването да ги посещаваме през почивните дни.
- Опити да ги контролират чрез пари и подаръци.
- Родителите всъщност не са ни „пуснали“.
- Властна и контролираща майка.
- Роднините, посещаващи ни твърде често.
- Желаящите да ги посещаваме твърде често.
- Други ...

задълженията на новото домакинство и финансовите проблеми. Но съпругите се чувстват унижени, когато техните съпрузи смятат, че те са им длъжни. Маските, които всеки може да е носил преди брака, скоро падат. Преструвките постепенно изчезват и реалното Аз в настроение и нрав се появява.

Първата година обикновено е най-коварната при повечето бракове. В старозаветните времена младоженецът не е бил взиман в армията, нито пък са му възлагали никакви други отговорности по време на този период на приспособяване. Цяла година той е бил свободен да стои вкъщи при съпругата си. Представете си лукса ця-

ла година да се приспособявате един към друг. Чудя се какво ли са правили с времето си, след като новостта на първите три седмици е отминела?

През първите дванадесет месеца двойката се среща с най-много проблеми, но и има най-малко опит. Да бъдем точни: бъдещето на брака зависи от приспособяването през първата година. А най-интензивният период на обучение във вашия брак, ще бъдат първите шест месеца след сватбата. Постепенно ще научите, че трябва да споделяте, да делите своя партньор, че не можете да имате 100% от неговото/нейното време, интерес, чувства или внимание. Работодателят, ро-

дителите, приятелите и роднините също заявяват своите права.

През тази фаза на разочароване младата невеста може да бъде шокирана от откритието, че нейният обикновено винаги спретнат съпруг има лош дъх и набола бодлива брада. Той пък може да открие, че нейните навици да дърпа одеалото и да скърца със зъби са непоносими. Други младоженци се шокират от факта колко време, усилия и средства са необходими, за да се поддържа техния дом. Макар повечето двойки да са реалисти по отношение на разбирането, че поддържането на един дом изисква време, те не осъзнават колко много време и усилия са необходими, за да се пазарува, готви, пере, простира, да се оправят леглата, да се чисти с прахосмукачката, да се бърше праха, да се поддържа градинката в двора, да се поправя колата, да се хвърля боклука, да се чистят запушените тоалетни, да се търкат ваните и тоалетните чинии, да се почиства останалата от кейка мазнина.

Най-вероятно ще бъдете много повече изненадани. Това, което ни спасява от отчаяние, е, че всички сме склонни по-скоро да мечтаем за щастие, отколкото да поемем тежката и уморителна работа. Ако знаехме каква рутина е брака, никой от

нас не би се оженил! Когато стане въпрос за брака по принцип, всички сме оптимисти. Ура за любовта!

Фактът, че 26,5% от всички разводи са на двойки, женени от две години и по-малко и че 51,3% от разводите стават преди 5-та годишнина от брака, доказва, че разочарованието наистина настъпва бързо и се установява трайно. Тъй като повечето двойки живеят разделени в продължение на месеци, преди да се съберат заедно и да опитат съвместния живот, то съвсем естествено е, че те се сблъскват с големи трудности през началните етапи от съвместния им живот и че се появява дисхармония в отношенията им.

Обаче след като придобием малко опит ще разберете, че вашият брак ще оцелее даже ако имате известни несъгласия. Ще научите също така, че някои спорове са неизбежни. Че все още можете да бъдете приятели и любовници, макар да не сте съгласни по всички въпроси. Ще научите също, че дори и да не можете да разрешите всички проблеми, с които се сблъсквате, това не е сигнал за края на вашите отношения. На този етап може да започнете да се безпокоите по-малко от възникналите разногласия и да разберете, че това се случва дори и в най-добрите семейства.

Бъдещето на брака зависи от приспособяването през първата година. А най-интензивният период на обучение във вашия брак, ще бъдат първите шест месеца след сватбата.

Всяка година, прекарана заедно, до голяма степен ще увеличава шансовете ви да останете щастливо женени. Тогава, когато отминат пет години от сватбата ви, възможността за развод ще намалява с всяка изминала година.

Кое прави двойката щастлива?

Една китайска поговорка казва, че този, който пръв седне на леглото през първата брачна нощ, ще бъде подчинен на другия през останалите години от брака им! Това, разбира се, е предрасъдък, но в него все пак има зрънце истина. **Брачните съветници** признават, че **моделите на поведение, създадени през първия етап от живота на двойката, ще повлияят отношенията им по-късно**. В повечето случаи може със сигурност да се твърди, че **щастие** на един брак се решава през **първата година от брачния живот**.

Трудно е да се определят факторите, които правят двойката щастлива. Но, най-общо казано, **щастие** ви до голяма степен зависи от **това, какви са реакциите ви спрямо вашия партньор и как вашият партньор се отнася към вас**. Най-важни са вашите реакции един към друг в три основни области: 1) очакванията ви за бъдещето; 2) стила ви на общуване; и 3) вземането на решения и уреждането на несъгласията.

Вашите реакции в тези три области са резултат от целия ви жизнен опит. Те са повлияни от вашите родители и от другите членове на семейството ви. Различията ви по отношение на очакванията, общуването и подходите в решаването на проблемите, ще са в основата на повечето от конфликтите между вас и вашия партньор. Тези различия трябва да бъдат идентифицирани, открито обсъдени и осмислени, ако искате вашите отношения да бъдат такива, каквито желаете.

Очаквания. Жизненоважно за вас е да изясните очакванията си през първите седмици от брака. От това, как се разбирате сега, зависи вашето бъдеще. **Когато вие и вашият партньор постигнете съгласие помежду си относно задълженията и отговорностите си, ще можете да градите с увереност вашето бъдеще**. В края ще се радвате на взаимно удовлетворяващи ви резултати, дължащи се на вашите общи усилия. Но ако вие искате да построите обикновен едноетажен дом, а вашият партньор – масивна двуетажна къща, скоро ще осъзнаете, че работите в различни посоки. В резултат няма да се получи нищо

Тогава, когато отминат пет години от сватбата ви, възможността за развод ще намалява с всяка изминала година.

и вие няма да бъдете удовлетворени. Обикновено очакванията, които имате, когато се ожените, могат да се сведат до пет основни: 1) как искате да се отнасят към вас като личност; 2) вашата концепция за това, как вашият партньор желае да се отнасяте към него; 3) какви според вас са вашите отговорности и права като женена личност; 4) какви смятате, че са отговорностите и правата на вашия партньор; и 5) какво очаквате от брака в дългосрочен план.

Някои млади двойки отричат, че са имали такива очаквания. Ако го признаят, смятат, че могат бързо да ги променят, за да пасват на всяка ситуация. Но очакванията не могат да се променят толкова лесно. Те са създадени в продължение на цял един живот, станали са неделима част от вас и промяната им е непосилно трудна задача. Вашите очаквания са част от вас така, както дишането. Точно както обикновено не осъзнавате вдишването и издишването си, така вероятно не осъзнавате колко дълбоко вкоренени във вас са очакванията ви за бъдещето.

Макар че очакванията на всеки човек са нещо дълбоко вкоренено в него, те не са непроменими. Естествено, промените са много трудно нещо. И колкото повече промени се налага да се направят, толкова по-трудно ще бъде. Бракът, който изисква не много и не достатъчно сериозни промени в

икономическите, социалните, личностните и религиозните нужди, най-вероятно няма да бъде успешен. И вероятно *най-малко успешен ще е бракът между хора от различна социална и културна среда, тъй като ще изисква кардинални промени.*

Следователно единственото, което можете да направите, е да изясните всички ваши очаквания *преди* сватбата и да ги обсъдите открито и честно. Ако те се разминават с тези на партньора ви, трябва да разберете кои от тях можете да промените, приемете или отхвърлите. Обичайната позиция, която мнозина заемат, е следната: съществува само едно решение на проблема – *моето*. Тази позиция трябва да се изостави. Винаги има няколко начина за разрешаването на какъвто и да било проблем.

Очевидно е, че колкото повече въпроси се изяснят преди брака, толкова по-малко ще се изясняват след него. Обаче не е възможно, за която и да било двойка – колкото и да се опитва да избегне всички свои нереалистични очаквания и предубеждения за ролите, брака, децата, финансите, личните интереси, секса и съвместното бъдеще – да предвиди всичко. Ще има много неща, които ще трябва да се променят. Но точно това е и *същността на брака: да създаде хармонични отношения на основата две различни системи на мислене, чувстване и поведение.*

Да обсъдим това

Как бихте се справили с всяка от следните ситуации? Обсъдете резултатите с вашия партньор.

1. Когато съм раздразнен или гневен:
 - а. обикновено замълчавам;
 - б. муся се;
 - в. ставам агресивен;
 - г. говоря спокойно;
 - д. повишавам тон и крещя.
2. По време на ядене една двойка трябва:
 - а. да разисква събитията от деня;
 - б. да гледа телевизия;
 - в. да яде мълчаливо;
 - г. друго.....
3. Аз вярвам, че е важно да се отдели време за развлечения всяка седмица:
 - а. много;
 - б. умерено;
 - в. не много;
 - г. не.
4. Когато разбере, че партньорът ми не ме слуша, когато му говоря, аз:
 - а. няма да придам никакво значение на това;
 - б. и аз няма да слушам, когато той говори;
 - в. ще се постарая да го накарам да ме слуша;
 - г. ще се разгневя;
 - д. други.....

Общуване. Ако вие и вашият партньор искате да се научите да се разбирате добре, трябва да си създадете система на общуване, при която всеки от вас да знае и разбира как се чувства другият по всеки въпрос.

Тъй като вече съм написала цяла глава върху това, как да общувате с вашия партньор (виж *Тайната на сполучливия брак*, част 3), няма да се впускам в подробности по отношение на различните методи на общуване. Но всяка семейна двойка трябва да знае някои неща.

Идеалният вариант е съпругът и съпругата да могат да обсъдят всички интересувачи ги и вълнуващи ги теми. Но за съжаление те бързо разбират, че някои теми провокират страх, тревога, съмнения или гняв. Обаче колкото по-малко въпроси останат необсъдени, толкова по-пълно и по-удовлетворяващо ще бъде вашето общуване (надявам се, че няма да седнете да обсъждате някои въпроси в неподходящо за това време). Но ако много теми предизвикват сериозни конфликти помежду ви, вашето общуване ще бъде разочаровашо и за двамата ви.

Когато се обсъждат емоции, можете да ги анализирате и да се отнесете към тях като към такива, каквито са – чувства. Чувствата не са лошо нещо. Те са преходни и никога не би трябвало да се срамувате от тях. Всеки има чувства. Без тях

няма да сме човешки същества. Проблемът е дали тези чувства трябва да бъдат изразени точно сега? Само откритото разискване между съпруга и съпругата може да отговори на този въпрос. Ето няколко съвета за това, **как да изразите чувствата си правилно.**

1. Говорете без гняв или враждебност. По-добре понижете тона на гласа си, отколкото да го повишите. Научете се да говорите с приятен тон на гласа.

2. Бъдете ясни и конкретни. Опитайте се да мислите логично и изразете открито своите мисли. Това ще ви спести объркването и неразбирането от страна на другия.

3. Бъдете добронамерени. Не изпадайте в крайности, не критикувайте, не осъждайте, не наричайте другия с лоши имена, не обвинявайте. Уважавайте другия.

4. Бъдете учтиви и уважавайте мнението на вашия партньор. Можете да направите това дори когато не сте съгласни с него. Приемете мнението на вашия партньор и се отнесете към него като към свое.

5. Бъдете чувствителни към нуждите и чувствата на вашия партньор – ако той е наранен, опитайте се да разберете неговата болка и я споделете. Настройте се на неговата вълна.

А сега няколко съвета, които ще ви помогнат **да бъдете по-добри слушатели.**

Чувствата не са лошо нещо. Те са преходни и никога не би трябвало да се срамувате от тях.

1. Дръжте се като човек, който се интересува от своя партньор. Отнасяйте се така, сякаш няма нищо по-интересно и по-важно от това да изслушате вашия партньор. Поддържайте добър зрителен контакт и откликвайте с усмивка или кимване с глава от време на време.

2. Докато слушате, използвайте подходящи фрази, за да покажете своето съгласие, интерес и разбиране. Покажете на вашия партньор, че разбирате какво ви говори и как се чувства.

3. Задавайте добре обмислени въпроси. Те подчертават вашия интерес и насърчават говорителя.

4. Слушайте по-дълго и не прекъсвайте разговора рязко. Когато ви се стори, че вече сте чули достатъчно, изчакайте още 30 секунди.

Сериозна пречка за развитието на добро общуване е онзи „светещ натрапник“, известен като телевизор. Не съм против гледането на телевизия, но малцина са тези, които имат необходимата дисциплина да избират най-добрите програми и след това да изключат телевизора. Горещо препоръчвам на всички новосъздадени семейства да се въздържат от гледането на телевизия през първата година от брака си. Телевизията ще ви ограби много часове, които бихте могли да прекарате заедно, споделяйки и общувайки един с друг. Теле-

визорът ограбва нещо от вашето общуване. А е много важно двойките да могат да създадат през първата година от брака си интимност чрез добро общуване.

Вземане на решения и уреждане на несъгласия. Бихте ли могли преди брака да си представите вие и вашия партньор да се карате и обиждате един друг? Може да сте виждали вашите родители да правят това, но вероятно сте си казвали, че когато се ожените, никога няма да се отнасяте така към вашия партньор. И колкото помлади сте, толкова по-вероятно е да очаквате, че ще се справите с проблемите на ежедневието по лесно, и вярвате, че любовта може да намери разрешение на всеки проблем.

Обаче когато за вас и вашия партньор бракът се превърне в рутина след първите седмици или месеци, постоянно ще трябва да вземате решения по отношение на ежедневието ви задължения и цели. Всеки път, когато правите това, вие изграждате вашето бъдеще. И освен всичко друго определете модела на вашия брак. С други думи, когато се сблъскате с подобен проблем по-късно в живота си, няма да е необходимо да преминавате през обикновените преговори. Ще можете да се опрете на взетото по-рано решение.

Много важно е двойките да могат да създадат през първата година от брака си интимност чрез добро общуване.

Има още един въпрос, на който не отговорих: *как се стига до решенията*. Дали първо ще вземете решението и след това ще се опитате да накарате него или нея да мисли като вас, или обратно? Винаги ли тя ще трябва да отстъпва? И доколко е важно кой печели или губи при вземането на решение?

Новосъздадените семейства понякога се шокират, когато научат, че е абсолютно необходимо да изкажат чувствата си *на глас*, когато решат да направят нещо. Но само така всеки от двамата може да се научи да слуша и да разбира гледната точка на другия и ако те не правят това, никога няма да могат да разберат мотивите на другия и причините за несъгласието помежду им.

Не е страшно, че имате несъгласия, *но е важно какъв модел за разрешаване на проблемите създавате през първите седмици и месеци от брака!* Не е страшно, че имате несъгласия, но е важно какъв модел за разрешаване на проблемите създавате през първите седмици и месеци от брака!

При вземането на решения трябва да помните няколко неща.

1. Бъдете готови да разисквате всеки проблем. Това засяга всички аспекти на вашата връзка, независимо дали са маловажни, или не. Научете се да изразявате чувствата си спокойно, с уважение и без да обиждате другия.

2. Опитайте се да изгладите различията помежду си, без да търсите кой е „прав“ и кой е „виновен“. Светът не е нито само черен, нито само бял. Много би могло да се каже за вашата гледна точка, но много би могло да се каже и за гледната точка на вашия партньор. Нещо повече, ако вие сте прави, това автоматично предполага,

че вашият партньор греша. Но да спорите за това, кой е прав и кой не, е безсмислено и не води до решаване на проблема; така само ще нагнетите отношенията си.

Не бъдете предубедени по отношение на нещата, които разисквате.

3. Старайте се да не избухвате. Загубата на самообладание рядко води до нещо добро. Гневът почти винаги се появява тогава, когато нашата гордост бъде засегната. Вместо да дадете израз на гнева си, по-добре си признайте защо сте се разгневили и се опитайте да разберете какво ви кара да защитавате позицията си толкова настоятелно. А ако вашият партньор се разгневи, бъдете сигурни, че сте наранили чувствата му или

Не е страшно, че имате несъгласия, но е важно какъв модел за разрешаване на проблемите създавате през първите седмици и месеци от брака!

сте засегнали достойнството му по някакъв начин. Ако можете да реконструирате разговора и да анализирате кое от това, което сте казали, е причинило нараняването, ще откриете скрито безпокойство и загриженост, които другият може дори да не осъзнава.

Още нещо трябва да се вземе предвид при вземането на решения. **Какъв е реалният проблем?** Ако

имате различия по отношение на това, какво да гледате по телевизията, дали това е само конфликт, свързан с избора на едно шоу например, или става дума за нещо много по-сериозно? Как вашето решение ще повлияе на основните ви цели? Дори двойка, която е съгласна по отношение на основните си цели, може да не е съгласна с това, как те да бъдат постигнати. **Кой ще бъде най-засегнат от решението?** Ако

съпругата смята, че джогингът е много важен за нейното здраве и фигура и желае рано сутрин да спортува, а съпругът не иска да бъде събуждан и смята, че сънят му е по-важен, ще трябва да решите кой от двамата ще бъде по-ощетен. Ако една двойка планира да си купи нова печка, парите за нея може да са изкарани от съпруга, но съп-

ругата е тази, която ще я използва всеки ден.

И последно. Независимо от това, колко различни сте с вашия партньор или колко различни са вашите преживявания, гледната точка на другия все пак може да има и някои положителни аспекти. Решението може да е резултат от дълго обмисляне или от напора на чувства, но не бива да подминавате мнението на другия. Не е нужно да се съгласявате с него, но трябва да

се отнасяте с уважение към него и да се опитате да разберете защо той смята така по обсъжданите въпроси. Трябва да устатворяващ и двамата ви метод на разрешаване на проблемите още в началото на вашата връзка.

Трябва да устатворяващ и двамата ви метод на разрешаване на проблемите още в началото на вашата връзка. Освен това е добре да се обсъдят и някои по-специфични източници на потенциални конфликти.

Трябва да устатворяващ и двамата ви метод на разрешаване на проблемите още в началото на вашата връзка. Освен това е добре да се обсъдят и някои по-специфични източници на потенциални конфликти.

Конфликт

с роднините

В едно проучване повече от 500 двойки студенти в университета посочили на първо място в списък-

Гневът почти винаги се появява тогава, когато нашата гордост бъде засегната. Вместо да дадете израз на гневните чувства, по-добре си признайте защо сте се разгневили и се опитайте да разберете какво ви кара да защитавате позицията си толкова настоятелно.

Трябва да устатворяващ и двамата ви метод на разрешаване на проблемите още в началото на вашата връзка.

ка си с трудни области за приспособяване през първата година от брака отношенията с роднините. Сравняването на проучванията показва, че несъгласията с роднините създават през първите години от брака много повече проблеми от каквото и да било друго.

Ако кризата с роднините не загне брачната двойка преди брака, най-вероятно това ще се случи скоро след сватбата. На родителите им е много трудно да приемат факта, че някой, за когото са се грижили толкова дълго, ги е напуснал. Един комедиант казва: „Когато дъщеря ми се омъжи, аз се заклях, че ще я оставя да живее самостоятелно си живот дори и ако трябва да ѝ покажа как да го живее“.

Особено през първите седмици и месеци от брака родителите и на двамата ще наблюдават и преценяват новото попълнение в семейството според собствените си критерии. Но всички проучвания показват, че майката на съпруга обикновено представлява най-големия проблем. Свежървата вероятно се идентифицира със съпругата. Затова тя е много критична относно начина, по който друга жена изпълнява ролята, която тя успешно е изпълнявала в продължение на години. В някои общества на зетя не се позволява да гледа тъща си в лицето

или да ѝ говори. Някои култури не позволяват на майката на невестата да присъства на сватбата. Тези хора са разбрали, че някои роднини трябва да се държат на разстояние.

1. Осигурете си свой дом след сватбата. Не живеете с родителите си дори и временно. Невъзможно е да се създаде интимност в дома на някой друг дори ако имате целия горен етаж на разположение и дори ако обещават да ви оставят на мира. **Животът с родителите им дава възможност да се държат така, сякаш не сте пораснали достатъчно, за да знаете кое е добро за вас.** И ще се чувствате ограничени в много области.

Вашият сексуален живот може да бъде смутен. Съпругът може да не желае да показва физическа близост и чувствата си през деня, а пък съпругата ви може да се страхува да вдига шум през нощта. Интимност не може да се постигне при тези обстоятелства.

2. Старайте се да си създадете добри отношения с вашите роднини. С други думи – направете ги ваши приятели. Зетят може да изпрати букет цветя на тъща си за рождения ѝ ден. Снахата ще си спомни за своята свежърва с добре обмислен подарък за деня на майката. При повод ги поканете

Особено през първите седмици и месеци от брака родителите и на двамата ще наблюдават и преценяват новото попълнение в семейството според собствените си критерии.

на обяд или ги заведете на вечеря. Това вероятно ще струва нещо, но наградата може да бъде голяма. Ако се отнасяте към вашите роднини като към приятели, ще откриете, че и те се отнасят към вас по същия начин.

3. Научете се да приемате вашите роднини такива, каквито са. Може да искате да промените някои неща в тях, но те вероятно също биха искали да променят нещо във вас. Дайте им време да си намерят нови интереси в живота и да свикнат с вас и със „загубата“ на своето дете.

Никога, никога, никога...

⇒ Не разисквайте грешките на вашия партньор със своите родители.

⇒ Не цитирайте вашето семейство, нито пък го давайте като пример на вашия партньор.

⇒ Не давайте съвет на вашите роднини, ако те не са ви го поискали.

⇒ Не ходете при ваши роднини през почивните дни.

⇒ Не заплашвайте (нито пък в действителност го правете), че ще се върнете при майка си.

Отнасяйте се към вашите роднини със същото уважение, което показвате към вашите приятели. Когато ги посещавате, нека визитата ви бъде кратка. Ако ви дадат съвет, постъпете така, както бихте постъпили, ако най-добрия ви

приятел ви го беше дал. Приемете го любезно. Ако е добър за вас, следвайте го; ако не е, не се съобразявайте с него.

Сключете брака си с положително отношение към роднините. Гледайте по-скоро доброто в тях, отколкото лошото. Радвайте се на вашето ново семейство. Помнете: За да възникне проблем с роднините, са необходими две страни. В никакъв случай не е виновна само едната личност.

Благословеното (?) събитие

Много двойки искат да имат деца. Наистина ли всички? Нека оставим природата да следва собствения си ход и по-малко да мислим за това, дали трябва, или не трябва да ставаме родители. Някои двойки искат да имат деца, за да имат опора в бъдеще. Други искат да имат деца, за да могат да облекчат живота си чрез тях. Трети имат силно желание да видят продължението на себе си в децата си или чувстват, че домът им не е пълен без деца.

Истината е, че идеята да имаш деца е прекалено романтизирана. И тази романтична картина се подкрепя от роднини и приятели, които откликват на новината за бременност със същия ентузиазъм, както на новината за сватбата.

Отнасяйте се към вашите роднини със същото уважение, което показвате към вашите приятели.

Мнозина изпращат подаръци и правят купони, но след *благословеното събитие повечето млади хора откриват, че не са подготвени да се справят с изискванията на родителството*. В едно проучване 83% от двойките съобщават за „силни“ или „жестоки“ кризи, свързани с приспособяването към настъпилите проблеми с раждането на първото дете. Най-често споменаваните проблеми били: безсъние, изтощение, чувство за вина, усещане, че на се добри родители, липса на време за себе си и цяла седмица грижи за едно бебе.

В добавка *бащите* се оплакват от понижената сексуалност на своите съпруги, от нарастването на финансовия натиск, от безпокойството за възможна втора бременност, която би могла да се случи твърде скоро, и от разочарованието от реалността да бъдеш родител. *Майките* споделят, че техните домове са винаги разхвърляни и работата им никога не свършва. Освен това се притесняват за фигурата си. И двамата родители се оплакват, че чувствата им отслабват. Липсват им свободата и романтиката на медения месец.

Възпитанието на децата е посочено като най-големия проблем, с който родителите се сблъскват. *Бащите* са склонни да обвиняват майките, че угаждат на бебето и го глежат. *Майките* пък се оплакват, че съпрузите са твърде строги или груби към децата и отменят

онова, което те са казали. *Ето сега вече стават очевидни всички различия в очакванията*. Сгодените двойки са много оптимистично настроени по отношение на способността си да се справят с тези проблеми. Когато двама млади сключат брак, всеки от тях е слушал много неща, но имат малко конкретна информация и нямат никакъв практически опит.

Децата са радост, „наследство от Господ“. Двойки, които искат да имат деца и са емоционално и финансово способни да ги отглеждат, трябва да бъдат насърчени в това. Но е важно, те да могат да посрещнат реалността на родителството. „Да имаш бебе“ е толкова забавно! Но бебетата израстват и се превръщат в двегодишни предизвикателства, в седемгодишни грубияни, в дванадесетгодишни лентяи и в петнадесетгодишни бунтари.

Планиране на семейството

Божият план е съпругът и съпругата да имат деца, но Бог не е заповядал една двойка *непременно* да има деца. Всяка двойка трябва да реши дали да отгледа деца на този свят, или не. Ето къде е мястото на „семеен план“. Семейното планиране означава просто една двойка да реши колко деца да има, кога да ги има и на какъв интервал от

време да се родят. Това означава *родителство по избор, а не по случайност*.

Някои от факторите, които трябва да се обсъдят, са:

1. Периода от време, от който двамата се нуждаят, за да се приспособят един към друг, преди да поемат отговорностите на родителството.

Според проучванията раждането на дете през първите две години от брака удвоява риска от развод.

2. Способността на двойката да се грижи адекватно за физическите, емоционалните и духовните нужди на децата.

3. Здравето на съпругата. (Повечето жени не достигат пълно биологическо развитие до 23-годишна възраст, а най-доброто време за майчинство е петгодишният период след пълната биологична зрялост. Освен това бременността преди пълното съзряване на жената е свързана с рискове: висока смъртност сред бебетата, висока смъртност на младите майки, спонтанни аборти, мъртво родени деца и токсикация.

4. Ефектът, който страхът от бременност може да има върху пълната наслада от сексуалните отношения.

Всяка двойка ще трябва да реши кой метод на контрацепция е най-добър за нея, за да планира бременностите. Няма свършен метод. Някои двойки променят ме-

тодите за това според обстоятелствата в живота си.

При избора на метод за контрацепция обаче вие ще трябва да отчетете неговата ефективност, достъпност, цена, удобство и личните си предпочитания. Всеки метод, който една двойка смята за неприятен, неудобен или смущаващ не е добър.

Методите за контрол на раждаемостта тук са изброени по реда на тяхната ефективност (както са подредени от Федералната администрация по контрол на храните и лекарствата), представен е и броят на непланираните бременности на всеки хиляда души, използващи тези средства.

Противозачатъчни таблетки.

Ако се приемат точно според указанията, те са най-ефективното противозачатъчно средство. Те са силно лекарство и трябва да бъдат вземани само по предписание и под контрола на лекар. Когато се използват по предписание, без да се пропуска и една-единствена доза, на хиляда души, които ги употребяват, няма повече от една непланирана бременност годишно. Поради тяхната ефективност и удобство много лекари ги препоръчват. Съпругата трябва да се консултира с личния си лекар най-малко два месеца преди сватбата и да следва дадените ѝ съвети.

Кондом (презерватив) в комбинация с крем или пяна. При използването му процентът на бремен-

Могат ли двамата да живеят с по-малко средства от един?

Финансовите въпроси са важна част от брачния живот, тъй като повечето дейности се въртят около тях. Очакванията, които вие имате по отношение на това, как трябва да се харчат парите, могат да се различават до голяма степен от очакванията на вашия партньор. Затова възможностите за несъгласия по този въпрос са много големи. Оградете отговора, който съответства най-добре на вашите чувства в посочените изявления. След това сравнете отговорите си с тези на вашия партньор.

1. Убедена съм, че след раждането на децата съпругата трябва да работи извън къщи:

- а. никога;
- б. понякога;
- в. винаги;
- г. други

2. Моето отношение към дълговете, кредитните карти, парите, взети назаем, и плащанията:

- а. предпочитам ги и ги използвам често;
- б. използвам ги само при необходимост;
- в. избягвам ги;
- г. те са нещо добро, докато не те „поробят“;
- д. други

3. С чековата книжка ще се разпорежда:

- а. той;
- б. тя;
- в. и двамата.

4. Живеем с определен бюджет е:

- а. много важно;
- б. умерено важно;
- в. малко важно;
- г. не е важно.

ностите е 26 на хиляда годишно. Но когато се съчетае с противозачатъчен крем или пяна, процентът е по-нисък от десет на хиляда годишно. Презервативът (кондомът, или „балончето“, както го наричат) може да бъде закупен без рецепта, при употребата му няма никакви странични ефекти, лесно се поставя и е удобен за употреба, но при този метод за контрацепция отговорността за контрола върху раждането пада по-скоро върху съпруга, отколкото върху съпругата. Вероятността от бременност, дължаща се на дефектни презервативи, е по-ниска от един на три милиона случая.

Вътрешматочни приспособления (спирала). Процентът на неуспех при спиралата е някъде между 15 и 30 бременности на хиляда жени годишно през първата година от тяхната употреба. През следващите години този процент намалява. Спиралата е мек, гъвкав, пластмасов клуп или диск с неправилна форма, който лекарят поставя в матката. Спиралата трябва да се проверява веднъж седмично от този, който я употребява, за да бъде сигурен, че тя е на правилното си място. При употребата ѝ обаче могат да се появят спазми, болки в гърба, по-силно менструално кървене или петна в промеждутъка между менструациите. Но 95% от жените, които ги използват, нямат никакви проблеми. Спиралата мо-

же да бъде отстранена лесно, когато бременността стане желана.

Диафрагма. Диафрагмата е здрава, лека, гъвкава гумена шапчица, която се поставя във влагалището, за да покрие шийката на матката, на която се надява като куполообразно капаче. Тя предотвратява навлизането на сперма в матката, но за по-голяма сигурност е добре да се съчетае с използването на желе, маз или пяна. Освен това тя трябва да бъде избрана от лекар и жената да си я постави преди половото сношение – тя не трябва да се сваля най-малко шест часа след половото сношение. Процентът на неуспех е около 26% бременности на хиляда годишно.

Вагинална пяна. Вагиналната пяна вече е на пазара повече от 40 години и риска при нея е около 26 бременности на хиляда жени. Пяната, която се поставя във влагалището, действа върху спермата, без да уврежда вагиналната тъкан. Пените, кремове и гелове те обикновено се продават с апликатор, който автоматично отмерва нужното количество.

Съобразяване с менструалния цикъл. Този метод е един от най-старите и най-малко ефективни методи за предпазване от нежелана бременност. При него се случват 140 бременности на хиляда жени. Двойката контролира забременяването като се въздържа от полово сношение през дните непосредствено след овулацията. Овула-

цията най-често става около четирнадесет дни, или две седмици, до началото на менструлния период за жена с редовен 28-дневен цикъл. Обаче поради нередовността на менструлния цикъл у много жени, е трудно да се установи точното време на овулацията. За по-голяма сигурност е препоръчително да се използват и други противозачатъчни средства една седмица преди менструацията, по време на менструацията и пет дни след нея.

Прекъснат коитус (полов акт). На хиляда двойки, използвали метода на прекъсване на половото сношение, има 160 до 200 непланирани бременности годишно. При този метод мъжът изважда пениса си от влагалището на жената точно преди еякулацията (семеизпразването), т.е. спермата се излива извън влагалището. Недостатъците произтичат от трудността да се контролира времето на еякулацията и възможността да изтече сперма от пениса преди еякулацията. Този метод изисква дисциплина и концентрация, за да се улучи подходящия момент и следователно може да повлияе негативно на удоволствието, което изпитва както съпруга, така и съпругата.

Освен гореспоменатите методи **фалопиевите тръби на жената могат да бъдат „възрани“, отстранени или да се извадят матката и/или яйчиците.** Възможна е също така и **стерилизация на мъжа**, наречена **вазактомия** – блокиране на кана-

лите, които водят от тестисите, където се произвежда спермата, до мястото, откъдето тя изтича. Този метод е успешен при 99 от 100 случая и не засяга сексуалността на мъжа.

Целта на „семеиното планиране“ е всяко дете да бъде посрещнато с радост от отговорни родители. Отговорното родителство не може да се постигне чрез „правене на онова, което се случва естествено“ или дори чрез правене на онова, което вашите родители са правили. Добре е всяка двойка да посещава родителски клас (за предпочитане, е пълен курс за родители!) и да прочете някои книги по въпроса (за предпочитане е *Да възпиташ дете*, изд. Ривю енд Хералд), преди появата на децата.

Дали ще планирате така, или не зависи от вас, но е напълно възможно, когато се ожените да имате бебе още през първата година от брака ви. Готови ли сте да отледате едно бебе независимо от плаща, който сте си направили? Имате ли необходимата ви дисциплина и зрялост, които грижата за едно дете изисква?

Къде отидоха всички тези пари?

Не ви ли се струва, че месецът е твърде дълъг, а парите свършват много бързо? Въпросът с парите ще е важна част от вашия брачен

живот. **Начинът, по който използвате парите, показва много неща.** Младоженците могат да желаят да кажат на своите приятели и роднини, че бракът им е успешен. Те вярват, че най-добрият начин за това е да се покаже един добре мебелиран апартамент в хубава част на града. Може да се опитват да са добре облечени и способни да си позволят всякакъв лукс, който им е необходим.

Но никоя млада двойка не може да си позволи всички вещи, които толкова много се рекламират – спестяващи труда уреди, нови коли, скъпа мебелировка, телевизори, стереоуредба, облекло, ваканции и т.н. Затова всяка млада двойка трябва да избере нещата, които са най-важни за нея. Понеже се предлага толкова много и понеже вашите очаквания за това, как трябва да бъдат харчени парите, може да се разминават до голяма степен, възможността за несъгласие е доста голяма.

Почти всички двойки, които са постигнали съгласие относно употребата на средствата си знаят, че трябва да направят компромиси. Както съпругът, така и съпругата трябва да поемат отговорност за използването на парите, отделни отговорности. Всеки трябва да си има свои финансови отговорности и да бъде наясно какво трябва да прави. Съпруга, която е на издръжката на съпруга си, обикновено получава отношение

като към дете. Съпруг, който връчва чека на жена си и очаква тя да се справи с всичко, показва, че още не е пораснал достатъчно.

Разделянето на отговорностите – нещо, което считам за особено важно и което препоръчвам на младоженците, е свързано с вземането на финансови решения в три области.

Първо, трябва да съществува цялостна политика, което означава, че **и двамата трябва да са съгласни с финансовите цели относно бъдещето на семеинството.** В това ангажиментът и на двамата е еднакъв. Трябва да решите какво ще си купите след шест месеца, след една година, след пет години. И е добре да знаете какво трябва да направите, за да реализирате тези планове.

Ще трябва да постигнете **съгласие относно най-необходимите ви неща.** С други думи, кое ще купите по-напред – пералната машина или стереоуредбата? Това не е толкова трудно, колкото изглежда. И то няма да доведе до разногласия, ако и двамата се опитате да превъзмогнете вашия егоизъм и се постараете да проявите щедрост и разбиране към другия.

Второ, съществуват ежедневни разходи – за храна, за бензин и за още куп неща, които са необходими за поддържането на едно домакинство. Тези разходи също трябва да се включат в общия бюджет. **Бюджетът е възможност да пла-**

нирате заедно за какво ще похарчите парите си. Той сам по себе си няма да разреши всичките ви финансови проблеми. Необходимо е да се проявява мъдрост и при купуването, и при планирането.

Трето, трябва да се вземат решения за постигането на *дългосрочни цели* – например как да се спестява за мебелировка, изплащайки кола. Ако и двамата се заемете с това, то вероятно ще започнат безконечни разисквания и конфликти. Планът за спестяване за дългосрочни цели може да бъде изработен от този, който има тази способност. В повечето случаи това е съпругът. Не защото той има някакво „право“ да върши това, а защото повечето мъже мислят по-добре в перспектива.

Когато една съпруга чувства, че само тя трябва да планира ваканциите, да разпределя бюджета, да спестява за образованието на децата в колежа, да избира програмите за осигуровка, да се безпокои за пенсионните фондове... *започва да губи уважението си към своя партньор и не го чувства равнопоставен.* Обикновено съпругата оценява факта, че съпругът поема инициативата в разискването на финансовото планиране и я включва в него. Това я кара да се чувства равнопоставена и уверена, ако нещо се случи с него.

Когато и двамата партньори поемат своите отговорности, на това не трябва да се гледа като на раз-

деление на правата на мъжки или женски. Всеки трябва да се опитва да служи на интересите на семейството, а не на своите собствени.

Ако една двойка не си раздели отговорностите за успешното справяне с финансовите въпроси, то вероятно борбата за първото място и за власт над другия ще продължи. Желанието за контрол над другия е в основата на повечето прекъсвания за пари и е синоним на понятието егоизъм. Затова трябва да има още едно правило.

Изследвайте собствените си подбуди. Прегледайте ги критично, преди да изразите несъгласие по отношение на употребата на парите. Може да откриете, че подбудите ви не са твърде разумни. Признайте също така, че вашите очаквания по отношение на това, как трябва да се похарчат парите, отразяват представите ви от вашето детство, вашата несигурност и вашите собствени интереси. Всички те вероятно се разминават с тези на партньора ви. Вие може да се научите да приемате тези разлики и да живеете с тях, без да влизате в конфликт. Всичко зависи от вас.

Можете ли да бъдете абсолютно сигурни, че бракът ви ще бъде щастлив? Не, но ако се съобразявате със съветите в тази книга и внимателно сте разучили принципите, представени в *Тайната на сполучливия брак*, вашите шансове за това ще бъдат по-големи. Искам да завърша тази книга с че-

тири съвета, които биха ви били от полза.

Бъдете абсолютно предани на своя брак. Макар точно сега да сте сигурни, че сте направили правилния избор и сте се оженили за подходящия човек, все пак съществува известен риск. Колкото и внимателно да сте проверили другата лич-

ност, все още има неща за вашия партньор, за самите себе си и за брака, които не знаете. Но шансовете ви за успешен брак много ще нарастнат във ваша полза, ако когато се ожените, се посветите напълно на вашия партньор и взаимоотношенията помежду ви.

Последни думи

Двойките днес се женят и дразвеждат така, както купувачите в магазин с въртяща се врата. Но едно твърдо посвещение един на друг и свещените обети, които сте си дали, ще ви предпазят от евентуален развод.

Трябва добре да запомните това и решението ви за вярност да бъде безкомпромисно. Тогава когато разгорещено спорите, не заплашвайте с развод, а се съсредоточете върху разрешаването на проблемите.

Ако възникнат сериозни трудности, незабавно потърсете помощ. Макар че не искам да насърчавам младите двойки да тичат при брачния си съветник всеки път, когато започнат да спорят, те все пак трябва да потърсят помощ, ако се изправят пред сериозен проблем. И двамата трябва да положат усилия за преодоляването на трудностите, докато постигнат резултат, който да ги удовлетворява. Но ако отчаянието започне да се настанява трайно в отношенията им, е време да се потърси външна помощ.

Хауърд Ф. Мексън, брачен и семеен съветник и мой личен приятел, неотдавна ми каза: „В про-

дължение на цели 30 години съм бил капелан на болница и брачен консултант на непълно работно време. В продължение на 30 години съм носил товар, общ и за двете ми роли. Колко често съм стоял до леглото на пациент, умиращ мъчително от рак, и съм си мислил: „О, само ако той беше направил нещо още когато за първи път симптомите се бяха появили!“. Колко често съм разговарял с двойки, страдащи поради това, че бракът им умира: „О, само да бяха направили нещо при появата на първите симптоми!“.

Здравословният брак, както и здравото тяло, изисква усилия и знания, за да се поддържа; готовност периодически да се правят проверки като посещаването на някой семинар по въпросите относно брака, както и желанието да се търси помощ, когато за първи път се появят симптомите на „брачната болест“.

Поддържайте интереса си един към друг – флиртувайте с вашия партньор. Не позволявайте рутината на живота да погълне вашия брак. Не винаги е лесно да се върши това, когато отговорностите на живота ви връхлетяват по-бързо, отколкото можете да се справите с тях. Но

въпреки необходимостта от уреждане на бюджета, от отглеждане на децата, от поддържането на дома и изкарването на прехраната, си запазете някои специални моменти само за вас двамата.

Една двойка, която познавам, ходи веднъж седмично на онова, което нарича „вечер на среща“. Двамата не могат да си позволят да ходят на ресторант всяка седмица. В тези случаи обаче тя приготвя проста, но празнична вечеря. Той се прибира вкъщи, взема си душ и се облича официално. Тя си слага дълга рокля, малко прилепнала и подчертаваща женствеността ѝ. Именно облеклото е част от тази тяхна „среща“, което я прави толкова специална. Загасят светлините и вечерят на свещи. Говоренето за проблемите в службата, за течащите кранчета, за просрочените полици, за гумите на колата или за каквото и да било от този вид е строго забранено.

Изучавайте Библията и се молете заедно всеки ден. Хари и аз се сблъскахме с безброй проблеми през първите години на нашия брак. Макар че не бяхме вече тийнейджъри, бяхме млади, наивни и невежи по отношение дисциплината в брачния живот. Опитвахме се да разрешим проблемите си сами, но не се справяхме добре.

Хари беше обучен за проповедник и наистина стана такъв точно в този период, когато се „люш-

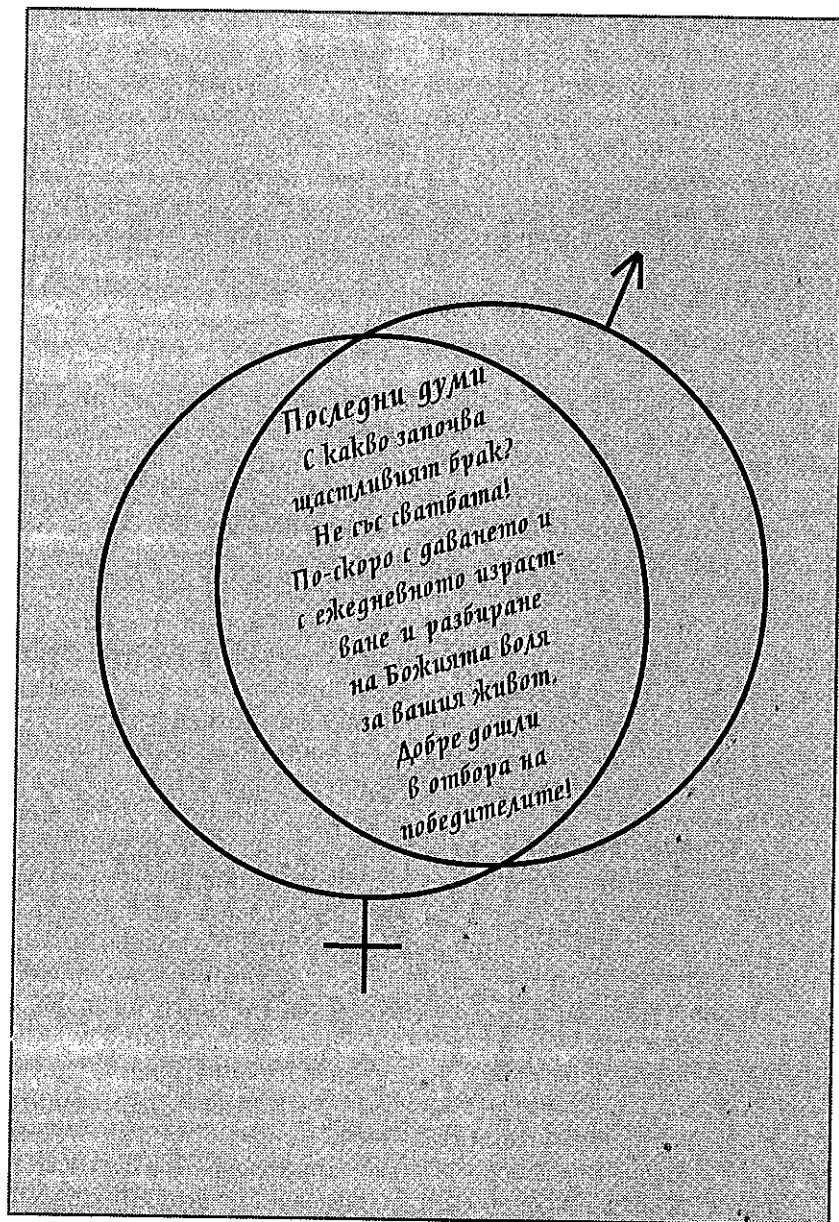
кахме“. Ходехме редовно на църква, имахме семейно богослужение с децата и вършихме всички неща, за които се предполага, че християните трябва да вършат. Но нищо не се промени. *Ако не беше нашата вяра*, на този етап ние бихме захвърлили всичко, считайки че това, което имахме, не си струва усилията да се запази, че може би е по-добре да се разделим и да тръгнем по отделни пътища, за да не се измъчваме един друг повече.

Но вярата, в която бяхме възпитани като деца, ни помогна и ние не се разделихме. Тя стана стабилизиращ фактор. Ако не беше нашата вяра, когато станеше трудно щяхме да разбием брака си. Днес сме по-силни от всякога в Божията любов и в любовта си един към друг, която ни е помогнала да минем през трудностите.

Всъщност всеки получава от брака си онова, което вложи в него. Проблемите, които посрещате заедно, няма да подкопаят вашата любов, ако сте се научили да се разбирате един друг. Но колкото и голям да е вашият потенциал за постигането на щастлив брак, вие не можете да го постигнете без усилия. Успешният брак изисква кураж, решителност, смирение и може би повече от всичко *правилна визия* за него – най-удовлетворяващото от всички човешки отношения.

Здравословният брак, както и здравото тяло, изисква усилия и знания, за да се поддържа!

Всеки получава от брака си онова, което вложи в него.



Приложение А

Венерически заболявания

СПИН - убийствената епидемия

Синдромът на придобита имунна недостатъчност (СПИН) е болест, предизвикана от вирус, известен под няколко имена: HTVL III, LAV, ARV и HIV. Ние ще го наречем вируса на СПИН.

Попадайки в кръвта, вирусът на СПИН атакува белите кръвни клетки (Т-лимфоцити), като в резултат се появяват антитела, които дори обикновен анализ на кръвта може да открие в период от две седмици до шест месеца след заразяването. Но даже и изследването за антитела още да не дава положителен резултат, е възможно човекът вече да е заразен и да предава вируса на други хора.

Инкубационният период може да продължи и няколко месеца, и много години. Човекът може да бъде вирусноносител и да не знае за това. Вирусът, намиращ се в кръвта на вирусноносителя, по нищо не се отличава от вируса на вече заболелия от СПИН човек. Предава се от човек на човек чрез различните течности в организма – кръв, сперма, вагинални и цервикални

секрети, майчино мляко. Този вирус може да се открие в сълзите, в слюнката, в потта. Когато попадне в човек, новата жертва става вирусноносител, способен докрая на живота си да заразява други хора.

Веднага щом в човека се появят симптомите на болестта, тя се определя като родствения на СПИН комплекс (ARC). При заразяването от ARC симптомите на болестта често са по-малко тежки, отколкото при поразените от класическия СПИН. Сред симптомите на ARC могат да се посочат следните: загуба на апетит, на тегло, повишена температура, потене, обриви по кожата, диария, повишена отпадналост, по-голяма податливост на инфекции и увеличаване на лимфните възли. Имунната система на човека отслабва толкова, че в организма му се развиват вируси и злокачествени образувания, с които здравето тяло обикновено се справя. Най-често такива болни са предразположени към възпаления на белите дробове, туберкулоза, някои видове рак и др. Макар че посочените симптоми не винаги индикират заболяване от СПИН, хора с подобни признаци могат да умрат и умират от ARC.

Прогресирайки, болестта напълно разрушава имунната система на човека, позволявайки на овладяемите при здрави хора инфекции да поразяват организма и той да страда от болести, които при други обстоятелства биха могли да бъдат излекувани. Симптомите могат да включват постоянна кашлица и висока температура или затруднено дишане, които могат да преминат във възпаление на белите дробове. Многобройните подутини по кожата (кожни тумори) могат да бъдат сигнал за рак на кожата. Вирусът на СПИН може да атакува нервната система и да доведе до церебрални нарушения. Това заболяване, чието развитие може да продължи няколко години, се проявява в загуба на паметта, загуба на координация, частична парализа или психични разстройства. Днес по правило завършва с летален изход.

Кой е подложен на риск?

Приблизително 25% от хората, болни от СПИН, се отнасят към следните групи:

- Сексуално активни, хомосексуални и бисексуални мъже.
- Всички, които приемат наркотици венозно.
- Лица, имали хетеросексуални контакти с носители на вируса на СПИН или с такива, които се отнасят към рисковата група.
- Хора, на които е преливана кръв или кръвни продукти.

- Хора, страдащи от хемофилия или други коагулационни разстройства.

- Бебета, родени от заразени майки.

Как да се защитим от СПИН?

- Не си позволявайте сексуални контакти с хора, заразени от СПИН, с представители на групите с повишен риск и със серопозитивни личности.

- Използвайте презервативи: ако сте жена – носете си презервативи.

- Избягвайте венозните наркотици. Ако вече сте приемали такива, не използвайте игли и спринцовки, използвани от други, употребяващи наркотици. Не си позволявайте секс с хора, които употребяват наркотици венозно.

- Избягвайте сексуални контакти със случайни хора, включително и проститутки (които може и да са наркоманки). Колкото повече партньори имате, толкова по-голям е риска да заболете от СПИН.

- Жени, които са имали сексуални партньори от групите с повишен риск или чиито партньори злоупотребяват с венозна употреба на наркотици, са длъжни да отчетат риска, на който подлагат бъдещите си деца още преди забременяването. Те трябва да си направят тест, преди да забременеят. Ако са болни от СПИН, раждане-

то на детето е добре да се отложи. Ако вече е налице бременност, трябва да се направи тест по време на бременността.

- Серопозитивните не трябва да даряват кръв, сперма или органи. Необходимо е да избягват сексуални контакти, при които става взаимно проникване на телесни течности: орално-генитални контакти и дълбоки целувки. Четките за зъби, самобръсначките и др. предмети за лична хигиена, а също и „секс-играчките“, трябва да бъдат строго лични.

Генитален херпес

Съществуват два вируса, предизвикващи херпес: обикновен херпес от I тип (херпес на устата или херпес симплекс I) и обикновен херпес от II тип (генитален херпес или херпес симплекс II). *Херпесът е вирусно заболяване, предаващо се чрез непосредствен контакт с поразен участък на кожата.*

Симптомите на херпеса обикновено се появяват от 2 до 20 дни след контакт с вирусната инфекция, макар че в някои случаи срокът може да бъде и по-дълъг. Поразеният участък от кожата се разявява и става чувствителен. Пълните с течност мехурчета се пукат и по кожата остават ранички, подобни на порезни рани. В началната си фаза херпесът е особено болезнен, съпроводен е с парене и сърбеж при уриниране. Възможни

са грипоподобни симптоми като възпалени сливици, главоболие, мускулни болки и повишена температура.

Първият пристъп обикновено е най-тежък и може да продължи няколко седмици, след което затихва. Но макар че язвичките зарастват, вирусът остава в нервната тъкан. Веднъж заболели от херпес, няма да се освободите от него никога. При заразявания често се получават рецидиви – при някои повече, а при други рядко. Повторните атаки са по-кратки и по-слаби. Най-често интервалите между пристъпите се увеличават.

Смята се, че рецидиви могат да бъдат провокирани от стресови фактори, от умора, от някакво заболяване, кожни раздразнения, лошо хранене и др. Веднага щом бъдат забелязани симптомите на инфекцията, трябва да се избягват непосредствените физически контакти, тъй като херпесът може да се предава от появата на първите признаци – сърбеж и парене – до появата на самия херпес. Херпесът е заразен дори когато не са налице никакви симптоми, но рискът в този случай е по-малък, отколкото при открити поражения.

Гениталният херпес се предава от човек на човек при полови сношения, интензивни ласки и дори при целувка. Например ако имате на устните херпес от I тип и целунете някого, можете да му предадете вируса в областта на устата.

Също така, ако имате генитален херпес от II тип и си позволите полово сношение, можете да заразите вашия партньор с генитален херпес. Ако имате херпес на устните и правите орален секс, можете да заразите своя партньор с херпес от I тип в областта на гениталиите. Вирусът на херпес се предава от инфектираното място в точката на контакта.

Преди 20 години херпесът от I тип рядко е поразявал хората под кръста, а херпесът от II тип – над кръста. Днес изследванията показват рязко повишаване на заболяемостта от херпес от I тип под от кръста и от херпес от II тип над кръста, което означава съществено увеличаване на орално-гениталните сексуални контакти. Най-често от херпес от I тип страдат 15-24-годишните. Чрез орален секс може да се избегне нежелана бременност и формално да се запази девствеността, но рискът, съществуващ при него, е довел вече до епидемия от херпесни инфекции сред младежите.

Някои изследвания показват, че жени, заразени с генитален херпес, са по-податливи на заболяване от рак на матката. Затова всички жени с генитален херпес трябва да се тестват поне веднъж годишно. Ако бъдещата майка е болна или е боледувала от херпес, трябва да съобщи за това на лекаря, тъй като болестта може да се предаде на детето по време на раж-

дането. Повече от половината деца, заразени по време на раждане, страдат от тежки увреждания; възможен е и летален изход. Херпесът се отличава от другите заболявания, предавани по полов път, и по това, че и до днес начини за неговото лечение няма.

Гонорея

Другото название на гонореята е трипер. В много страни днес епидемията от гонорея е в разгара си. Най-рисковата група са младежите от 15 до 24 години. Гонореята най-често се предава при вагинални или анални сношения от заражения пенис на вагината или ануса или от заразената вагина на пениса или ануса. Инфекцията може да се предаде и от устната кухина на гениталиите и обратно, а също така и от уста на уста при френска целувка.

Класическите симптоми при мъжете обикновено се проявяват от 2 до 10 дни – парене при уриниране и гноино течение от пениса. И паренето, и течението се класифицират по степен от средна до тежка.

При жените заболяването може да протече безсимптомно и те да разберат, че са болни, чак когато се появят усложнения. Симптомите на заболяването от гонорея при жените са: увеличаващо се вагинално течение и раздразнение на вулвата. Неизлекуваната гонорея

може да се предаде от майката на новороденото и да причини очна инфекция или слепота, ако не бъде излекувана незабавно.

Гонореята може да доведе до безплодие и при мъжете, и при жените. Чести са и случаите на самозаразяване. Ако ръцете са замърсени от течение или гной, а после случайно потъркате очите си, инфекцията ще поразии очите ви. По същия начин човек може да се зарази и при интензивни ласки. Жената, чийто постоянен партньор е получил диагноза гонорея, трябва да знае, че тя също е болна без знание дали тестът ѝ е положителен, или отрицателен.

Тази болест е излечима във всеки стадий чрез антибиотици. Въпреки това днешният бум на устойчива към пеницилин гонорея поставя медицината в трудно положение. Причинителят на заболяването изработва вещество, което разрушава пеницилина и това обуславя неефективността му.

Неизлекуваната гонорея може да стане причина за стерилитет при мъжете макар усещането за болка в ранния стадий на заболяването обикновено да ги кара да потърсят лекарска помощ. Неизлекуваната гонорея при жените може да доведе до образуването на гнойници на половите органи, до проктит или пиелонефрит и може да причини остри болки, безплодие и дори смърт. И при мъжете, и при жените гонореята може да се из-

рази в изключително болезнена форма на артрит, която причинява трайна инвалидност.

В резултат на късия инкубационен период (от 2 до 10 дни) и на това, че повечето мъже и жени дълго не могат да разпознаят заболяването, гонореята бързо, а често и съзнателно, се предава от човек на човек. За съжаление при жените гонореята често се съпътства от хламидиоза, която пеницилинът не може да излекува. Оралната и ректалната гонорея по-трудно се поддават на лечение. Всеки заразен от гонорея е длъжен да избягва полови сношения по време на лечението, докато тестовите му не станат отрицателни.

Сифилис

Макар че сифилисът се среща значително по-рядко от гонореята, той е много по-опасен. В 95% от случаите сифилисът се предава чрез сексуални контакти, но контактът с невинните на вид язвички (обрив) по кожата на заразен човек, също може да предизвика това заболяване.

Заболяването от сифилис протича през 3 стадия. *Първият стадий* е свързан с появата на твърди язвички на мястото на заразяването (най-често по гениталиите). Тези язвички могат да се развият по всеки участък на кожата и лигавиците, където е проникнал причинителят на заболяването – в ус-

тата, около ануса, по половите органи и по всяко наранено място по кожата. Язвичките зарастват и изчезват, но болестта остава.

Вторият стадий започва от 2 седмици до 6 месеца след зарастването на първите язвички. Появяват се грипopodobни симптоми, а цялото тяло се покрива с обрив. Започва да опада косата, а около устата или ануса могат да се появят инфекциозни язвички. В този етап на заболяването човек е много заразен. Ако не се проведе лечение, симптомите на болестта отново изчезват, но болестта остава.

Третият стадий (латентен стадий) може да продължи от 5 до 40 години. В ранната му фаза се появяват малко от симптомите на болестта. Липсват субективни усещания. Но при 1/3 от заразените със сифилис се развиват сериозни усложнения: големи язви, нарушения в сърдечната дейност, парези, психически разстройства, слепота.

Ако подозирате, че сте заразени от сифилис, обърнете се към лекар. За да се диагностицира болестта, трябва да се направи специален тест. Тъй като сифилисът причинява сериозни усложнения, сексуалните партньори също трябва да бъдат информирани. До пълно излекуване трябва да бъдат изключени всякакви сексуални контакти.

Хламидиоза

Хламидиозата е широко разпространено заболяване подобно на гонорейта. Симптомите на болестта се появяват 2-4 седмици след заразяването от инфектиран партньор. При мъжете те са сходни с тези при гонорейта: парене при уриниране и течение от penisа. Тези симптоми могат да се появят и да изчезнат, а при много от мъжете е възможно изобщо да не се проявят. Около 80% от жените не забелязват никакви симптоми, докато не настъпят усложнения.

Хламидиозните инфекции са изключително опасни. Ако не се лекуват, те могат да предизвикат инфекции, причиняващи силни болки и изискващи специално болнично лечение, а също и трайни увреждания на репродуктивните органи, които водят до стерилитет. Усложненията по време на бременност могат да доведат до раждане на мъртво дете, а понякога и до смъртта на майката. Новородените може да страдат от очни, ушни или белодробни инфекции.

Макар че хламидиозата се характеризира с по-умерени симптоми (не много силни болки и пониска температура), отколкото при гонорейта, тя е по-коварна, тъй като уврежда значително репродуктивните органи на жената. Голяма е вероятността от усложнения като безплодие и ектопична бременност.

Заразяването става при сексуален контакт, тъй като причинителите не могат да съществуват извън човешкия организъм. Хламидиозата се лекува медикаментозно.

Срамни въшки

Срамните въшки са паразити, предизвикващи сърбеж в слабините. По размер те не са по-големи от главичката на кърфица, а наблюдавани под микроскоп приличат на морски рачета. Появяват се най-често в областта на гениталиите или ануса, но понякога и по други окосмени части на тялото. Въшката се прикрепва близо до корена на косъма и смуче кръв.

Срамните въшки обикновено се предават при близък телесен контакт. Те могат да съхранят жизнеспособността си от 24 до 48 часа извън своя носител. Човек може „да ги пипне“, ако използва спално бельо на опаразитен човек. За премахването им се използват специални видове маз, лосиони или шампоани. Дезинфекцията на спалното бельо и на дрехите след излекуване предпазва от повторно заразяване.

Кондиломи

Кондиломите се разрастват върху или около половите органи както при мъжете, така и при жените. Инкубационният им период продължава 1-3 месеца след сексу-

алния контакт. Тези брадавички обикновено имат розов цвят и по външен вид приличат на цветно зеле. Обикновено са безболезнени. Развиват се във влажна среда и отстраняването им от вагината и правото черво е особено трудно. Рецидивите не са редки. Лечението включва: изгаряне, замразяване, използване на химически препарати, а понякога се налага и хирургическо отстраняване.

Нови болести, предавани се по полов път

Вируси, предизвикващи болести като хепатит и инфекциозни диарии, могат да се намерят във фекалиите или урината на инфектирани хора. Често при такива болни липсват всякакви симптоми. Тези инфекции обикновено са обусловени от лоши хигиенни условия и се предават чрез замърсена храна и вода. Тъй като симптомите на тези болести рядко се проявяват, човек може да ги разпространява неосъзнато чрез орално-генитален и орално-анален секс.

Преди две десетилетия съществуваша само две предавани по полов път болести – сифилис и гонорейта. Днес те са около 30 и на приблизително 9 месеца се открива още една нова болест. Дори и един слуचाен контакт може да има за резултат 5 различни заболявания.

Превантивни мерки

Свършени методи за профилактика на половите болести няма, дори при пълно въздържание преди брака и при пълна вярност спрямо брачния партньор. Но ако не сте женени и сте сексуално активни, предпазните мерки, посочени тук, ще ви помогнат да намалите риска от заразяване с болести, предавани по полов път. Познанието на превантивните мерки може да ви спести парите за лечение и медикаменти. А в някои случаи може да ви спаси живота. Ще спестите и време. Болестта отнема време, което може да се използва за работа или развлечение.

И така, ако сте сексуално активни, без да имате брак, или вашият партньор има сексуални отношения и с други лица освен вас, ето няколко препоръки.

Преди всичко!

▪ Избягвайте сексуални контакти, хомосексуални или бисексуални мъже. Около 70% от всички случаи от СПИН в САЩ са мъже – хомосексуалисти и бисексуални. В никакъв случай не правете орално-анален, орално-генитален или анален секс, тъй като по такъв начин се предават херпес, гонорея и СПИН. Избягвайте мануално-анални сношения (фистинг), орално-анални отношения (рининг), както и оралната стимулация на пениса (фелация). Тези видове секс са особено опасни, ако се случат с

болни от СПИН или с хора, които са в рисковата група. Такива сношения водят до охлузвания и одрасквания на ануса, във вагината, на пениса, на ръцете, по венците, в устната кухина, по устните или езика. Попадайки в тези драстични, кръвта или спермата могат да предадат вируса на СПИН. Никога не правете анален секс без презерватив.

▪ Избягвайте секс с лица, които приемат наркотици венозно. Тези хора са от рисковата група. Вирусът на СПИН се пренася чрез заразна кръв и това може да се случи чрез повторното използване на замърсени спринцовки, игли и др. И най-малкото количество инфектирана кръв, останала на иглата или в спринцовката, може да съдържа вируса на СПИН.

Хората, употребяващи наркотици, се подложени на особен риск, тъй като не съблюдават правилата на личната хигиена и не използват контрацептиви. Жените наркоманки или тези, които имат партньори наркомани, бременни жени или такива, които биха искали в бъдеще да имат деца, трябва да знаят, че с вируса на СПИН могат да бъдат заразени и техните деца.

▪ Избягвайте сексуални контакти с много партньори или с такива, които имат много партньори. Известният американски лекар Си Еверет Куп казва: „Рискът от заразяване е правопрпорционален на броя на партньорите неза-

висимо дали става дума за мъже или за жени. Колкото повече партньори имате, толкова по-голям е риска да се заразите с вируса на СПИН“. При това хора, правещи секс с различни партньори, много по-бързо ще бъдат въввлечени в орално-генитални или анални сношения, които увеличават опасността да се заразите от СПИН или други опасни заболявания. „Безопасен секс“ за такива, които си позволяват секс с много партньори, просто не съществува.

▪ Избягвайте връзки с проститутки. Много наркоманки се занимават с проституция, за да си осигурят дрога. Проститутките често имат бисексуални клиенти, които също спадат към групата с повишен риск по отношение на СПИН. Проститутките често имат контакти с много партньори и обикновено не настояват те да използват презерватив. Следователно няколко проститутки могат да заразят голям брой мъже. Значителна част от проститутките (28% според едно проучване и повече от 60% – според друго) са носители на вируса на СПИН. Мъжете, използващи услугите на проститутки, могат да заразят и своите съпруги, и други жени.

▪ Избягвайте сексуални контакти с лица, имащи явни симптоми на заболяване, предавано по полов път. Избягвайте всеки подозрителен в това отношение човек или такъв, който е в период на

лечение. За съжаление не са малко хората, които и без никакви подобни симптоми могат да предават такива болести.

▪ Много рискова е взаимната мастурбация. Ако единият от партньорите е серопозитивен или има друго опасно заболяване и секрет от неговите полови органи попадне в раничка, на охлузено място или обрив по кожата на другия, другият може да се зарази.

▪ Избягвайте сексуални контакти с алкохолици. Пряка връзка между болестите, предавани се по полов път, и алкохола няма. Но въпреки това алкохолизмът отслабва имунната система, а освен това в състояние на опиянение човек не контролира своите действия и постъпки и лесно може да се поддаде на предложението да опита наркотик или да участва в сексуални действия с хора, които слабо познава. Това значително повишава риска от заразяване от СПИН или други заболявания.

▪ Не използвайте седалките в обществените тоалетни. Малко вероятно е, но е възможно от заразен с опасна болест човек, който е използвал тоалетната и по невнимание секрет, кръв или гной са попаднали на седалката, да се зарази следващият човек, който има раничка на кожата в мястото на контакта с тоалетната чиния. Бактериите, причиняващи гонорея например, както и вирусът на херпеса, могат да съществуват от 2 до 4

часа извън човешкото тяло. Макар този въпрос да се нуждае от допълнително проучване, все пак бъдете внимателни във всяка обществена тоалетна.

▪ Избягвайте дълбоките френски целувки (с проникване на език). Документиран е само един случай на заболяване, причинено от целувка, независимо от това, че вирусът на СПИН се открива в слюнката на болни хора. Чрез целувки могат да се предават и други заразни болести – например херпес. Никога не целувайте човек с видими язвички около устата. Не пийте от обща чаша и не яжте от общи съдове с човек, имащ ранички по устните. Въобще интимни целувки извън моногамния брак могат да се окажат опасни.

▪ Не правете промивки на влагалището, за да предотвратите бременност или заболяване, предавано по полов път. Това носи повече вреда, отколкото полза, тъй като отмива секретите, поддържащи нормалната среда във влагалището, необходими за борба с инфекцията.

А сега няколко препоръки за това, какво е необходимо да се направи, за да се предотврати разпространението на такива заболявания.

1. Въздържайте се от предбрачен секс. Никога не влизайте в случайни връзки. Ако това вече се е случило, знайте, че едва ли ще избегнете опасно заболяване. Ако се

срещате с някого и искате да му покажете, че не ви е безразличен, потърсете други – несексуални – начини за това.

2. Грижете се за своето здраве. Задачата на имунната система е да предотвратява всички заболявания, включително СПИН, херпес и др. Ето защо е много важно да се пазим. Правилното хранене, почивката, уменията да се справяме със стреса... – всичко това се отразява на общото ни здравословно състояние и може да предотврати някои заболявания.

3. Опознайте добре своя партньор. Идеалният вариант е отношенията да се оформят в продължение на дълго време, а след това да ги защитим с вярност в брака през целия си живот.

Но ако желаете и решите да влезете в сексуални отношения преди брака, поне изяснете следното: злоупотребява ли или злоупотребявал ли е вашият партньор с венозен прием на наркотици, какъв вид контрацептиви и какви защитни средства всеки от вас би желал да използва. Този разговор може да ви се стори неромантичен, но така ще получите необходимата ви информация, за да решите дали да продължите, или да се разделите.

Проучванията показват, че младите хора не обичат да обсъждат подобни въпроси. Повечето от юношите отхвърлят възможността да се заразят и смятат, че мо-

гат да „чувстват“ или да се „досещат“, че партньорът им не е „безопасен“, но да предвидиш това е невъзможно. Обещанията, дадени „в тъмнина“, бързо се забравят, когато „се светне лампата“. Не всеки ще посмее да сподели своя сексуален опит с партньора си, защото това може да го накара да се откаже от секса. Безопасен секс за някои хора означава „скупен и досаден“ секс. Всичко това обаче е една голяма лъжа.

Днес всеки може да бъде носител на болест, предавана по полов път, независимо от религиозните си убеждения, икономически статус или морални принципи. И дори честният отговор на интимен въпрос не ви гарантира безопасност, тъй като не рядко се случва заразен с опасна болест човек да не знае за нея. И ако човекът, който сте помолили да си сложи презерватив, ви каже: „Ще ми е прекалено скъпо“ или „Не мога да изпитам пълно удоволствие“, то ви му кажете, че в такъв случай не можете да си позволите да правите секс, защото на вас това ще ви струва още по-скъпо.

Ако срещата ви е случайна и не знаете нищо за начина на живот на този човек, който най-вероятно е имал и други случайни връзки, това значително повишава риска. Ако освен това той живее в район, където подобни болести се срещат често, рискът става още по-голям.

4. Използвайте презервативи. Презервативите са най-добрата превантивна мярка срещу болестите, предавани по полов път, но трябва да можете да ги използвате. Презервативите трябва да се използват при всеки сексуален акт – от началото до края.

Използвайте презервативи само от латексни материи, което трябва да е отбелязано ясно на опаковката. Латексът е бариера срещу вирусите. Презервативите от други материи са с по-ниско качество. Презервативите са само с един размер, но от различни материали. Поставят се лесно, а вероятността да се скъсат е малка. Презервативът трябва се поставя в началото на устойчивата ерекция. Той трябва да се развие до основата на пениса за пълна защита. След еякулацията презервативът трябва да се смени веднага. В противен случай спермата може да се излее във влагалището поради отслабване на ерекцията. След свалянето на презерватива, не допускайте контакт между половите органи. Мъжът трябва добре да се измие, за да отстрани спермата по главичката и в основата на пениса.

При използване на презерватив не бива:

▪ да се надува или развива презервативът преди използването му – това намалява здравината на латекса;

▪ да се ползва повече от веднъж – рискът не си заслужава;

- да се хапе, дъвче или разтяга – може да се получи процеп, през който да проникнат вируси;

- да се оставя на действието на преки слънчеви лъчи или на повишена температура (например в дамска чанта, оставена на слънце, или в жабката на автомобила) – топлината изсушава латекса и го прави крехък;

- да не се използват смазващи вещества на спиртна или мастна основа като вазелин, крем, детско масло, какаово масло, лосион и др. – подобни вещества намаляват здравината на латекса, което може да доведе до разкъсване на презерватива.

Презервативите могат да ви подведат поради изхлузване, протичане, разкъсване или неправилно използване. Проведена наскоро правителствена програма за тестване на американски и вносни презервативи показа, че всяка пета партида не отговаря на минималните стандарти срещу пропускане, в резултат на което 1 от 50 презерватива се оказва дефектен. Специална комисия от департамента по здравеопазването и хуманитарните нужди в САЩ стигна до заключението, че: „Не съществуват клинични данни, потвърждаващи значението на презервативите в предотвратяването и разпространяването на болести като сифилис, херпес, хепатит В и СПИН“.

Д-р Падиан изследвал 57 жени – сексуални партньорки на 93-ма,

заразени от СПИН мъже – и установил, че 23 от жените са заразени. Д-р Падиан стига до заключението, че: „Използването на презерватив не осигурява необходимата защита срещу заразяване“. С други думи, сексът с презерватив не е безопасен, но все пак с него е по-безопасен.

Латексният презерватив със спермацид може да осигури допълнителна защита. Лабораторните тестове показват, че спермацидите повлияват по някакъв начин вируса на СПИН. Използвайте спермацид на връхчето и на външната повърхност на презерватива. Презервативи, обработени с нонаксилон-9, също могат да увеличат защитата срещу СПИН.

Помнете: Презервативите са били измислени за контрол на раждаемостта, а не за защита от болести. В 10-15% от случаите използването на презервативи е неефективно. Следователно не трябва да се разчита само на тях за предпазване от бременност. По-добре е употребата на презервативите да се съчетае с използването на спермацид, за да бъдат по-надеждни.

Помнете: Презервативите защитават само пениса и влагалището, но не и другите части на тялото. Не разчитайте на презервативи, ако вие или вашият партньор имате симптоми на заболяване, предаващо се по полов път,

5. Спазвайте правилата на личната хигиена.

Спазването на личната хигиена е основният начин за предотвратяване на разпространението на всички болести. Това е особено вярно, когато става дума за болести, предавани по полов път. Личната хигиена и миенето на ръцете след използването на тоалетна, преди хранене и след контакт с течение от тялото (от носа, от устата, при повръщане, диария, кръв, секрети от половите органи) са много важни.

Тъй като херпесът, гонореята и др. заболявания могат лесно да се предадат от една заразена част на тялото на друга, миенето на ръцете преди и след секс (особено ако сте докосвали открити ранички) може да предотврати самозаразяване. *Мъжете* трябва внимателно да измиват пениса и тестисите си преди и след секс. *Жените* трябва внимателно да измиват влагалището и външните си полови органи.

Помощ! Мисля, че с мен се случва нещо!

Ако подозирате, че сте се заразили с неприятна болест, незабавно се обърнете към лекар за поставяне на диагноза. Кожно-венерологичните клиники са за предпочитане пред частните лекари с оглед на по-бързото и точно тестване, тъй като там се лекуват предимно хора с венерически заболявания.

Повечето болести, предавани по полов път, са лесно лечими в ранен стадий. Обръщайте се за диагноза само към заслужаващи доверие клиники или към личния си лекар. Много от тези болести имат сходни симптоми. Всяка от тях обаче изисква различен начин на лечение.

Помнете: Човек, заразен от болест, предавана по полов път, може и да няма явни симптоми макар да е заразен.

Приложение Б

Указания за изчисляване на резултатите от тестовете

1. Оценка на самочувствието (от стр. 27-29)

За да получите индекса на вашето самочувствие: Съберете точките от всички ЧЕТНИ НОМЕРА на изявленията. От тази сума извадете сумата на всички НЕЧЕТНИ НОМЕРА на изявленията. Полученото число представлява индекса на вашето самочувствие. Възможният диапазон на този индекс е от -75 до +75. Резултатът ви ще е между тези числа. Не се огорчавайте от вашия индекс независимо колко е нисък или дори отрицателен.

Помнете: Вашето самочувствие е резултат от вашата наследственост и от натрупания с годините опит. Важно е да бъдете искрени пред себе си, за да получите колкото е възможно по-точен показател. Защото този резултат е от правна точка в развитието на вашето самочувствие.

Помнете също, че независимо колко нисък е резултатът ви, можете да го промените в положителна посока чрез съзнателни усилия.

2. Колко сте добри в създаването на приятелства? (от стр. 45)

Съберете всички оградени от вас цифри и изчислете общия им брой.

50 до 60 точки: Имате приятели, защото самите вие сте приятел на другите. На вас може да се разчита, вие сте добър приятел.

35 до 49 точки: Вие сте благословен с приятели, но някои от тях са се привързали към вас независимо от вашето отношение към тях. Запазете приятелите, които имате, и се опитвайте да си създавате по един нов приятел всяка година.

20 до 34 точки: Според вас не сте способни да създавате или да поддържате приятелства. Анализирайте внимателно живота си, направете нужните промени и ще откриете, че сте достойни най-малкото да разберете какво означава да бъдете приятел и да имате приятели.

ТАЙНАТА НА СПОЛУЧЛИВИЯ БРАК

Нанси Ван Пелт

Изд. „Нов
живот“



Проучванията показват, че щастието в брака зависи не само от човека, за когото сме женени, но и от това, как заедно с партньора си се справяме с проблемите. Ако се нуждаем от

брачна интимност,

нежност и уважение или

просто ако имаме нужда от идеи за това,

как да накараме своята половинка да бъде постоянно лудо влюбена в нас – тази книга ще ни помогне.

- *Творчески идеи за прекарване на времето с вашия партньор.*
- *Как да изразяваме любовта си така, че тя да бъде приета?*
- *Как да върнем отново епуретата в леглото?*
- *Възможна ли е „цветна борба“ по между си?*
- *Той и тя: Марс и Венера – възможно ли е да говорим на един език с партньора си?*
- *Има ли нещо „сбъркано“ в него/нея?*
- *Навици, които убиват любовта в брака.*
- *Как да запазим очарованието и романтиката в брака си?*
- *Начини да обичаме съпруга/съпругата си.*
- *Начини да накараме съпругата си да се чувства приета.*

И много други съвети,

ЗА ДА ПОСТИГНЕМ БРАКА НА СВОИТЕ МЕЧТИ.