



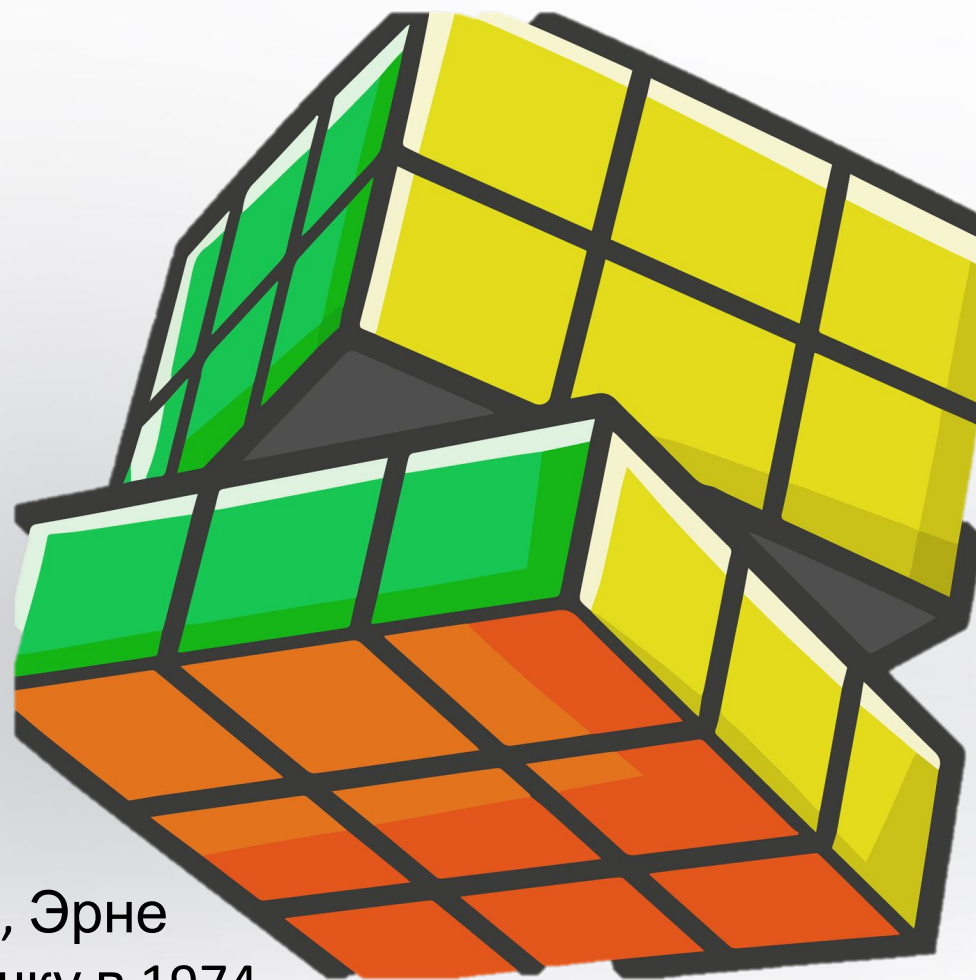
БЛИЗОСТЬ: ШАГИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ВАШЕГО БРАКА

Гэбор Михалек

Отдел семейного служения

Венгерская унионная конференция





Венгерский архитектор, Эрне Рубик, создал эту игрушку в 1974 году

Брак



- Некоторые понимают, что это не работает
- Другие являются живым свидетельством, что это возможно!
- Возможно жить счастливо десятилетиями, сохраняя верность супругу

Притчи 5:18-19

*«Источник твой да будет благословен;
и утешайся женою юности твоей,
любезною ланью и прекрасною серною:
груды ее да упоявают тебя во всякое
время, любовью ее услаждайся
постоянно»*

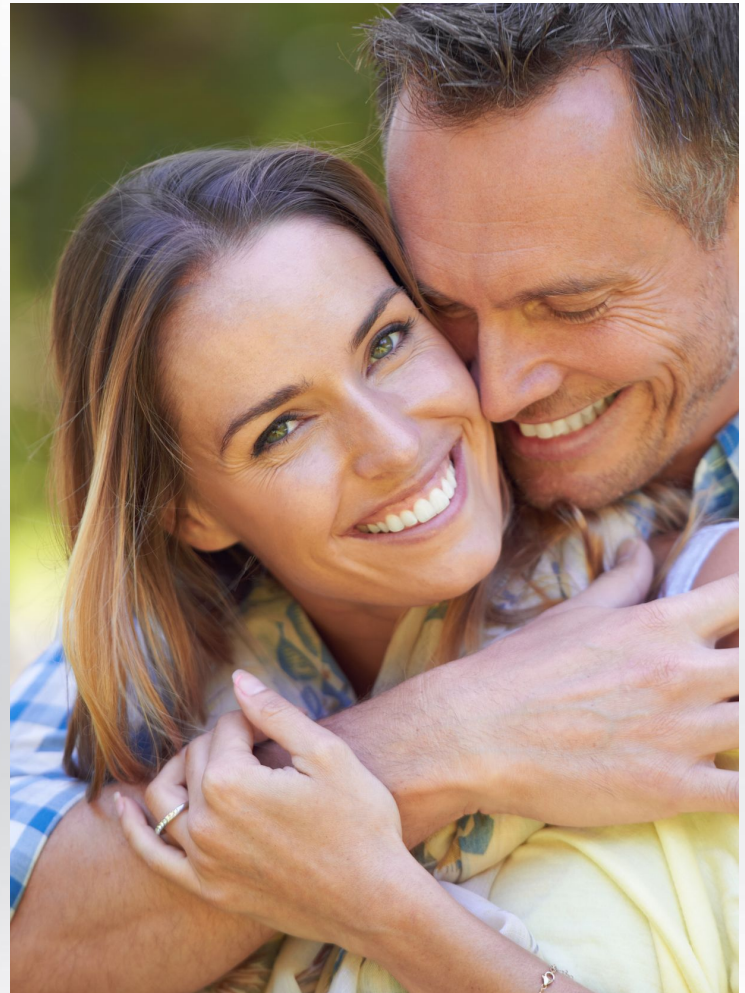
Определенные закономерности

- Прежде чем отношения пары заканчиваются изменой одной из сторон, супруги, как правило, проходят через несколько этапов. Это явление объяснимо и даже предсказуемо
- Если что-то является объяснимым и предсказуемым, то это можно предотвратить.
- Возможно предотвратить появление даже всякой мысли об измене с обеих сторон.

Шаги, которые помогут вам укрепить ваш брак:

1. Определитесь с вашими отношениями

- Кто вы?
- Что вы ожидаете друг от друга?
- Кем вы являетесь друг другу?



Если вы встречаетесь, вы можете сказать:

«Мы считаем себя парой, которая встречается, и наша цель заключается в том, чтобы лучше узнать друг друга и принять решение, в каком направлении двигаться дальше в наших отношениях»

Если вы помолвлены, вы можете сказать:

«Мы — помолвленная пара, которая приняла решение идти по жизни вместе»

Если вы состоите в браке, скажите:

«Мы состоим в браке, и мы взяли на себя обязательство долгосрочных, моногамных отношений, в которых мы открываем друг другу все сферы нашей жизни; проявляем доверие и терпение по отношению друг к другу и постоянно работаем над тем, чтобы наше совместное путешествие было успешным»

Определение брака

Брак — это моногамный добровольный пожизненный союз мужчины и женщины, основанный на равенстве, взаимной любви и обязательстве, охраняемый законом и заключенный с намерением прожить вместе всю ЖИЗНЬ



упражнение : Обсудите в парах, каким образом каждая из составляющих определения брака проявляется в ваших отношениях

Шаги, которые помогут вам укрепить ваш брак:

1. Определитесь с вашими взаимоотношениями

2. Обозначьте и защищайте границы ваших отношений

- Вступая в брак, два человека создают новую форму жизни, новую команду – «МЫ»
- Время удалить из памяти всех других и сосредоточиться друг на друге.
- Мы должны относиться к своему супругу, как «нашему единственному», оставив позади «этап



Защита границ

- Избегайте ситуаций, когда вы остаетесь наедине с противоположным полом
- Избегайте ситуаций, когда вам необходимо путешествовать наедине с человеком противоположного пола
- Избегайте физического контакта
Вместо приветствия с объятием и поцелуем, протяните руку для рукопожатия, сохраняя определенную дистанцию.
- Дайте понять окружающим, что вы счастливы в браке



Упражнение: Что в вашей жизни и профессии означает выражение «защищать границы»?

Шаги, которые помогут вам укрепить ваш брак:

1. Определитесь с вашими взаимоотношениями

2. Обозначьте и защищайте границы ваших отношений

3. Выложиться на все

• Для того, чтобы добиться хороших **100%** результатов в браке, вы должны преднамеренно работать над этим

- Отдыхайте вместе, читайте хорошие книги, и уделяйте время друг другу



Выложиться на 100%

- Вы не можете безответственно подходить к тому, что является одним из самых важных аспектов вашей жизни
- Вы не можете быть сторонним наблюдателем вашей собственной жизни, и, конечно же, это относится и к браку!
- Будьте настойчивы! Вы не можете извлечь максимум из брака, если не будете делать что-то преднамеренно!



упражнения:

Что вы можете преднамеренно изменить в своем браке, чтобы улучшить его?

Рассмотрите по меньшей мере десять пунктов.

Шаги, которые помогут вам укрепить ваш брак:

1. **Определитесь с вашими взаимоотношениями**
2. **Обозначьте и защищайте границы ваших отношений**
3. **Выложитесь на все 100%!**
4. **Укрепляйте атмосферу доверия в вашем браке**



Что мы должны сделать, чтобы развивать и укреплять доверие?

- Развивайте культуру уважения и восхищения
- Не живите с «осколками памяти»
- Разрешайте конфликты, которые можно решить
- Применяйте принцип прозрачности и открытости
- Практикуйте положительную верность
- Занимайтесь совместными делами просто для того, чтобы быть вместе

Шаги, которые помогут вам укрепить ваш брак:

1. **Определитесь с вашими взаимоотношениями**
2. **Обозначьте и защищайте границы ваших отношений**
3. **Выложиться на все 100%!**
4. **Укрепляйте атмосферу доверия в вашем браке**
5. **Общайтесь!
Общайтесь!
Общайтесь!**



Общайтесь! Общайтесь! Общайтесь!

- Если пара стремится к более глубокому общению, она должна искать возможности тесно взаимодействовать.
- Близкое общение — это «допуск» к душе вашего партнера.
- Простой диалог с супругом может стать свидетельством того, что:
 - Мы его слушаем
 - Мы заинтересованы в нем

Общайтесь! Общайтесь! Общайтесь!

Знаменитый исследователь в области семейных отношений доктор Джон Готтман предлагает четыре шага по достижению близких отношений:

1. Выражайте свои чувства
2. Задавайте прямые вопросы
3. Развивайте мысль, сказанную партнером
4. Выражайте свое сочувствие

Выражайте свое сочувствие

Следующие фразы помогут развитию беседы:

- Я заметил, что это причиняет тебе боль.
- Мне очень больно слышать то, что ты говоришь.
- Неудивительно, что ты расстроен.
- Если бы кто-то сказал мне такое, я бы тоже обиделась.
- О дорогая, я понимаю, как это тяжело для тебя.
- Эта ситуация явилась бы испытанием для моего терпения.
- Кажется, я понимаю, что ты имеешь в виду. Ты хочешь сказать, что...

Шаги, которые помогут вам укрепить ваш брак:

Обзор

1. **Определитесь с вашими взаимоотношениями**
2. **Обозначьте и защищайте границы ваших отношений**
3. **Выложитесь на все 100%!**
4. **Укрепляйте атмосферу доверия в вашем браке**
5. **Общайтесь!
Общайтесь!
Общайтесь!**



Декларация верности

Прочитайте вместе вслух:

«Я состою в браке — союзе, который подразумевает ограничение своего восприятия сигналов близости от окружающих в целях концентрации только на одном человеке. Я хочу быть хорошим супругом для этого человека, и только для него.

Я намеренно выбрал(а) его/ее и не хочу провести остаток своей жизни в поисках близости среди моего окружения. У меня нет желания и намерения растрачивать дар моей сексуальности на других.

Декларация верности

«Я обещаю защищать наши отношения от любых злоумышленников и оберегать границы наших отношений при любых обстоятельствах. Я готов(а) нести ответственность за свои слова и поступки. Я буду стараться избегать двусмысленности в своих словах, которые могут подразумевать флирт любого рода; я намереваюсь всем дать понять, что люблю своего супруга и я закрыт(а) для отношений с кем-либо еще».

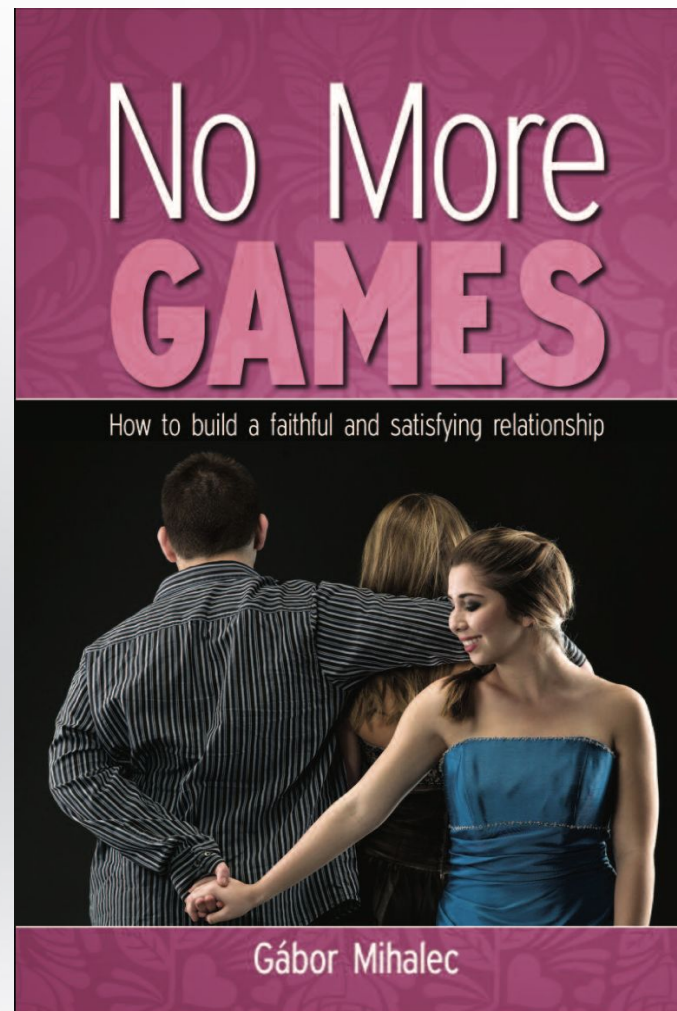
Декларация верности

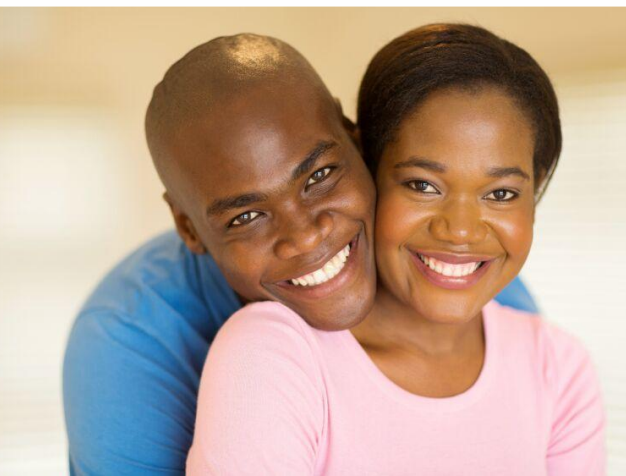
«Я планирую использовать любую возможность и все доступные способы, чтобы улучшить наши отношения и помочь нашему браку достигнуть максимально высокого уровня. Стремясь к этой цели, я буду считать каждый цент и каждую минуту, потраченную на улучшение нашего брака, самым лучшим вложением в дело всей моей жизни»

Рекомендации:

No More Games: How to build a faithful and satisfying relationship
(Autumn House, 2018)

Гэбор Михалек





**Благословений
вам в укреплении
вашего брака!**
