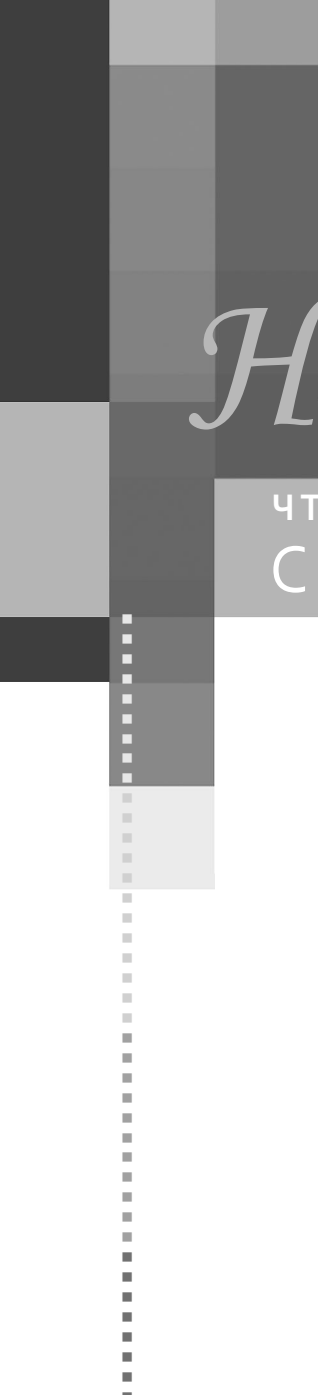




НА ГРАНИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА КАЖЕТСЯ,
СЕМЬЮ НЕ СПАСТИ

Тэри Чепмен

*Посвящается многим супружеским парам,
которые поделились со мной своими трудностями
и подарили мне невероятную радость от сознания того,
что они вышли на путь подлинной жизни*

ВСТУПЛЕНИЕ

Дело было холодным субботним утром в одном из пригородов Чикаго. Я проводил семинар «Брак, о котором вы мечтали». Вначале я вкратце рассказал присутствующим, о чем идет речь в моей новой книге «Еще одна попытка: что делать, когда брак рушится», и пригласил приобрести экземпляр книги и для друзей, которые уже в разводе. Тут я и познакомился с Марией. Она купила книгу и подошла ко мне.

— Доктор Чепмен, а когда же вы напишете книгу для меня? — спросила она.

— Что вы имеете в виду?

— Не сомневаюсь, что вот эта книга — то, что нужно для тех, кто всерьез задумался о разводе, — объяснила она. — Но как быть с такими людьми, как я?

А затем она поведала свою историю: «Мы с мужем не разведены и живем в браке уже семнадцать лет. Ни он, ни я не считаем развод приемлемым вариантом, — мы христиане, однако наша семейная жизнь — одно сплошное разочарование. У нас с мужем действительно серьезные проблемы, и нам никак не удастся их решить. Боремся, находим какое-то решение, все будто бы налаживается, на какую-то пару недель, затем снова вспыхивает война. Словом,

нам не обойтись без посторонней помощи. Да, мы обращались к семейному психологу, посетили несколько консультаций, но ничего не изменилось. И книги о семейной жизни тоже читали, но все они словно бы обходят стороной наши проблемы. Думаю, есть немало семейных пар, которые очень хотят счастливой семейной жизни, но никак не находят выхода из сложившейся ситуации».

Как я позже узнал, Мария жила с мужем-алкоголиком, который к тому же не задерживался ни на одной работе — и из-за своего алкоголизма, и по другим причинам тоже. Как результат — проблемы с финансами преследовали супругов на протяжении всей совместной жизни.

С той первой встречи с Марией прошло немало времени, я уже написал несколько книг, но ее вопрос никак не шел у меня из головы: «Когда же вы напишете книгу для меня?» Я не поддерживал с ней связь, и мне неизвестно, как все сложилось в ее браке. Но, случись нам встретиться снова, я бы сказал: «Мария, вот книга, которую я написал для вас». Да-да, для Марии и для тысяч и тысяч других, кто, как и она, от всей души хочет, чтобы их незадававшаяся семейная жизнь пришла в норму.

Три момента подтолкнули меня к написанию этой книги. Первый — ко мне на семинарах подходили люди, вроде той же Марии, и просили помочь разобраться в том, что, на мой и на их взгляд, мешало им жить с их супругами душа в душу. На проработку проблем такого плана просто не остается времени на двухдневных семинарах. А ведь проблемы эти тянутся годами, и корни их уходят очень глубоко; оставшись нерешенными, эти проблемы могут разрушить — и действительно разрушают — семейное счастье супружеской пары.

Второй момент, подтолкнувший меня к написанию этой книги, — воспоминания о тех трудностях, с которыми пришлось бороться мне самому в первые годы моей семейной жизни. В памяти еще сильна та боль, спутница многих месяцев, когда я пытался делать

так, как считал правильным, — и все без толку. Я еще не забыл чувство беспомощности, охватывавшее меня, когда появилась назойливая мысль о том, что я связал себя узами брака с человеком, с которым мне не суждено обрести подлинной близости. Проблемы казались такими глубокими, а мои силы иссякали так быстро, что мне представлялось бесполезным даже пытаться найти выход. Однако ответы на наши вопросы были, и мы их все-таки нашли! Мы с Кэролайн женаты уже более пятидесяти лет и пережили такие моменты близости, о которых я даже и мечтать не мог. Теперь прошлая боль — лишь отдаленное воспоминание, но даже память о том времени побуждает меня предложить свою помощь тем, кто так же отчаянно бьется над решением своих проблем, как и мы в свое время.

Третий момент — это непрекращающийся поток людей, с которыми мне приходилось работать как консультирующему семейному психологу на протяжении многих лет. Это люди, борющиеся в своем браке с алкоголизмом, домашним насилием, физическим и вербальным, супружеской неверностью или контролирующим поведением; те, кому приходится преодолевать последствия болезненного прошлого: жестокого обращения в детстве или заниженной самооценки. Есть и те, кто связал свою жизнь с трудоголиком или с человеком, ведущим себя безответственно. Одна из наград семейного консультирования — видеть, как все эти люди, такие непохожие друг на друга, предпринимают ответственные шаги, чтобы разобраться со своими проблемами, и поддерживать их усилия, наблюдая, как появляются плоды их укрепившихся отношений. Я глубоко убежден, что об их успехе должно узнать как можно больше людей, а шаги, которые они предприняли, вполне возможно, могут послужить дельной подсказкой для других.

Я изменил имена и некоторые детали, чтобы сохранить приватность, однако подробности тех ситуаций, о которых вы будете читать на следующих страницах, отражают обстоятельства жизни реальных людей с реальными проблемами, и люди эти нашли

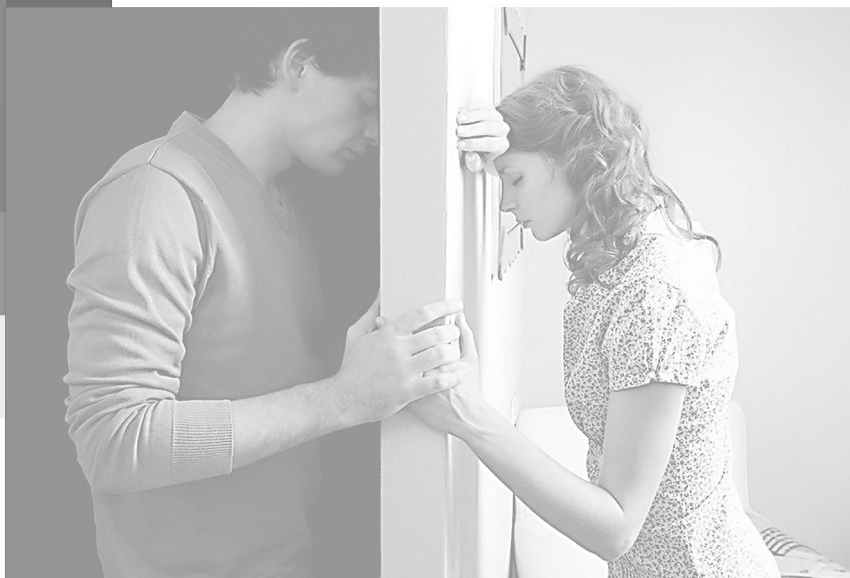
результативные решения в своей, казалось бы, безнадежной семейной жизни.

В каждой главе я первым делом старался как можно четче обозначить природу конкретной проблемы, приводя по возможности факты социальных и психологических исследований. Что касается вопросов нравственности, я предлагаю рекомендации в рамках иудео-христианской традиции, которой следую и сам.

В этой книге я ставил своей целью дать практические советы, чтобы вы могли изменить ваш брак и сделать его таким, каким вы хотите его видеть. Разумеется, я не могу гарантировать вам стопроцентный успех, но есть то, что вы получите наверняка, — это удовлетворение от осознания, что для спасения своего брака вы сделали все, что в ваших силах.

Да, Мария, как вы и просили, — эта книга написана для вас.

ЧАСТЬ I



КОГДА ВЫ В ОТЧАЯНИИ

ДОЛИНА БОЛИ

Мысли тысячи супружеских пар отчаянно бьются над вопросом, как сделать свою семейную жизнь счастливой. Возможно, вы тоже принадлежите к их числу. Наверное, вы могли бы даже написать книгу, озаглавив ее «Как быть несчастным в браке». У кого-то из вас пять лет супружеского стажа, а у кого-то уже двадцать пять лет. Вступая в брак, вы, как и большинство из нас, питали большие надежды, говоря «да» во время брачной церемонии. У вас и в мыслях не было, что впереди вас ждет безрадостное супружество; на самом деле вы мечтали, что семейная жизнь сделает вас исключительно счастливыми. Кто-то и прежде жил счастливо, так что, вступая в брак, предвкушал, что супружество просто даст новый импульс и без того интересной жизни. Другие вступали в брак, имея за плечами долгую историю несложившихся отношений, но все равно надеялись, что в браке они найдут смысл и обретут счастье.

В любом случае, все настраивались на то, что их брак станет путем, ведущим к новым высотам, и жизнь, которая была у них до этого момента, станет только лучше после свадьбы.

По своему опыту, возможно, вы уже знаете, что дорога эта, достигнув сияющей вершины свадебного торжества, далее спускается вниз извилистой тропой. Да, по пути встретились парочка радостных возвышенностей и несколько поворотов, обещавших захватывающий вид. Однако, как выяснилось позже, эти великолепные перспективы оказались миражами, а тем временем дорога семейной

жизни снова пошла под уклон. Немало времени вам довелось провести в долине боли, пустоты и отчаяния. Семейная жизнь оказалась полным разочарованием.

Наверное, у вас нет желания разводиться. Многих из вас от этого шага удерживают религиозные убеждения. Кто-то пока не готов воспользоваться этим аварийным выходом из-за детей. Кроме того, в жизни многих семейных пар все же случается достаточно моментов счастья и взаимной поддержки, чтобы мечты о лучшем браке не угасли окончательно.

Вы искренне надеетесь на то, что все наладится. К тому же, по мнению многих из вас, вы приложили немало усилий, чтобы разобратся в проблемах, которые не дают вам с вашей половинкой жить как одно целое. Впрочем, результаты этих попыток мало кого обнадеживают. Если вы прибегали к семейному консультированию, оно оказалось не очень продуктивным. Если читали книги, то читали их в одиночестве, с мыслью о том, чтобы супруг или супруга могли услышать то, что говорит далекий автор, и это подтолкнуло бы их к переменам. А кто-то прибегнул к спокойному, сдержанному и недвусмысленному методу мягкого сопротивления. Ответом со стороны вашего партнера было молчание. Поддавшись отчаянию, кто-то пробовал кричать и скандалить. Ваша боль была такой нестерпимой, что вы в буквальном смысле теряли контроль над собой, пытаясь излить свои чувства. В отдельных случаях ваш зов о помощи провоцировал вашего партнера на контратаку. В других случаях партнер просто замыкался в себе.

Проблемы, с которыми боретесь вы, а также и другие супружеские пары, невозможно решить, просто сев и «хорошенько все обдумав». И не растворятся они сами собой под напускной живостью «позитивного мышления». Проблемы разнятся от семьи к семье, но острота эмоциональной боли проникает глубоко в душу каждого ее члена.

Итак, на страницах этой книги я приглашаю вас за закрытые двери моего кабинета консультирующего семейного психолога, чтобы и вы могли послушать, как мужья и жены делятся обстоятельствами своих болезненных ситуаций. Я также приглашаю прислушаться к тому, о чем люди рассказывают мне на семейных семинарах, которые я провожу по всей стране (имена и детали изменены мной, чтобы защитить право этих людей на неприкосновенность частной жизни). Я призываю вас поверить, что и для вашего трудного брака есть надежда.

НАДЕЖДА ДЛЯ ОТЧАЯВШИХСЯ

В этой книге я буду говорить о том, как вести себя с супругом-трудоголиком или, напротив, безответственно относящимся к работе, с тем, кто стремится все контролировать или не желает общаться, кто склонен к вербальному, физическому или сексуальному насилию, к супружеским изменам или приступам депрессии, а также с алкоголиком или наркоманом. Надеюсь, вы сможете найти решения, которые помогут сохранить ваш брак.

Я не питаю иллюзий, ведь у меня нет волшебной формулы, которую можно предложить для исцеления всех таких браков. Но, основываясь на личном опыте семейного консультирования, а также на данных психологических исследований и просто исходя из здравых нравственных принципов, я все-таки делаю вывод — даже самый трудный из браков все равно не безнадежен.

Я уверен, что в каждом проблемном браке один или оба партнера могут предпринять шаги, способные изменить эмоциональный климат в семье. Придет время, и супруги смогут найти ответы на свои вопросы. Для большинства пар результативные решения проблем будут зависеть не только от их поступков, но также от поддержки членов их церкви и профессионалов-психологов. Повторюсь: есть надежда на эффективные решения в каждом проблемном браке.

НЕ СТАНОВИТЕСЬ ЖЕРТВОЙ МИФОВ!

Для начала вам нужно прямо и честно, ничего от себя не скрывая, взглянуть на свои убеждения. Это составная часть того, что я называю *подлинной жизнью*. Начать надо с выявления мифов, держащих вас в плену. Затем разоблачить их, показав жизнь такой, какая она есть на самом деле в данный момент, то есть не настоящей. Далее вы должны освободиться от власти мифов и действовать согласно истине.

Подлинная жизнь подразумевает, что вы принимаете ответственность за свои мысли, чувства и поступки. Она требует, чтобы вы дали правдивую оценку вашей жизни на данный момент и перестали перекладывать вину за свое несчастье на других.

Взгляните на четыре следующих утверждения и честно ответьте, *верны* они или *неверны* — согласны вы с ними или нет:

1. Мое окружение определяет мое душевное состояние.
2. Человек не способен измениться.
3. В несчастливом браке у меня есть только два варианта — смириться и продолжать чувствовать себя несчастным или разрывать отношения.
4. Бывают безнадёжные ситуации, и моя ситуация — одна из них.

Если вы согласились хотя бы с одним из этих утверждений — тогда обязательно продолжайте читать эту книгу. Потому что на самом деле все четыре утверждения неверны! К сожалению, немало людей, у которых распадается семья, опираются в своей жизни на эти широко распространенные мифы.

Тот, кто принимает один из этих четырех мифов за истину, и поступать будет соответственно, — а значит, его поступки станут частью проблемы, но не частью решения. Давайте взглянем на то, что бывает, когда принимаешь каждый из этих мифов и действуешь соответственно.

Миф номер один: мое окружение определяет мое душевное состояние. Это весьма распространенное представление в наши дни: дескать, мы все жертвы своего окружения. Этот миф проявляется в следующих утверждениях:

«Вот если бы я вырос в любящей семье, окруженный поддержкой близких, я бы тоже был способен любить и поддерживать других».

«Но раз уж я вырос в неблагополучной семье, то мне не стоит ждать ничего хорошего и в своей семейной жизни».

«Раз уж так получилось, что я вышла замуж за алкоголика, я буду владеть жалкое существование».

«Мое эмоциональное состояние зависит от поступков моего супруга».

Подобный подход к жизни провоцирует беспомощность, если окружение окажется не таким доброжелательным к тебе, как хотелось бы. Это вызывает чувство безнадежности и часто приводит к депрессии. В незадавшемся браке этот менталитет жертвы подводит к выводу: «Мне не повезло в браке, и я могу лишь надеяться на смерть супруга или на развод». Для многих оба эти варианта — предел мечтаний.

Ваше окружение действительно влияет на ваше состояние, однако не контролирует его. Не стоит примерять на себя роль жертвы, знайте, вы способны преодолеть самые серьезные препятствия, будь то слепота (Хелен Келлер), или полиомиелит (Франклин Рузвельт), или расизм (так много людей, что невозможно назвать только одно имя), или тяжелое детство с родителем-алкоголиком, чье жестокое обращение оставило свой отпечаток на всей вашей жизни, и семейной в том числе. Ваше окружение может повлиять на ваше душевное состояние, однако вы можете не допустить, чтобы оно диктовало вам свои правила или разрушало ваш брак.

Миф номер два: человек не способен измениться. Согласно этому мифу, как только человек достигает зрелого возраста, его характер

и привычки уже не меняются. Те, кто верит этому мифу, рассуждают следующим образом: если партнер демонстрировал определенное поведение достаточно долго, он и в дальнейшем будет вести себя так же.

Жена полагает, что ее муж, сексуально активный, имевший многочисленные интимные связи до брака и не хранивший ей верность в браке, будет продолжать «ходить налево», так как не способен измениться.

Муж уверен, что жена, которая за пятнадцать лет совместной жизни так и не научилась ответственно относиться к семейному бюджету, и в дальнейшем будет поступать так же.

Если вы принимаете этот второй миф за истину, не удивляйтесь, что вас будут преследовать чувство безнадежности и ощущение тщетности ваших усилий. Но достаточно просто сходить в библиотеку, чтобы найти там жизнеописания людей, причем взрослых людей, радикально изменивших свои привычки и поведение. Святой Августин поначалу жил ради удовольствий и считал, что от желаний никуда не деться. Покойный Чарлз Колсон после откровенного разговора, состоявшегося в тюремной камере, раскаялся в своем неправильном поведении во время Уотергейтского скандала и основал международную организацию, предлагающую духовную помощь заключенным.

Люди способны измениться и меняются зачастую самым разительным образом.

Миф номер три: в несчастливом браке у меня есть только два варианта — смириться и продолжать чувствовать себя несчастным или разорвать отношения. Те, кто верит в данный миф, ограничивают себя этими двумя одинаково губительными альтернативами и становятся заложниками своего выбора. Тысячи людей продолжают жить в рукотворных темницах, и все потому, что поверили, будто их выбор ограничен только этими вариантами.

Шеннон и Дэвид верили в этот миф. Пятнадцать лет они мучились в браке и всерьез подумывали о разводе. Но спустя полгода психологического консультирования Дэвид как-то заметил, выходя из моего кабинета:

— Да, поначалу я уходил от вас, не чувствуя в душе ничего, кроме злости на Шеннон. И только теперь начинаю понимать, какая прекрасная женщина моя жена!

А Шеннон широко улыбнулась и сказала:

— Доктор Чепмен, я и помыслить не могла, что смогу снова любить Дэвида и что мы с ним будем счастливы так, как сейчас.

И все это потому, что Шеннон и Дэвид вырвались из оков этого мифа. Вы способны поступить так же. Не позволяйте себе верить, будто в незадавшемся браке есть только два варианта: страдания или развод.

Миф номер четыре: бывают безнадежные ситуации, и моя ситуация — одна из них. Человек, соглашающийся с этим утверждением, рассуждает следующим образом: может, в других ситуациях и вправду можно на что-то надеяться, но только не в моей. Обиду уже ничем не загладить. Все зашло слишком далеко. Никакой надежды больше нет. Подобные мысли приводят к депрессии, а порой и к самоубийству.

Слезы невольно наворачивались на глаза, когда я слушал историю тридцатипятилетней Лайзы, жены и матери, рассказывавшей мне о том, как отец застрелил ее мать, а затем навел ружье на себя. Лайзе было десять лет, когда произошла эта трагедия, прямо у нее на глазах. Надо думать, ее отец тоже не сомневался, что попал в безвыходную ситуацию.

Возможно, вы уже не первый год живете в несчастливом браке. И успели прийти к выводу, что помочь вам уже невозможно, ведь вы перепробовали все рецепты, и совершенно безрезультатно.

Возможно, и от других вы слышите то же самое: ваш брак безнадежен. Не позволяйте себе поверить этому. Так не бывает, чтобы надежды не было совсем.

Эта книга, исследуя природу проблем в незадавшемся браке, поможет избавиться от мифов и сделать необходимые шаги для того, чтобы исцелить брак, а не увязнуть еще сильнее в конфликтных отношениях. Но прежде давайте рассмотрим то, что с некоторых пор стало куда более популярным решением серьезных проблем в браке, а именно — выход с надписью «Развод».

ПОЧЕМУ БЫ ПРОСТО НЕ РАЗОЙТИСЬ?

Нас не зря называют «цивилизацией одноразовых вещей». Мы покупаем продукты в красивой упаковке, которую без сожаления выбрасываем. Автомобили, бытовая техника, разные гаджеты — все это быстро начинает надоедать. Мы сдаем мебель и одежду в секонд-хенд не потому, что она больше не может служить, — просто она вышла из моды. Мы избавляемся от нежеланной беременности и поддерживаем деловые отношения лишь до той поры, пока это позитивно отражается на прибыли. Так что не стоит удивляться, что общество так спокойно приняло идею «одноразового брака». Если вас больше не радует совместная жизнь с вашим партнером и в отношениях возникают сложности, считается, что проще всего «избавиться» от старого партнера и начать жить с новым.

Порой такой выход, как развод, просто-таки напрашивается сам собой. Иногда, когда я слушаю истории настрадавшихся людей на своих семинарах и в своем кабинете, так и хочется крикнуть: «Хватит страдать! Разойдитесь и займитесь устройством своей жизни». Лично я так бы и поступил, имея дело с некачественной или неисправной вещью. Просто избавился бы от нее, пока она совсем не развалилась на части. Однако муж или жена — это не вещь. Это живой человек, со своими чувствами, желаниями, недостатками.

Это личность, к которой вы испытывали глубокую привязанность в какой-то момент своей жизни. Ваша забота, все самые теплые и искренние чувства — все принадлежало ему, этому человеку. Так сильно было взаимное притяжение, что вы на глазах у всех выражали согласие жить вместе, «пока смерть не разлучит вас». Теперь у вас за плечами уже не один год совместной жизни — целая семейная история. Возможно, эта история не только ваша, но и ваших детей, которых вы вместе растили и воспитывали.

Нельзя просто взять и расстаться со своим спутником жизни так же легко, как мы расстаемся с ненужной вещью. Да, все верно: стоит пообщаться с супругами, выбравшими развод как ответ на проблемы в браке, и, скорее всего, выяснится, что разводу предшествовали месяцы и годы напряженной внутренней борьбы. И что долгий и мучительный процесс разрыва отношений продолжает отзываться болью в сердце.

Кристин пришла ко мне на прием, прожив два года в разводе со своим мужем Дэйвом. «Вместе нам было плохо, — говорит она. — Но порознь еще хуже. На мне лежит такая же ответственность, что и тогда, когда мы были женаты, только теперь у меня меньше времени и меньше денег. Когда мы жили одной семьей, я работала неполный день, чтобы делать хоть какой-то вклад в семейный бюджет. Теперь я должна работать полный день, из-за чего почти не остается времени на дочек. Причем уже не раз я замечала, что дома я постоянно чем-то недовольна, часто раздражаюсь. Ловлю себя на том, что кричу на девчонок, если те не бросаются сразу же делать то, что я им сказала».

Тысячи разведенных мам будут вполне солидарны с Кристин. Развод дорого им обошелся. Когда изо всех сил пытаешься удовлетворить физические и эмоциональные потребности своих детей, испытываешь такой стресс, что жизнь порой кажется невыносимой.

Конечно, не всем, кто прошел через развод, выпадают такие трудности; однако все как один соглашаются с тем, что процесс

адаптации всегда будет болезненным, даже если потом вступаешь в новый брак.

Майкл просто лучился счастьем, когда говорил мне: «Наконец-то я встретил женщину своей мечты. В июне у нас свадьба. Даже не знаю, был ли я когда-нибудь так счастлив. У Келли двое детей, и я уверен, что мы с ними прекрасно поладим. Когда я разводился, то не мог и подумать, что однажды снова буду счастлив. Но теперь я верю, что очень скоро у меня в жизни все наладится».

На момент нашего разговора Майкл уже три года прожил в разводе. Теперь он был счастлив, но через полгода после женитьбы на Келли он снова был у меня в кабинете. Майкл жаловался, что у него никак не получается найти общий язык с новой женой и ее детьми.

«Они смотрят на меня как на чужака, — сетовал он. — Келли всегда ставит своих детей на первое место. Сначала дети, потом я. А когда я пытаюсь воспитывать их, она принимает их сторону. Без ее согласия я не могу потратить ни цента. Никогда за всю мою жизнь я не чувствовал себя таким несчастным. И угораздило же меня во все это впутаться!»

И Майкл в этом не одинок. Для него, как и для многих других, оказалось непросто вписаться в новую семью.

А каково детям, на чьих глазах проходит развод родителей? Джен Эббас, автор книги «Generation Ex», в детские годы пережившая развод родителей, с предельной откровенностью пишет:

Вступив во взрослую жизнь, я, с нетерпением ожидавшая столь выстраданной самостоятельности, с удивлением обнаружила, что вопреки всем моим ожиданиям развод родителей чем дальше, тем сильнее оказывает влияние на мою жизнь. Да, я была вполне успешной и в учебе, и в профессии, но с каждым годом — все менее уверенной в своих эмоциональных способностях. Наблюдая за тем, как друзья обзаводятся семьями, я все чаще спрашивала себя, способна ли я построить и поддер-

живать близкие отношения, особенно в браке. Я понемногу начала понимать, как развод моих родителей повлиял на мои отношения с людьми — в первую очередь это касалось доверия. Что же касается любви, то тут наступил полный паралич — то, чего мне так отчаянно хотелось, до смерти пугало меня¹.

Я уже немало лет работаю семейным психологом, и мне довелось консультировать достаточно много разведенных мужчин и женщин, чтобы четко уяснить: развод, хоть и снимает определенные трения, создает множество других проблем. Нет, я не настолько наивен, чтобы предлагать вообще отказаться от развода. На самом деле я хочу сказать вот что: развод должен быть последней альтернативой из всех возможных. Прежде чем разводиться, супругам нужно приложить все усилия, чтобы сгладить различия, разобраться с проблемами и решить конфликты. В нашем обществе так повелось, что супружеские пары поспешно выбирают именно вариант развода, платя потом за это непомерно высокую цену. Убежден, немало семей удалось бы сохранить, если бы супруги прежде обратились за помощью к квалифицированному психологу. Поэтому в данной книге, посвященной проблемам в супружестве, мы с вами сосредоточимся вовсе не на разводе, а на том, что, по моему глубокому убеждению, действительно дает надежду. Я называю это *подлинной жизнью*.

Подлинная жизнь, которая начинается с осознания мифов и последующего отказа от веры в эти мифы, в итоге подводит к позитивным действиям, которые можно предпринять, чтобы стимулировать конструктивные перемены в отношениях. В следующей главе я познакомлю вас с основными принципами *подлинной жизни*, а в последующих главах покажу, как применять эти принципы в браке, где есть серьезные проблемы. А проблемы эти, как вы увидите, могут быть самыми разными.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	5
------------------	---

Часть I. Когда вы в отчаянии

Глава 1. Долина боли.....	11
Глава 2. С чего начать: отношение и действия	22
Глава 3. «Почему он так поступил?».....	37

Часть II. Безучастные супруги

Глава 4. Безответственные супруги	51
Глава 5. Супруги-трудоголики.....	71
Глава 6. Депрессивные супруги.....	87

Часть III. Супруги, склонные к насилию

Глава 7. Контролирующие супруги.....	109
Глава 8. Вербальное насилие в семье	128
Глава 9. Физическое насилие в семье	144
Глава 10. Сексуальное насилие в семье	162

Часть IV. Неконтактные супруги

Глава 11. Необщительные супруги.....	185
Глава 12. Неверные супруги.....	202
Глава 13. Супруги — алкоголики/наркоманы.....	222
Заключительное слово. Надежда есть!	237
Примечания	245
Благодарности	250