

Брак и сексуалност

Д-р Добсън отговаря на вашите въпроси

(c) 1982 by James C. Dobson

Originally published under the title of

Dr. Dobson Answers Your Questions about

Marriage and Sexuality

Tyndale House Publishers, Inc

Wheaton, IL 60189, USA

Първо българско издание:

(c) 1996 г., Издателство Нов Човек

София 1303, ул. Антим I, 28

ISBN 954-407-079-6

Превод от английски: Анна Рангелова

Редактор: Владимир Райчинов

Художник: Калина Сертева

Посвещавам с любов тази книга на своите колеги и членове на персонала, които ми помагат да ръководя нашата организация "Семейството на фокус". Пол Нелсън, Джил Мегерл, Пеб Джаксън, Ралф Зетерстен, Майк Траут и още 360 сътрудници и приятели са отдадени на принципите и ценностите, залегнали в тази книга.

Искам да използвам възможността и да им благодаря за тяхното усърдие в запазване на семейната институция.

Съдържание:

Брак и сексуалност	1
От издателя	2
Семейството на фокус.....	2
I глава - Романтичната любов	5
II глава - Конфликтите в брака.....	7
III глава - Домакинята.....	15
IV глава - Семейството	23
V глава - Особенности на мъжа и жената	26
VI глава - Смисълът на мъжеството	29
VII глава - Сексуалността.....	36
VIII глава - Хомосексуалността.....	45
IX глава - Климактериумът (Критическата възраст)	47
X глава - Средната възраст и след нея	55

От издателя

Кой е д-р Добсън и защо предлага съвети по семейни въпроси, вариращи от ранното детство до влиянието на телевизията и от съревнованието между децата до сексуалното обучение? На този въпрос трябва да отговорим заради хората, които не са чели неговите книги, не са виждали филмите му, не са следили неговите радиопрограми, не са гледали телевизионните му предавания и не са слушали неговите касета. Ако сте от тях, може би следващата статия ще ви запознае най-добре с дейността на д-р Добсън. Написана е от Чарлз У. Филипс и за първи път е публикувана в Сатърдей Ивнинг Поуст през април, 1982 г. Фактологическите данни, като възрастта на децата на Добсън и броят радиостанции, излъчващи негови програми, са осъвременени.

Семейството на фокус

Джеймс Добсън изхожда от вече изградена юдео-християнска ценностна система, за да въведе в семейството от 80-те представата за "дисциплина, любов, самоуважение, лоялност и вяност".

Ако един човек е напише осем бестселъра, участва в радиопрограми, излъчвани по 900 станции, и в седмични телевизионни предавания, гледани от 50 милиони души, той вече е звезда -- истинска знаменитост. Освен ако името му не е д-р Джеймс Добсън.

Висок и симпатичен мъж, едновременно достолепен и смирен, строг, но състрадателен, Добсън едва наскоро стана известен извън християнските среди. Благодарение на неговия консерватизъм разбирането му за първостепенното значение на семейството бързо доби популярност; традиционните ценности, които защитава, отново станаха приемливи, а идеите му -- актуални.

Може да се каже, че Добсън носи седем или осем различни "шапки". Той умее да ги сменя толкова незабележимо, сръчно и често, че след титлата си доктор по философия би могъл да прибави и умел артист. Добсън добре се справя с

Брак и сексуалност

отговорностите си като баща, съпруг, психолог, писател, радио и телевизионен гост и говорител и асоцииран клиничен професор по педиатрия към Южнокалифорнийския университет. Той е открил тайната как да разпределя приоритетите си и да не допуска една от ролите му да доминира над останалите. И се справя блестящо.

Влиянието му в областта на детската и семейната психология се сравнява с това на д-р Бенджамин Спок отпреди 20 години. Това обаче е единствената им прилика. Добсън е консервативен, сериозен привърженик на строгата дисциплина. Той вярва, че е по-добре да използваш пръчката, за да опазиш детето, и прилага вкъщи това, което проповядва в своите филми, книги и лекции.

"Първото и най-важно нещо е, че съм посветен християнин, обяснява той. Бях възпитан в християнски дом и тези ценности са дълбоко вкоренени в съзнанието ми. Повечето от нещата, които поучавам, са резултат от традиционните християнски разбирания за семейството и дома. Щастлив съм, че Бог ме употребява в живота на хората. Не смятам, че работата ми е напрегната -- тя е нещо прекрасно. Най-трудно ми е да държа всичко под контрол и да не допускам професионалните задължения да ми пречат да бъда съпруг и баща."

Именно това неизбежно напрежение между личния и професионалния живот го подтиква през 1979 г. да запише на касети семинара "Семейството на фокус". Семинарът, обикновено изнасян лично от Добсън в продължение на ден или два, набляга на теми като християнско възпитание, подготовка за юношество, изграждане на самочувствие, конфликти между родители и деца. И когато от Уърд Пъблишърс (Тексас) му предлагат да запише всичко това на видео, той отказва. Според него никой не би седял да гледа седем филма с човек, който стои пред публика и проповядва традиционни ценности и дисциплина. Впоследствие обаче се съгласява с неохота и днес признава, че опасенията му са били неоснователни.

"Филмовата поредица беше начин да се отговори на нуждите на нашето време, си спомня той. Годишно получавах между 500 и 1000 покани да говоря, но приемах само шест на месец. Това не изглежда много, докато не осъзнаеш, че тези беседи и семинари започват да отнемат почивните ти дни в края на седмицата. Не прекарвах достатъчно време с децата си и чувствах, че пропускам нещо ценно. Филмите ми помогнаха едновременно да изпращам посланието си и да отделям повече време за дома."

Прожектирани обикновено за седем седмици (а понякога и за седем дни), филмите имат не само моментално въздействие, но и трайно влияние. Експертите от Уърд Пъблишърс казват, че около 50 милиона души вече са ги гледали, което прави средно по 100 000 човека на седмица. Повечето прожекции се провеждат в местните църкви (според последни данни -- над 50 000), но много други организации като отбори от Националната футболна лига, Асоциацията на родителите и учителите, както и обслужващия персонал на Военните сили, също са ги гледали.

Филмите бяха направени много лесно. През есента на 1978 г. Добсън изнася актуален семинар, озаглавен "Семейството на фокус" пред 3 000 човека, събрани в Аудиторията Лори в Сан Антонио. Сред специалните гости са съпругата му Шърли и майка му Миртъл, както и снимачен екип, който трябва да заснеме на видеокасети сесията, продължила ден и половина. С изключение на откриването и няколкото кадъра отблизо на публиката, съдържанието на филмите представлява Добсън, стоящ на подиума или пред голямата дъска за писане. Благодарение обаче на добре подредения му материал и непринудения му подход, подправен с анекдоти, всеки от филмите се гледа леко и бързо. Добсън се позовава на личния си опит като баща на 20-годишно момиче и 15-годишно момче и като дългогодишен клиничен професор по педиатрия към Медицинския факултет на Калифорнийския университет. Той си припомня

Брак и сексуалност

например първото тържество на дъщеря си, на което бързо разбрал каква е йерархията сред присъстващите момичета. На основата на тези спомени той развива лекции за междуличностното съревнование сред младежите, както и за важноста да имаш правилна представа за себе си. Спомените за "ужасната двегодишна възраст" на сина му са трамплин към проблема с твърдоглавите малчугани и своеволните юноши.

"Моето желание е да свържа днешното семейство с мъдростта на хилядолетната юдео-християнска етика, обяснява той. Принципите не са се изменили и са все още актуални. Спирам се на дисциплината, любовта, самоуважението, лоялността и верността между съпрузите, както и на взаимното посвещение в семейството. Тези идеи не са нови. Никога не съм твърдял, че са мое откритие. И именно защото не аз съм измислил това, което говоря, мога да бъда така твърдо убеден в него. Всъщност то е съществувало векове преди да се родя. Желанието ми беше да взема мъдростта, която е с нас от хиляди години, и да я представя на хората по подходящ и интересен начин. Надявам се да привлека тяхното внимание и да ги мотивирам да правят онова, което сами може би знаят, че е правилно."

Пример за всичко това е домът на самия Добсън. Макар че е глава на семейството и изкарва хляба, Добсън не се държи като първобитен човек, който влачи малката си съпруга за косата и изисква от нея пълно подчинение. Той поема своята част от чистенето и готвенето, като се възхищава на жена си Шърли (бивша учителка) за нейното умение да поддържа дома. Тяхното партньорство е стабилно, топло и основано на взаимно уважение.

"Женени сме вече 25 години и тя е най-близкият ми приятел. Ако ми остава да живея една-единствена вечер и трябва да избирам с кого да я прекарам, бих избрал Шърли. Ние сме дълбоко привързани и доказателство за силата на любовта ни е, че сме заедно от 25 години и тя продължава да ме запленява."

Макар че лекциите му са богато изпъстрени с истории от живота на семейството му, Добсън внимава да не поставя Шърли, Дейна и Райън на показ като на витрина. Опасността да прекали с личните примери той забелязва един уикенд, когато някой поискал автограф от сина му, който го придружавал на лекционната му обиколка. Смутеното петгодишно момче казало: "Но аз не мога да пиша!" От този момент бащата решава да отдели работата от дома. Децата му рядко слушат неговите радиопредавания (които се излъчват 30 минути дневно по 900 радиостанции), не гледат често телевизионните му предавания и не са ангажирани с преуспяващата му дейност, която докарва средно по 6 200 писма на ден в офиса му.

Независимо, че го мислят за "супербаща", той не желае да възпитава две съвършени деца "по учебник". Хората може би гледат на Добсънови като на родители за пример, с деца за пример, но самият Добсън рисува далеч по-реална картина:

"Децата ми са здрави, изглеждат щастливи и се справят в училище. Но принципите, които поучавам, не се нуждаят от Дейна и Райън за доказателство. Те ще са валидни дори ако аз се проваля като баща, защото винаги са съществували. Бог не се нуждае от мен, за да докаже това, което е казал за семейството. И тези принципи ще останат валидни дори ако моят дом рухне на парчета (моля се това никога да не става)." Добсън е уверен, че те ще са актуални и след петдесет години, много след като премине "свободното" поколение и неговите идеали бъдат изместени от нови модни течения. Той смята, че махалото отново се е люшнало към традиционните ценности. Макар в настоящия момент семейството да е в реална опасност, за щастие хората го осъзнават, търсят отговор и са отворени за информацията, която им се предлага.

"Рядко днес се споменава най-голямата опасност за семейния живот, казва Добсън. Говорим за алкохолизъм, наркотици и изневяра, но най-сериозният проблем е прекалената заетост. Става въпрос за съпрузи, които са твърде изтощени да се

разхождат заедно, да се разбират взаимно, да посрещат нуждите си, да намират време за забавления, за децата си, за обща молитва. Съпругът често работи до тъмно, за да осигури добър жизнен стандарт. Съпругата също работи и се опитва да поддържа дома. И двамата са на ръба на изтощението. За мен това е най-лесният начин да се разруши едно семейство.

Вярно е, продължава Добсън, че трябва да се грижим за препитанието си, но има и по-важни неща. Защо ни е стандарт, който не сме имали до преди 30 години? Смятам, че жертваме незаменими неща, като отношенията в семейството -- любящата връзка между съпруга и съпругата, родителя и детето. Когато легнеш на смъртното си ложе и започнеш да прелистваш страниците на живота си, едва ли ще си мислиш за новата кола, за мебелите или за квартала, в който си живял. Тогава ще си припомниш кой те е обичал, кой се е грижел за теб и на кого си бил полезен. Ако тези неща са от значение в такъв момент, то те са важни и сега и ние трябва да живеем с тази мисъл."

Някои хора не биха издържали да се занимават с чужди проблеми, но Добсън е открил в това смисъла на своя живот. Той е принципен човек и неговите принципи са в сърцевината на посланието му.

"Те вършат работа, когато хората ги прилагат, вместо да оставят собствените си нужди да управляват семейството. Днешното поколение е научено да търси своите права и това, погледнато в национален мащаб, крие опасност. Разрешението на проблемите идва тогава, когато ти кажа: "Загрижен съм за теб, както и за самия себе си. Твоите нужди са и мои." Това именно прави живота стойностен, а не стиснатите зъби, свитите юмруци или гордото безразличие."

Подходът на Добсън е миролюбив и печели привърженици всеки път, когато той представя доводите си в разговор, на семинар, чрез филм или в нова книга.

"Винаги е било вълнуващо да проявявам изобретателност при откриването на нуждите и проблемите на хората, както и на начините да им помогна. Не се смятам за кръстоносец, който се опитва да промени света. Правя това, което мога. Това, което зависи от мен."

I глава - Романтичната любов

Според вас съществува ли любов от пръв поглед?

Въпреки че някои читатели няма да се съгласят с мен, любовта от пръв поглед е физически и емоционално невъзможна. Защо? Защото любовта не е просто чувство на романтична възбуда; тя включва много повече от желанието да се ожениш за възможен партньор; тя се простира отвъд силното сексуално влечение и надхвърля обществената представа за "ловната" тръпка. Това са чувства, които пламват от пръв поглед, но не те съставляват любовта.

Истинската любов, за разлика от общественото разбиране за нея, е израз на неподправена почит към другото човешко същество; тя е ясно осъзнаване на неговите или нейните нужди и копнежи за миналото, настоящето и бъдещето. Тя не е себична, а щедра и грижовна. И повярвайте ми, тези отношения човек не може да придобие от "пръв поглед".

Аз имам трайна любов към жена си, но това не е чувство, в което съм изпаднал внезапно. Аз израснах в него и процесът продължи доста време. Трябваше да я опозная, за да мога да оценя дълбочината и стабилността на характера ѝ -- да започна да различавам нюансите на нейната личност. Близките отношения, от които процъфтява любовта, просто не биха могли да се родят за "една вълшебна вечер, прекарана на

Брак и сексуалност

дансинга". Не можеш да обичаш някого, когото не познаваш, независимо колко привлекателен, сексапилен или подходящ за женитба е той!¹

Може ли истинската любов лесно да се различи от сляпото увлечение?

Не, не мисля. Трябва дебело да подчертая следния факт: радостта от увлечението може да изглежда като най-висша форма на любов, но всъщност никога не е постоянно състояние. Ако си мислите да живеете на върха на тази планина, по-добре се откажете. Чувствата се люшкат от високо към ниско с цикличен ритъм и тъй като романтичната възбуда също е чувство, съвсем скоро тя ще изстине.

Как тогава да различаваме истинската любов от преходното увлечение? Ако чувствата са непостоянни, как човек да прецени доколко отдаден е в любовта си? На тези въпроси съществува само един отговор: Нужно е време. Най-добрият съвет, който бих могъл да дам на двойка, която замисля сватба (или е изправена пред друго важно решение), е следният: не вземайте важни, животоопределящи решения прибързано или импулсивно. Ако се съмнявате, отложете решението. Струва си всеки от нас да опита това.²

Смятате ли, че Бог предварително определя брачния партньор на всеки християнин?

Не, и да се разчита на това предположение е опасно. Един младеж, когото веднъж съветвах, ми разказа как се събудил посред нощ със силното чувство, че Бог желае той да се ожени за млада девойка, с която излизал само няколко пъти. Те дори не ходели заедно и се познавали бегло. На сутринта той ѝ се обадил и ѝ съобщил онова, което Бог му изявил през нощта. Момичето преценило, че не бива да спори с Бога и приело предложението. Те са женени вече седем години, ала бракът им е една непрекъсната борба още от деня на сватбата.

Ако смятате, че Бог отхвърля свободния избор и гарантира успешна женитба на всеки християнин, ще останете неприятно изненадан. Не искам да кажа, че Той не се интересува от избора на партньор или че няма да отговори на конкретна молба за напътствие в толкова важно решение. Разбира се, трябва да се стремим да разпознаем волята Му в подобно критично положение. Аз самият многократно се консултирах с Него, преди да направя предложение на жена си. Не вярвам обаче, че Той изпълнява рутинна процедура за подбиране на партньор за всички Свои деца. Той ни е дал собствено мнение, здрав разум и свободна воля и очаква да упражняваме тези способности по отношение на брака. Онези, които не смятат така, са склонни да се женят лекомислено, казвайки си: "Бог ще ни спре, ако е против." На тези уверени хора мога само да пожелаая: "Успех!"³

Смятате ли, че искрената любов между двама съпрузи ще остане постоянна за цял живот?

Може и трябва да бъде така, но искрената любов е като крехко цвете. За да оцелее, тя трябва да се пази и защитава. Любовта може да умре, когато съпругът работи седем дни в седмицата, когато не оставя време за романтика, когато двамата забравят как да общуват помежду си. Трепетът на една любяща връзка може да бъде притъпен от обичайните житейски затруднения. Кое място заема бракът ви във вашата ценностна система? Падат ли му се само остатъците и трохите от претоварената ви програма или той означава много за вас и искате да го пазите и поддържате? Ако не се грижите за него, той може да се разпадне.⁴

На 19 години съм и още не съм омъжена. Притеснявам се, че бракът крие доста неприятности. Ако е така, защо изобщо да се омъжвам?

Лошият брак е нещо ужасно, но пък добрият е съкровище за цял живот. От опит мога да кажа, че бракът ми с Шърли е най-хубавото нещо, което някога ми се е случвало. Милиони хора биха заявили същото за своя брак.

Вижте, проблеми винаги ще има. Ако останете неомъжена, грижите ви ще са от друго естество. А по въпроса дали да се омъжите или не, ще ви дам съвета, който получих на 8-годишна възраст от неделния си учител. Името му съм забравил, но думите му помня: "Ожени се не за човек, с когото можеш да живееш; а за човек, без когото не можеш да живееш... ако изобщо има такъв." Което и да изберете, вие вече имате предимството да знаете, че брачният живот не е безметежно вълшебство -- и за да достигне своя потенциал, се изисква пълното посвещение и на двамата съпрузи.

Смятате ли, че в щастливия брак съпрузите не се карат помежду си?

Не. Най-здрави са онези семейства, в които партньорите са се научили как да воюват -- като изразяват гнева си, без да се нараняват взаимно. Има разлика между здравословния и нездравословния спор, в зависимост от това как той ще бъде разрешен. При нестабилен брак обикновено гневът е насочен директно към партньора. "Ти никога нищо не правиш както трябва!" "Защо въобще се ожених за теб!" "Как може да си толкова скучен!" "Все повече заприличваш на майка си!" Тези забележки силно нараняват достойнството и предизвикват силни вътрешни сътресения. Те разрушават брака. От друга страна, един здравословен конфликт остава фокусиран върху проблема, от който изхожда несъгласието: "Притеснявам се за всички тези сметки." "Тревожа се, като не ме предупреждаваш, че ще закъснеем за вечеря." "Стана ми неприятно от това, което каза на тържеството снощи. Почувствах се неудобно." Тези забележки са далеч по-малко разрушителни за воюващите страни. Двойката със здрави отношения може да решава проблемите си чрез компромиси и споразумения, като следващата сутрин съпрузите ще ближат много по-малко рани.

Способността да спорят правилно е може би най-важното умение, което младоженците трябва да усвоят. Онези, които не познават тази техника, обикновено са изправени пред две възможности: (1) да превърнат гнева и огорчението си в мълчание, което с годините ще се натрупва и ще загноява; и (2) да разбият достойнството на своя партньор. Съдилищата за разводи са чести домакини и на двете категории брачни двойки.

II глава - Конфликтите в брака

Какъв е брачният проблем, който най-често слушате в кабинета си?

Да предположим, че утре в четири часа ще съветвам човек, когото не съм срещал досега. Кой е той и какво оплакване го води при мен? Първо, вероятно това ще бъде г-жа Джоунс, а не нейният съпруг. Мъжът рядко търси пръв брачен психолог, а ако го прави, мотивът му се различава от този на жената. Тя идва, защото бракът ѝ я подлудява. Той идва, защото съпругата му го подлудява.

Вероятно г-жа Джоунс ще бъде между 28 и 42 години и проблемът ѝ ще ми е познат до болка. Макар детайлите да се различават, това което тя ще ми представи утре следобяд, обикновено следва точно определен модел. То ще звучи приблизително така:

Когато с Джон се оженихме, бяхме наистина влюбени. Първите няколко години имахме предимно финансови проблеми, но аз знаех, че ме обича, а и той знаеше, че го обичам. Нещата обаче започнаха да се променят. Трудно ми е да опиша какво стана. Преди пет години той получи повишение и се наложи да работи повече. Нямахме нищо против допълнителната работа, защото се нуждаехме от пари. Но това няма край. Сега Джон се прибира вечер толкова уморен, че буквално чувам как влачи крака, докато приближава входната врата. Цял ден го очаквам с нетърпение да се прибере, защото имам да му казвам толкова неща, но на него никак не му е до разговори. Поднасям му

вечерята и той яде сам. (Обикновено аз се храня по-рано с децата.) След вечеря Джон провежда няколко телефонни разговора и работи на бюрото си. Обичам да слушам гласа му, докато говори по телефона. След това гледа телевизия няколко часа и си ляга. С изключение на четвъртък, всяка вечер играе баскетбол, а понякога остава на съвещание в офиса. Събота сутрин играе голф с трима свои приятели, а в неделя сме на църква. Повярвайте ми, случва се в продължение на един-два месеца да не водим истински задълбочен разговор. Знаете какво имам предвид. Чувствам се самотна у дома, с три деца, които ми се качват на главата. Повечето ми съседки работят и нямам приятелки. И други неща ме дразнят у Джон. Рядко ме извежда на вечеря, миналия месец дори забрави годишнината ни и изобщо не знам откога не ми е казвал нежна дума. Не може да различи роза от карамфил и изписва на коледните си картички просто "Джон". Между нас няма топлина и близост, макар че в края на деня иска да правим секс. И така, ние лягаме, без да сме общували седмици наред. Дори не се опитва да ме разбере, да бъде мил и нежен, а очаква да съм страстна и отзивчива. Честно казано, не мога. Разбира се, изпълнявам задълженията си на съпруга, но не оставам удовлетворена. И след като двеминутната близост приключи, Джон заспива, а аз лежа обидена до него и се чувствам като евтина проститутка. Можете ли да повярвате, че се чувствам сексуално използвана от собствения си мъж! Господи, как ме потиска това! Всъщност напоследък съм страшно депресирана и нямам никакво самочувствие. Струва ми се, че никой не ме обича, че съм отвратителна майка и лоша съпруга. Понякога си мисля, че и Бог дори не ме обича...

Нека ви разкажа какво става напоследък между нас. Карахме се много, буквално воювахме. Това беше единственият начин да привлече вниманието му. Миналата седмица направихме сериозен скандал пред децата. Беше ужасно -- сълзи, викове, обиди. Преспях две нощи при майка си и сега единственият изход, който виждам, е развод. Джон не ме обича и това няма да го трогне особено. Ето защо дойдох при вас. Искам да знам дали ще постъпя правилно, ако сложа край на всичко това.

Г-жа Джоунс говори, сякаш е единствената жена на света с подобни проблеми. Но не е. Според мен 90% от разводите всяка година са резултат от нещата, които тя описва -- изключително зает съпруг, влюбен в работата си, безчувствен, неромантичен и необщителен, и самотна, уязвима и мечтателна съпруга, която дълбоко се съмнява в човешката си стойност. Те се превръщат в прекрасна комбинация -- той работи като вол, а тя мърмори непрекъснато.

Съпругът ми е някак си нечувствителен към моите нужди, но вярвам, че е готов да се промени, ако му покажа, че се различаваме. Можете ли да ми помогнете да му представя нуждите си по подходящ начин?

Първо, нека ви кажа какво не бива да правите. Не прибъгвайте към "насилваща техника": безкрайно натякване, мърморене, оплакване и обвинения. Ето как изглежда този подход спрямо изтощения съпруг, който току-що се е прибрал у дома: "Джордж, няма ли да оставиш този вестник и да ми отделиш пет минути? Само пет минути -- много ли ти се виждат? Е, да! Ти никога не се интересуваш какво чувствам аз. Откога не сме вечеряли някъде навън? Но дори да отидем, ти ще си вземеш и вестника. Да ти кажа, Джордж, понякога си мисля, че с децата вече не те интересуваме. Сигурно ще получа шок ако веднъж... поне веднъж ми покажеш малко любов и разбиране..." и т.н.

Явно това не е начинът да привлечете вниманието на Джордж. Така само дразните слуха му и в отговор получавате ръмжене.

Вместо това трябва да търсите възможност в моментите на близост и разбирателство. За да има полза, трябва да изберете подходящото време, място и начин.

1. Време. Изберете момент, когато съпругът ви е по-отзивчив и в добро настроение. Тази възможност може да се появи след вечеря, когато загасите лампата,

или пък в свежестта на утрото. Най-неподходящото време от деня са първите 60 минути след прибирането му от работа, защото това е критичният час. Не започвайте сериозен разговор, без предварително да сте го обмислили и планирали.

2. Място. Най-добре е да помолите мъжа си да ви заведе на някое приятно място (напр. през почивните дни). Ако откаже по финансови причини, спестете пари от домакинския бюджет или по друг начин. Друга алтернатива е да наемете детегледачка и да излезете сами на закуска или на вечеря. Ако и това не става, изберете време у дома, когато децата са заети и телефонът е изключен. Най-общо казано, колкото по-далече сте от дома (с неговите грижи, проблеми и напрежение), толкова по-голям е шансът за откровен разговор.

3. Начин. Изключително важно е вашият съпруг да не приеме разговора като лично нападение. Защитните ни рефлексии веднага се събуждат, когато някой ни обвинява. Не ги задействайте. Вместо това отношението ви трябва да е възможно най-топло, любящо и предразполагащо според конкретната обстановка. Уверете го, че ще говорите за своите нужди и желания, а не за неговите слабости и недостатъци. Съобразявайте се и с емоционалното му състояние. Отложете разговора, ако е напрегнат от работата си или ако скоро е бил наранен от нещо. Когато времето, мястото и начинът ви позволяват, изразете най-дълбоките си чувства. И като всеки добър войник, бъдете готова!

Мислите ли, че жената трябва да се държи като послушно кученце, което чака господарят му да го погали?

Определено не! Едно от първите умения, които съпрузите трябва да научат, е как да пазят самочувствието и самоуважението си. Това е област, на която трябва да наблегнете сериозно. Забелязал съм, че много (ако не и повечето) бракове страдат от неспособността на съпрузите да разберат една универсална черта на човешката природа: ние ценим онова, към което се стремим, а подценяваме това, което вече сме постигнали! Мечтаем за онова, което нямаме, но когато то стане наше, го пренебрегваме. Някоя играчка не е толкова желана, колкото онази, която детето възхитено гледа зад витрината. Рядко скъпият автомобил носи мечтаното удовлетворение на своя купувач. Това се отнася в голяма степен и за романтичните истории (и по-специално за мъжката страна).

Да разгледаме уникалната история на Дон Жуан. Сърцето му бие лудо по загадъчната принцеса, която му се изплъзва, оставяйки своята стъклена пантофка. Той насочва цялата си енергия да открие коя е тя. Силното му желание обаче се дължи на факта, че не я притежава. В момента, когато неговите мечти станат реалност, той започва да се пита: "Това ли искам наистина?" И по-късно, когато отношенията им станат рутинни, той среща нова принцеса и започва да се чуди как да напусне предишната. Не искам да кажа, че всички (или повечето) мъже са непостоянни и користни като този безделник. Но в една или друга степен много мъже и жени се ръководят от същите импулси. Често пъти съм виждал как отегчението и изтощението се превръщат в копнеж да отхвърлиш партньора си и да си тръгнеш. След толкова години "ненужният" внезапно е озарен от ново романтично желание и отчаяна надежда.

Този принцип е особено актуален в момента за самия мен. Пиша тези редове в чакалнята на голяма болница, докато съпругата ми е подложена на операция. Писането намалява напрежението и безпокойството ми. Винаги съм бил близо до Шърли, но тази сутрин любовта ми към нея е по-силна от всякога и аз я оценявам истински. Само преди минути от операционната излезе един хирург и съобщи на мъжа до мен, че жена му е болна от рак. Използваше термини като "неблагоприятно патологично изследване" и "злокачествени образувания". След около час ще разговарям с хирурга на Шърли и се

Брак и сексуалност

чувствам много уязвим. През изминалите 14 години любовта ми към Шърли не ме е напускала, но никога не е била така силна, както в този критичен момент.

Знаете ли, чувствата ни се влияят не само от трудностите, но и от страха от безвъзвратна загуба. (Докато пишех това, хирургът пристигна и ми съобщи, че жена ми е оперирана и патологът не е открил злокачествена тъкан. Колко съм благодарен! Дълбоко съчувствам на семейството, което нямаше това щастие и на чиято трагедия станах свидетел.)

Простете ми за многословието, но пак ще повторя: ние копнеем за онова, което не можем да имаме, а не ценим това, от което не можем да избягаме. Тази аксиома важи за романтичните истории и сигурно е повлияла и на вашия любовен живот. Бракът обаче нито я премахва, нито я променя. Винаги когато единият от партньорите се унижава и подценява, когато разкрива, че се страхува да не бъде отхвърлен, когато моли и проси за помощ, той среща презрение от страна на този, когото обича и от когото се нуждае. Както и в предбрачните отношения, нищо не угаства романтиката повече от това, единият да се разкрие емоционално, в замяна да получи неразбиране и независимо от това да каже: "Няма значение колко лошо се държиш с мен. Ще остана в нозете ти, защото не мога без теб." Това е най-добрият начин да се погуби едно красиво приятелство. Какво да предложи тогава? Съпрузите да показват своята независимост като се бият и хапят? Не! Да се предизвикват, като си играят на котка и мишка? Категорично не! Просто предлагам двамата да се опитат да запазят взаимното уважение и личното си достойнство.

Чувствам, че губя своя съпруг. Той проявява признаци на отегчение и пълна липса на интерес към мен. Държи се грубо на публични места, а в къщи непрекъснато мълчи. И разбира се, нямаме сексуален живот. Молих го да се опита да ме обикне, но от ден на ден губя надежда. Какво да направя, за да спася брака си?

Това са симптомите на състояние, което наричам "синдром на капана". В повечето случаи мъжът мисли: "Вече съм на 35 години и няма да се подмлада. Наистина ли трябва да прекарам целия си живот само с тази жена? Тя е толкова досадна, а има други, които ме привличат много повече. Но няма изход, защото съм вързан." Обикновено тези чувства пораждат напрежение в семейството и предшестват тайната изневяра.

Как да реагира една жена, когато прочете мислите на мъжа си и осъзнае, че той се чувства хванат в капан? Най-лошото нещо, което би могла да направи, е да затегне примката. И все пак това често е първоначалната ѝ реакция. Като се замисли колко скъп ѝ е той, какво би правила без него и дали в живота му няма друга жена, нейното безпокойство може да я накара да го сграбчи и задържи здраво. Нейните молби го карат да я цени все по-малко и връзката им продължава да се разпада.

В своята практика обаче съм открил по-добър начин. Най-успешният подход да привлечете вашия партньор не е като тичате след него. Съпругата също трябва малко да се отдръпне, а не да казва: "Защо се отнасяш така с мен? Защо не говориш с мен? Не те ли интересувам вече?" Когато минава покрай съпруга си в стаята, вместо да го докосне както обикновено, тя може просто да го подмине. Да отговаря на мълчанието му с мълчание. Да не бъде враждебно настроена или агресивна, нито пък готова да избухне, когато я попита какво има. Вместо това да отговаря кротко, но твърдо, с достойнство и загадъчност. Резултатът от това поведение е, че вратата на капана се отваря. Вместо да се вкопчава в него като пиявица, тя разхлабва примката и на свой ред го провокира. Той започва да се чуди дали не е отишъл твърде далеч и дали не е на път да изгуби нещо много ценно. Ако и това не го промени, връзката е вече мъртва.

Трудно ми е да обясня какво имам предвид и съм сигурен, че някои читатели няма да ме разберат правилно. Не трябва нито гневно да тропате с крак и да търсите

Брак и сексуалност

своето, нито пък мълчаливо да се сърдите и цупите. Няма нищо по-неприятно от разгневена жена, готова на всичко, за да постигне целта си. Не, решението не е във враждебността, а в смиреното отстояване на личното достойнство.

С други думи, достойнството в брака се запазва по същия начин, по който е било създадено: "Обичам те и съм ти се посветила напълно, но мога да правя само това, което зависи от мен. Не мога да изисквам да ме обичаш в замяна. Ти дойде при мен доброволно, когато решихме да се оженим. Никой не ни е принудил да се обвържем един с друг. Сега отново е нужна свободна воля, за да запазим любовта си. Дадох всичко от себе си и ако ме напуснеш, ще бъда съкрушена и наранена. Но няма да те задържам и някак си ще преживея раздялата. Както преди не съм изисквала твоите чувства, така и сега мога само да те моля за тях." Това разхлабване на примката често води до коренна промяна в отношенията.

Много обичам жена си (а съм убеден, че и тя ме обича), но през последните години връзката ни е станала инертна. Сякаш единствено домашните задължения ни свързват -- да чистим къщата, да се грижим за децата, да поправяме покрива и т.н. -- знаете ежедневните отговорности. Как да избегнем този убийствен начин на съществуване? Как да съживим брака си?

Ситуацията, която описвате, наричам "праволинеен живот". Това са онези безкрайни задължения, които задушават и умъртвяват брака. За да го запазите, ще трябва да пожертвате някои ценни неща. Предлагам ви да възстановите някои съставки на съвместния живот, на първо място -- развлеченията. Със съпругата си трябва да излизате сами поне веднъж седмично, като оставяте децата у дома. Освен това може цялото семейство да излизате и да спортувате заедно -- можете да играете на тенис или федербал, да плувате, да карате на ски...

Второ, нужно е да поддържате романтичния огън с любовни бележки, вечери на свещи, неочаквани пътувания през почивните дни и други изненади.

Трето, трябва да запазите част от времето и енергията си за пълноценно сексуално общуване. Уморените тела предполагат уморен секс. Към физическите взаимоотношения може и трябва да се подхожда творчески.

Четвърто, най-здрави са браковете, в които съпрузите се изграждат взаимно. Личните потребности могат да се посрещат и нищо не допринася повече за близостта и стабилността, колкото явно изразеното уважение към личността на другия.

Всеки трябва да изпълнява ежедневните си задължения, но те не бива да нарушават психическото и физическото здраве и брачната хармония.

Забелязвам, че съпругът ми не ме разбира. Не чете книгите, които му предлагам, не желае да посещава семинари и да слуша касети и не разговаря с мен за проблемите ми. Въпреки това той е добър човек -- верен ми е и винаги е бил чудесен баща. Какво предлагате да направя?

Отговорът ми сигурно няма да ви задоволи. Но той съответства на Божията воля. Съветът ми е да промените това, което може да се преустрои, да изясните онова, което другият ще разбере, да се учите взаимно дотолкова, доколкото е възможно, да видите какво може да се подобри, да разрешите въпросите, които могат да се уредят, и да направите компромиси, където можете. Създайте възможно най-добрия брак от две несвършени човешки същества с напълно различни характери. Но относно всички остри ръбове, които не могат да се изгладят, и грешките, които не могат да се поправят, изградете у себе си далновидност и положете усилия да приемете нещата такива, каквито са. Първият принцип на психическото здраве е да приемете онова, което не може да се промени. Безкомпромисните сблъсъци могат да ви съсипят, ако не решите да им се противопоставите. Можете да останете твърда независимо от обстоятелствата, но можете и да отстъпите малодушно. Някой беше написал:

Брак и сексуалност

Животът не ми дава мир или щастие -- аз сам трябва да ги потърся.

Той само предлага ми време и място -- а аз трябва да ги запълня.

Готова ли сте да приемете, че съпругът ви може би никога няма да успее да посрещне всичките ви нужди и желания? Рядко един човек може да удовлетвори всеки копнеж и всяка нужда в живота на друг. Тази монета има и обратна страна. Вие също не сте съвършена съпруга. Както той не може да откликне на всички ваши емоционални потребности, така и вие не сте "машина за секс", която да е на разположение 24 часа в денонощието. Партньорите трябва да се примиряват с човешките си слабости и грешки, с раздразнителността, умората и нощните "главоболия". Добър брак не е този, в който всичко е съвършено. Добър брак е онзи, който с далновидност надживява множеството "неуредици". Благодаря на Бога, че съпругата ми Шърли подхожда към мен именно така!

На два пъти споменахте думата "далновидност". Бихте ли обяснили какво имате предвид?

Нека го кажа по друг начин. Ако преосмислите начина, по който гледате на вашия съпруг, ще откриете у него много добри качества. Надарената писателка (и моя приятелка) Джойс Линдорф обяснява това по-добре от всеки друг. През ранните години на своя брак тя се ядосвала на мъжа си по редица причини. Съвсем непреднамерено Дик я обиждал с поведението си и с особеностите на своя характер. Например всяка вечер, преди да си легнат, той питал: "Джойс, заключи ли задната врата?" Тя отговаряла утвърдително, но въпреки това Дик отивал до вратата, за да се увери сам. Поведението му можело да означава само две неща. Той или не й вярвал, или я смятал за твърде разсеяна. И двете алтернативи я вбесявали. Този сценарий се повтарял при много други подобни конфликти между тях. Една вечер, когато Дик отивал да види дали е заключено, Господ проговорил на Джойс:

"Погледни го от добрата му страна, Джойс."

"Какво имаш предвид, Господи?" -- запитала тя.

"Аз направих така, че съпругът ти да проверява вратата. Той е човек на подробностите и точно затова е толкова добър банкир. Той може да прегледа месечния баланс и веднага да открие сгрешената цифра, която другите не са забелязали. Аз съм му дал тази способност, за да може да се справя с отговорностите си в банката. Да, Джойс, аз накарах Дик да проверява вратата и искам да го приемеш такъв, какъвто е."

Какво чудно прозрение! Много често най-дразгнештата черта от характера на мъжа е следствие от качеството, което съпругата му цени най-много у него. Може би именно пестеливостта и скъперничеството, които тя толкова ненавижда у него, са му помогнали да успее в работата, на която тя се възхищава. Или пък отзивчивостта към майка му, предизвикваща ревността на съпругата, може би е едно от измеренията на неговата преданост към собственото му семейство. Може би неговата устойчивост, така ценна за жена му, да е свързана с липсата на спонтанност и енергичност у него в ежедневието. Бог е дал на съпруга ви определен темперамент и вие сте длъжна да приемете онези черти от характера му, които не могат да се променят. В крайна сметка и той трябва да направи същото по отношение на вас. Това имах предвид като казах, че Бог желае да се приемате с различията си. Той иска да бъдем твърди и да възприемаме този живот като преходен и несъществен. Апостол Павел изразява това най-добре, пишейки от затвора на своите приятели:

"Научих се да съм доволен в каквото и състояние да се намеря. Зная и в оскъдност да живея, зная и в изобилие да живея. Във всяко нещо и във всички обстоятелства съм научил тайната и да съм сит, и да съм гладен, и да съм в изобилие, и да съм в оскъдност. За всичко имам сила чрез Онзи, който ме подкрепява." (Филипийци 4:11-13)

Брак и сексуалност

Трябва да призная, че мъжът ми е неспособен да задоволи моите нужди. Той е неромантичен, необщителен и винаги ще бъде такъв. Положението е наистина безнадеждно и вместо да търпя, както предлагате, вече мисля за развод. Все още обаче се колебаю и се "боря" със себе си. Според вас разводът изход ли е?

Познавам много жени с вашия проблем. Те обмислят ден и нощ възможността за развод, като претеглят многобройните недостатъци и главното преимущество: да избягат. Те се безпокоят как раздялата ще повлияе на децата, как ще ги издържат финансово и какво ще кажат на родителите си. Отново и отново премислят всички плюсове и минуси. Да го направят ли или не? Идеята за раздяла едновременно ги отблъсква и привлича.

Това колебание ми напомня един много стар документален филм. Кинооператорът заснел едно драматично събитие, което се развило на Айфеловата кула. На върха ѝ стои наивен "изобретател", който конструирал комплект криле за летене. Той ги прикачва към ръцете си, за да полети, но се страхува, че няма да се получи нищо. Приближава се до парапета и поглежда надолу, след което се дърпа назад. Пак пристъпва напред и се качва на перилото, за да скочи, но отново се връща. Дори онази толкова несъвършена камера успява да улови вътрешната борба у този човек: "Да скоча ли или не? Ако успея, ще стана герой. Ако не, ще падна и ще умра." Какъв хазарт!

Накрая той се качва, хваща се за един от лостовете и се залюлява напред-назад. После скача. В този момент камерата трябва да се насочи надолу, защото човекът пада като камък. Дори не успява да размаха "крилете" си.

В известен смисъл жената, за която говорим, е като този човек. Тя знае, че разводът е опасен и непредсказуем скок, но се надява след него да се извиси като волна птица. Ще се осмели ли да скочи? Или може би е по-добре да се върне назад? Но пък това може да се окаже дългоочакваното избавление. А пък и всички го правят. За момент тя се колебае... но накрая поема риска.

Какво става после с нея? Според моите наблюдения "крилете" не ѝ осигуряват необходимата опора. След мъчителните законови процедури, борбата за попечителство и разпределяне на имуществото животът се връща към своята монотонност. Тя е принудена да търси работа, за да поддържа дома. Но тъй като не притежава професионални умения, може да стане само секретарка, келнерка или продавачка. Междувременно трябва да плаща на детегледачка (ако изобщо намери) и не ѝ остават пари за лични нужди. Силите ѝ започват да се изчерпват. Прибира се у дома изтощена, където я чакат нуждите на децата. Тя се раздражня още повече. Това е суровата действителност.

Тогава тя забелязва, че бившият ѝ съпруг се справя отлично. Печели повече от нея и отсъствието на децата му осигурява свобода. Освен това в обществото разведенният мъж има доста по-голям авторитет от разведената жена. Често той си намира млада и красива приятелка. Бившата му съпруга е самотна, депресирана и изгаря от ревност.

Тази история не си я измислям, за да ви агитирам против развода. Тя е типичен пример. Забелязал съм, че много жени, които се развеждат по посочените причини (не говоря за случаите на изневяра), след това съжаляват за решението си. Те отново започват да забелязват положителните качества на съпрузите си и да ги намират привлекателни. Но вече са направили сериозна грешка, която не може да се поправи.

Разводът не е разрешение на проблема за заетите съпрузи и самотните им съпруги. Това, че светът има либерално отношение към временния характер на брака, не означава, че и библейският стандарт е същият. Знаете ли какво точно мисли Бог за

Брак и сексуалност

развода? Неговият възглед е ясно изразен в Малахия 2:13-17 специално към съпрузите, които търсят нови сексуални забавления:

"Покривате олтара на Господа със сълзи, с плач и с въздишки, поради което Той не поглежда вече приноса, нито го приема с благоволение от ръката ви. И пак казвате: "Защо?" Защото Господ стана свидетел между теб и жената на младостта ти, към която си постъпил невярно, при все че ти е съпруга и заветна жена. Защото не направи ли Той двамата един човек, ако и да имаше още от духа на живота? И защо един? За да очаква набожно потомство. Затова внимавайте в похотите си и никой да не постъпва невярно към жената на младостта си. Защото, казва Господ, Израилевият Бог: "Аз мразя напускане и онзи, който покрива дрехите си с насилие" -- казва Господ на силите. Затова внимавайте в похотите си, да не би да постъпвате невярно. Дотегнахте на Господ с думите си. Но пак казвате: "С какво му дотегнахме?" С това, дето думате: "Всеки, който върши зло, добър е пред Господа и Той благоволява в тях. Иначе къде е Бог на правосъдието?"

Защо мъжете днес са така безчувствени към нуждите на жените? Сякаш изобщо не се интересуват какви са копнежите на техните съпруги независимо от всички усилия за сближаване и общуване.

Питам се дали мъжете наистина са се променили толкова. По-скоро се съмнявам, че изобщо някога са реагирали според желанията на жените. Мислите ли, че преди век фермерът, връщайки се у дома, питал съпругата си: "Скъпа, как се справи днес с децата?" Не, и той, както съвременният мъж, е бил безчувствен към женската природа. Това, което в действителност се е променило, е отношението между жените!

Само допреди век жените са правели всичко заедно -- заедно готвели, заедно перели, заедно приготвяли зимнина. Били са заедно през критическата възраст и в старостта си. Когато се раждало бебе, лели, баби и съседки учели майката да повива, храни и възпитава. Жените общували помежду си и се подкрепяли една друга емоционално. И никога не се чувствали самотни.

За съжаление днес положението е различно. Големите семейства вече не съществуват и съпругата е лишена от този източник на сигурност и общение. Майка й обикновено живее в Ню Джърси, а сестра й е в Тексас. Освен това повечето американски семейства се местят на всеки 3-4 години и по този начин дълготрайните приятелства със съседни стават невъзможни.

Има и още нещо, което рядко се споменава. Съвременните жени са подозрителни една към друга и често се конкурират помежду си. Много от тях не биха поканили приятелки на гости, преди да са преобядисали, преобзавели и преподредили дома си. Резултатът е изолация, която води до самота.

Забелязвам "пропуски" в отношението си към съпругата ми. Винаги съм смятал, че е достатъчно да съм верен на Анита и да осигурявам семейството си финансово. Според вас отговорен ли съм и за нейните емоционални потребности?

Това важи особено в днешно време, когато семейството е атакувано толкова силно. Всичко, на което младите са били научени в детството си, сега е обект на подигравки и ирония. Не минава ден, без да бъдат хулени и подкопавани традиционните ценности на юдео-християнското наследство.

X Схващането, че майчинството е добро вложение на времето на жената, се атакува безмилостно.

X Разбирането, че мъжът и жената са една плът, а не отделни конкуриращи се личности, се смята за обида към жените.

X Неодобрението на развода се отхвърля практически от всички. (Чу ли за Сю и Боб?)

Брак и сексуалност

X Описанието на идеалната съпруга и майка в Притчи 31:10-31 е немислимо за съвременната жена (Много време е минало, все пак!).

X Ролята на жената като помощник, готвач, домашен лекар, както и способностите ѝ да дарява любов, да създава уют и да се грижи за децата -- всичко това се отхвърля с презрение.

Тези изконни ценности, които много съвременни домакини отчаяно се опитват да запазят, са подложени на яростни нападки. Западните медии -- радиото, телевизията и пресата -- работят неуморно, за да заличат и последните следи на християнската традиция. А жените, които вярват в това духовно наследство, едва оцеляват! Те се чувстват наивни, старомодни и непълноценни и самочувствието им се накърнява сериозно. Не получават никаква подкрепа и се борят сами срещу пагубния натиск на общественото мнение.

Нека да подчертая това. Мъжът, който оценява желанието на жена си да си стои у дома (докато всичките ѝ съседки работят) с изцапаните малчугани и своенравните тийнейджъри, трябва да намери начин да я подкрепи. Не само като мие чиниите и да мете пода. Имам предвид да ѝ осигурява емоционална подкрепа; да ѝ отдели внимание за разговор; да я кара да се чувства дама; да изгражда нейното самочувствие; да я извежда на отдых всяка седмица; да я води на вечеря; да ѝ казва, че я обича. Без всичко това тя ще е беззащитна пред враговете на собственото му семейство!

Как нарушената връзка между жените влияе на брака?

Може да бъде унищожителна. Липсата на външна емоционална подкрепа на жената води до голямо напрежение между съпрузите. За нея мъжът става основният обект за разговор, за спор, за приятелство и любов. Но той има и други задължения. В работата си съпругът е подложен на голямо вътрешно и външно напрежение. От това, как се справя професионално, зависи неговият авторитет и положението на семейството. Когато се прибира вечер, почти не са му останали сили, за да подкрепи самотната си съпруга, дори ако иска да прояви разбиране.

Нека откровено да кажа на домакините със заети и необщителни съпрузи: Не можете да разчитате един човек да задоволява всичките ви емоционални потребности. Неспособността му да се справя с това ще ви разстройва постоянно. Вместо това си намерете приятелки, с които да разговаряте, да се смеете, да тъжите, да мечтаете и да почивате. Около вас има хиляди майки и съпруги със същите потребности. Търсете се взаимно. Включете се в спортна група, в клуб, в църковна дейност, в библейско изучаване -- в каквото можете. Но на всяка цена се противопоставете на изкушението да се затворите между четири стени и да се самосъжалявате, докато чакате съпругът ви да се прибере.

III глава - Домакинята

Като домакиня съм огорчена, че не получавам уважението, на което са се радвали жените от времето на майка ми. Какво е довело до тази промяна в отношението на обществото?

Онези, които искат да направят революция в отношенията мъже-жени, все по-яростно оспорват ролята на жената в семейството. Феминистките движения и медиите са постигнали невероятен успех в тази насока, като са променили начина, по който жените "гледат" на себе си у дома и в обществото. Постепенно бяха отхвърлени всички елементи на традиционната женственост -- и особено тези, свързани с домакинските задължения и майчинството. Така само за едно десетилетие думата домакиня стана

нарицателно за експлоатация, потисничество и, простете за обидата, наивност (поне от гледна точка на крайните феминисти). Ще направим голяма грешка, ако допуснем да нарасне това неуважение към жените, решили да отдадат живота си на своите семейства.

Споменахте влиянието на медиите. Смятате ли, че телевизията и киното преднамерено се опитват да разрушат или променят традиционната роля на жената?

Без съмнение. Развлекателната индустрия създаде една коренно различна жена със забележителни способности. През седемдесетте години се появиха "жената-чудо", "жената-паяк", "Ангелите на Чарли" и редица други силни (но привлекателни) жени. Тази нова обществена позиция съм описал по следния начин в книгата си Какво биха искали съпругите да знаят техните съпрузи за жените:

Женският образ, който ни се представя в днешно време, е смешно съчетание между развихрена фантазия и феминистка пропаганда. Съвременната жена е блестяща и великолепа. Тя кара бърза спортна кола, а приятелят ѝ седи до нея и неспокойно си гризе ноктите. От цялото ѝ същество лъха самоувереност и има защо -- тя е способна да повали всеки мъж с един удар. Невероятно точна е с пистолета и играе професионален тенис (или футбол). Отговорите ѝ са така спонтанно свършени, сякаш са предварително обмислени от цял екип професори, скрити в хубавата ѝ глава. Тя е сексуално активна, но никой не може да я накара да се омъжи. Освен това има щастието да бъде вечно млада, никога не се разболява, не греши и не изпада в глупави ситуации. С една дума, тя е свършена, като изключим само типично женските задължения -- готвене, шиене и гледане на деца. Да, тази героиня от екрана е невероятна. Тя стои гордо и безкомпромисно с разклучена стойка и ръце на хълбоците.

Но тя е нереална -- не по-малко фалшива от супергероите на Бърт Рейнолдс и Силвестър Сталоун. Независимо за кой пол става въпрос, тези образи са чиста фантазия.

Какви са последствията от тази промяна в ролята на жената?

Резултатът е едно цяло десетилетие депресия и неувереност у жените. Бог ни е създал полови същества и всяко объркване в това разбиране се отразява унищожително върху личността. Най-засегнати са жените, изпълняващи традиционната си роля -- онези, които смятат, че са "обвързани" в домакинските задължения. Съпругите и майките днес се чудят: "Коя съм аз?" и нервно се питат: "Каква трябва да бъда?" Изглежда ние унищожихме старата ценностна система, преди да сме изградили нова, което доведе до всеобщо объркване и апатия.

Сега се наблюдава едно ново изненадващо явление. Неувереността завладява и мъжете и според мен това е неизбежно. Рано или късно хаосът у едната половина от населението се отразява на другата. Така мъжката половина на свой ред започва да изпитва несигурност.

Преди време Джеймс Левин публикува една статия в списание Психологията днес. В нея той представя накратко три книги, свързани с промените при мъжете. Ето как започва той:

След като през последното десетилетие бяха публикувани безброй много книги за положението на жените, сега забелязваме немалко материали за мъжете. Една тема сред тях изпъква на преден план: мъжът е в криза. Зашеметени от женските движения, смутени от традиционното и остаряло разбиране за това, какво е "мъжественост", мъжете буквално не знаят кои са, какво искат жените от тях и какво самите те искат от себе си.

Истина е, че мъжете днес са объркани. Те знаят, че е глупаво "да се правиш на мъж" (каквото и да значи това), но не са сигурни как трябва да се държи истинският мъж. Трябва ли да храни и закриля семейството? Е, не точно. Трябва ли да има власт и

авторитет? Не и ако жена му се е "осъзнала". Трябва ли да отваря вратата пред съпругата си, да отстъпва мястото си в трамвая на жените и да се изправя, когато дама влезе в стаята? Кой знае? Той ли е длъжен да защитава родината си във време на война или съпругата му ще отиде да се бие? Да носи ли накити, чорапи и портмонета? Има ли нещо, което го отличава от женската му половинка? Уви, медиите не споменават това.

Отново ще подчертая, че объркването на половете не е в резултат на някакво случайно обществено развитие. То е продукт на преднамерените усилия на онези, които се борят за коренна промяна в семейството, за да омаловажат традиционната роля на мъжа. Забележете, че според Джеймс Левин традиционното разбиране за мъжественост е "остаряло". Точно така гледат на библейското схващане либералните медии и учените хуманисти.

Искате да кажете да се ограничим с традиционните мъжки и женски задължения, независимо дали ни харесват? Смятате ли, че всяка жена трябва да ражда, дори ако не желае това?

Разбира се, че не. Жената може сама да реши дали да има деца и не желая да налагам мнението си в това отношение. Но има нещо съмнително в това, да се настоява за "права", които, приложени в универсален мащаб, ще доведат до унищожение на човечеството. Ако жените спрат да раждат, само след 35 години последното поколение ще остарее и ще измре, без да остави потомство. Каква власт притежава жената! Дори водородната бомба не може да ни унищожи така лесно.

Това не е невъзможно. През последните години стана рядкост да откриеш в либералните публикации нещо положително за бебетата. На децата се гледа като на бреме и досада. Те служат за изчерпване на природните ресурси. Те са "човешка бомба", която унищожават земята. Убеден съм, че това разбиране е една от причините за широко разпространеното малтретиране на деца в нашата страна. И разбира се, то е тясно свързано с аборта -- най-позорното явление на ХХ век. Повече от един милион американски бебета се абортират годишно (и общо 55 милиона в целия свят). Това са деца, които никога няма да заемат своето място в обществото. Резултатът е едно застаряващо поколение и все по-малко деца, които да го наследят.

Според мен отношението към ролята на половете е тясно свързано с оцеляването ни. Какво ще стане например, когато нашето поколение достигне пенсионна възраст, а броят на младите работници не се е увеличил? Кой ще поддържа социалното осигуряване, когато остареем и не можем вече сами да се грижим за прехраната си? Кой ще попълва армията, когато страната ни е застрашена? Какво ще стане с икономиката, която ще запада, вместо да се развива?

Е, да. Жените ще са постигнали своето "право" на аборт и безчадие. Ще са доказали, че никой не може да им налага какво да правят със собствените си тела. Каква победа!

Как бихте отговорили на онези, които твърдят, че да си майка и домакиня е скучно и монотонно бreme?

Те имат право -- трябва обаче да отбележим, че на практика всяка професия в определен момент става отегчителна. Какво разнообразие има телефонистката, която по цял ден включва и изключва телефонни връзки на таблото? Или патологът, който от сутрин до вечер изследва бактериални култури под микроскоп? Ами зъболекарят, който цял живот почиства и пломбира зъби? Или прокурорът, затрупан с прашни книги в някоя мрачна библиотека? Или писателят, който изписва страница след страница? Малцина се радват на постоянно "професионално въодушевление". Преди няколко години при едно пътуване до Вашингтон хотелската ми стая беше до тази на известен виолончелист, дошъл да изнесе концерт в града. През стената чувах как репетираше без прекъсване. Не свиреше красиви симфонични интерпретации, а отново и отново

повтаряше отделни части. Репетицията му, повярвайте, започна рано сутринта и продължи до самия концерт. Убеден съм, че когато е излязъл на сцената, мнозина са си казали: "Какъв романтичен живот!" Аз обаче знаех, че той бе прекарал целия ден в самотната хотелска стая в компанията на своето виолончело. Всеки ще се съгласи, че музикалните инструменти не са най-добрите събеседници.

И така, лично аз се съмнявам, че работата на домакинята е много по-отегчителна от която и да било професия, особено ако жената не е изолирана от своите приятелки. Но що се отнася до важността на крайната цел, никоя друга професия не може да съперничи на отговорността да възпитаваш и оформяш нови човеци!

Искам да напомня на майките и още нещо. Не винаги ще имате сегашните си задължения. Децата ви ще са с вас броени години и един ден ще откриете, че бремето се е превърнало в неясен спомен. Наслаждавайте се на всеки миг от тези години -- дори и на трудностите -- и с радост вършете своята жизненоважна мисия!

Какво мислите за майките, които работят на пълен работен ден, особено когато това не е по финансови причини?

(В отговор тук препечатваме една статия на д-р Добсън, в която той обхваща тази тема.)

Работещите майки и техните семейства

В Америка се наблюдава постоянно нарастване на женската работна сила. Повече от половината от 84-те милиона жени в страната работят официално, а една на всеки три майки с деца под 6-годишна възраст работи извън къщи и броят непрекъснато се увеличава. Дали за добро или за лошо, този въпрос е един от най-спорните в днешно време. Той предизвиква разгорещени дебати и чести конфликти. Всеки има право на собствено мнение. Ето моето.

Би било доста самонадеяно който и да е специалист по семейството (особено ако е мъж) да учи жените как да живеят. Изборът между кариерата и домакинството е личен и само жената и съпругът ѝ могат да го направят. Истина е, че много често работата се налага поради финансови проблеми. Възможно е причината да е семейна -- жената е без съпруг или пък той не работи. Очевидно в такива случаи е нужен нейният финансов принос. Затова ако една майка и съпруга, която е християнка, реши да работи, нейните приятели и близки трябва да се отнесат с необходимото разбиране и толерантност.

Искам обаче да споделя наблюдението си, че работещите съпруги и техните семейства често се изправят пред сериозни проблеми и объркване. За една майка, която има малки деца, работата е свързана с много трудности, които в началото тя не може да осъзнае. Често мотивите, които я карат да започне работа, се групират в три категории. Те ѝ се натрапват по различни начини от феминистката пропаганда. Нека ги разгледаме поотделно.

1. "Всяка американка, която "не работи", е мамена и експлоатирана от едно общество, в което доминират мъжете. Ако е интелигентна и здравомислеща, тя ще се реализира в някаква професионална кариера."

Откакто съществува човекът, жените в повечето култури са отговаряли за изграждането на семейното гнездо и отглеждането на децата. Това е било достойно и желано положение. Как стана така, че грижата за дома днес толкова се презира в западния свят? Защо жените, които остават в къщи с малките си деца, са без уважение в обществото? Отговорът на тези въпроси се намира в непрестанните атаки, които медиите отправят към традиционните юдео-християнски ценности.

Следователно много жени работят, защото като майки-домакини не са получили нужното уважение. За да разберем това, нека вземем един пример.

Да предположим, че изведнъж стане непрестижно да си зъболекар. Във всяко списание се появяват по една-две статии за нищожността на зъболекарите, за това, колко са глупави и недоцялани. Представете си, че телевизионните реклами, хумористичните предавания и киното също вземат стоматолозите на подбив. Шегите за зъболечението постепенно се заменят с презрение и общо неуважение.

Нека предположим също, че мъжете с бели престилки ги пренебрегват на приеми, а съпругите им ги изолират при различни обществени дейности. Зъболекарите срещат трудности да наемат помощници и сътрудници, защото никой не желае да се разчуе, че работи за тях. Какво ще стане, ако стоматологията внезапно изгуби общественото си положение? Подозирам, че много скоро няма да има кой да ви направи пломбата.

Признавам, че примерът ми е малко краен, но аналогията с жените е очевидна. Домакинята е обект на подигравка, присмех и неуважение. С нея се правят груби шеги, които дори не са смешни. Говорил съм с немалко семейства и много жени се чувстват глупаво и объркано заради решението да си останат у дома. Женски списания, като Супермайки непрекъснато отправят подигравки към тези, които са се посветили на домакинските си задължения. Преобладава мнението, че "има нещо нередно в онези странни същества, които държат на семейните роли и отговорности."

Митът, че "домакинята не е пълноценна личност", се отразява на изкривеното разбиране за отглеждането на децата.

2. "Дори когато са под пет години, децата не се нуждаят от изключителните грижи и внимание на своите майки. Те ще станат по-самостоятелни и независими, ако се възпитават в различни условия от различни хора."

Ако беше вярно, това щеше да премахне чувството за вина в съзнанието на прекалено заетите родители. Но то просто не отговаря на научните изследвания. Преди няколко години участвах в национална конференция за детското развитие, проведена в Маями, Флорида. Буквално всяко изказване на тридневната среща свършваше с едно и също заключение. Отношението майка-дете е жизненоважно за здравословното израстване на детето. Последен говорител на конференцията беше д-р Юри Бронфенбренер, най-големият експерт по детско развитие в наши дни. Той завърши своите бележки с това, че женските отговорности са от такова значение за идното поколение, че бъдещето на нацията ни зависи от това, как ние се отнасяме към жените. Напълно съм съгласен с казаното.

Въпреки това съвременните майки се опитват да убедят себе си, че детските градини и забавачките са подходящ заместител на семейството. Това е невъзможно! То не е имало успех в нито една от страните, където е било приложено. Д-р Бронфенбренер пише:

Майките днес стават все по-изолирани... заради непрекъснатото намаляване на възможността за приятелска подкрепа. С разпадането на общностите, съседските приятелства и големите семейства нарасналата отговорност за отглеждане и възпитание на децата пада изцяло върху младата майка. При тези обстоятелства не е изненадващо, че много жени в Америка са недоволни. Разбирам и споделям техните чувства, но се боя, че разрешението, което намират, ще лиши децата им от грижите и вниманието, които са им така необходими.

Децата не могат да се възпитават сами. Наскоро в разговор в кабинета ми един психолог потвърди този факт. Той изследвал ранните детски години на затворници от държавния затвор в Аризона. Заедно със своите сътрудници се опитвал да разбере кое е общото между тези престъпници, както и да открие причините за антиобщественото им поведение. Първоначално смятали, че причината ще се окаже бедността, но изследванията не потвърдили тези очаквания. Затворниците били от всички

Брак и сексуалност

общественоикономически слоеве, макар че повечето наистина извинявали своите престъпни деяния с бедността.

Хората, провели това проучване, обаче забелязали нещо общо между тези мъже: липсата на общуване с възрастни през детските им години. Те прекарвали по-голяма част от времето си с връстници... или сами. Такова е било детството на Ли Харви Освалд, Чарлз Мансън и редица други извършители на тежки престъпления. Изводът е един. Няма заместител на любящото родителско ръководство през ранните детски години.

Моето твърдо мнение за нуждата от "доучилищни майчини грижи" не се основава само на научни доказателства и професионален опит. Разбиранията ми са сериозно повлияни от обстановката в собствения ми дом. Нека споделя нещо, което преди години описах в книгата си *Какво биха искали съпругите да знаят техните съпрузи за жените*:

Със съпругата ми държим сами да ръководим началните години на децата ни, тъй като те (както всички деца) са доста трудни. Дейна е деветгодишна и само след четири години ще навлезе в своята зрялост. Ревнувам я от всичко, което ми отнема тези оставащи дни от нейното детство. Всеки миг ми е скъп. Райън е на четири години. Той не само е в постоянно движение, но и много бързо се променя физиологически и емоционално. Понякога дори се стряскам, като виждам колко динамично се развива малкото ми момченце. Когато се прибирам от няколкодневна лекторска обиколка, Райън видимо се е променил. Изграждането на неговата емоционална и физическа стабилност става постепенно, камък по камък, наставление след наставление. Питам тези, които не съгласни с мен, на кого да поверя този непрестанен процес на развитие? Кой ще направи необходимото, ако съпругата ми и аз сме твърде заети с работа? Коя детегледачка може да ни замени? Коя детска градина би могла да осигури любовта и напътствието, които Райън и Дейна заслужават? Кой ще покаже на дъщеря ми и сина ми моите вярвания и разбирания? Кой ще отговори на техните въпроси? На кого да поверя най-важните им преживявания през деня? Нека всеки направи своя избор, но ние ще използваме шанса сами да оформим двата малки живота, които са ни поверени. Тревожа се обаче за тази нация, която нарича подобна задача "неблагодарна, непълноценна и отегчителна".

Това ни насочва към третото и последно схващане, което ще разгледаме:

3. "Повечето майки могат да работят на пълен работен ден и въпреки това да се справят отлично с домакинските си задължения дори по-добре, отколкото ако само си стоят у дома."

Човешкото тяло притежава толкова енергия, колкото в рамките на 24 часа може да изразходва само на едно място.

Невероятно трудно е една жена да стане рано сутрин, да нахрани и приготви семейството, да отиде на работа от 9 до 17 часа и като се прибере в 17:30, да се занимава с домакинството до полунощ. Тя би могла да сготви вечерята и да се справи с основните неща, но няма жена, която след цял ден работа да има сили да посреща нуждите на децата си, да ги обучава, изслушва и възпитава, да изгражда характера и ценностната им система... и освен всичко останало да поддържа здрави брачни взаимоотношения. Този ритъм вероятно може да се поддържа седмица, месец или няколко месеца. Но -- години? Не вярвам. Наблюдавал съм как изтощени съпрузи стават раздразнителни, намръщени и недоволни, което създава предпоставка за конфликт в дома. Ето защо според мен най-честата причина за развод е прекалената заетост на двамата съпрузи. Това е убиец номер едно на брака!

Накратко казано, обстоятелствата може да изискват майките да работят извън дома. В такива случаи трябва да бъдем толерантни към неизказаните нужди и

Брак и сексуалност

задължения на тези жени. Решението на мама да работи обаче има дълбоки последствия върху нейното семейство и най-вече върху малките ѝ деца. Това решение трябва да се обмисли сериозно и да не бъде съобразявано със съвременните модни настроения в обществото. И най-важното, нека не омаловажаваме най-благородната професия в света -- тази, която оформя детето в годините на неговата най-голяма уязвимост.

Ще завърша с една бележка, която наскоро получих от 10-годишно момче: "Скъпи д-р Добсън, мама работи и татко работи, а аз не зная какво да направя. Брайън."

Ще дам възможност на американските родители сами да отговорят на Брайън. Вероятно те биха могли да дадат задоволителен отговор.

Уважаеми д-р Добсън,

Изпращам ви статия, която излезе наскоро в Уошингтън Поуст и която ще ви заинтересува. Авторката Мери Фей Бургоин е майка, работеща на пълен работен ден. Тя изразява мнението си от светска гледна точка. Преди години Господ ми показа нещата, които тази жена научава сега чрез много трудности. Надявам се статията да ви хареса.

Радиослушателка

Работещите майки -- супержени или работи

В днешно време Вашингтон, където живея, ми прилича на град, пълен с уморени жени и работещи майки. Няколко месеца бях една от тези, които стават в зори, вземат душ, изсушават косите си, опаковат обяда, измиват чиниите, включват кафеварката и хвърлят един поглед на вестника, за да се уверят, че животът продължава. Ако няма изчезнала обувка, недописано домашно или изгубен гребен, трите ми дъщери тръгват за училище в 8:40, а аз се отправям към "истинския свят".

Работя в Капитолия като журналист и работата ми е интересна. Следя законодателния процес и интервюирам членовете на конгреса. Чувствам се обаче несигурна, сякаш с единия крак съм стъпила на лед, а с другия -- на бананова кора.

Класическият женски проблем през 80-те години е балансирането между брак, майчинство и кариера. Успешното съчетание на трите би било чудесно. Но съдейки по себе си и по опита на много други жени, животът често се оказва постоянен кръговрат от киселини в стомаха, язви и нервни пристъпи.

През 50-те имахме съвсем други проблеми. Преди осемнадесет години завърших колеж. Тогава си представяхме брака и семейния живот в розова светлина и говорехме за сватби, а не за работни места. Скоро след дипломирането животът ни грабна във вихъра си. Една след друга съученичките ми, изгарящи от любов, облечени в бели рокли, заставаха пред украсените олтари и произнасяха клетви за вечна вярност. Бяхме едно романтично поколение, което мислеше само за сребърни украшения, медени месеци на Бермудските острови и къщи в колониален стил с по четири спални.

Разбиранията ми се промениха през 1964 г., когато преживях първите си феминистки настроения, пътувайки с автобус от Филаделфия до Вашингтон. Бях завладяна от книгата на Бети Фрийдън Женската мистика. Тя отвори нова страница в живота ми. Щастливата домакиня беше вече мит. Милиони колежанки, с чудесна възможност за кариера, са били "накарани" да повярват, че целта на живота им е да си намерят съпруг и да родят деца. И много жени, които не постигат този идеал, стават наркоманки или алкохолички, или изпадат в депресия.

Докато автобусът приближаваше еднофамилните къщи в предградията на Вашингтон, си представях как самотните жени по пенъоари вътре мислено роптаят: "Това ли е животът?"

Времената обаче се промениха. Аз също. На влизане в града сега се оказвам заобиколена от сериозни жени в официални костюми. Размишлявайки за проблемите, предизвикани от феминисткото движение, се питам: "Това ли е свободата?"

Брак и сексуалност

През последното десетилетие все повече и повече жени започват работа. Годишно те са почти милион. Според проучванията след Втората световна война броят на работещите майки е нараснал десет пъти. Най-често като причини се изтъкват личното развитие и себerealизацията, но повечето жени всъщност работят за пари.

Кариерата се идеализира като единственото средство за преодоляване на личностната криза, на синдрома на супермайката, на домакинската скука и болката от празното семейно гнездо.

Щастливата домакиня сега е заменена от преуспяваща бизнес-дама. Тя се изкачва по стълбите на корпорацията, без да одраска маникюра си, цял ден се движи в безупречен костюм и непокътната прическа, а вкъщи я чакат един боготворящ я съпруг и две чудесни деца.

Истината е, че жените едва сега разбират нещо, което мъжете отдавна знаят -- че светът е пълен с безперспективни професии, че всяка работа един ден става отегчителна, че шефовете, колегите и клиентите са нахални, досадни и отблъскващи.

Еднакво впримчена и нещастна можеш да се чувстваш както в кухнята, заобиколена от хленчещи хлапета, така и в луксозния офис.

Майките с кариера се изправят и пред друга действителност -- децата. Днес често се пренебрегва тъмната страна на феминизма и малко се говори за отрицателното му влияние върху семейството. Някои експерти дори ни уверяват, че децата на работещите майки не се чувстват потиснати, самотни и пренебрегнати. И като много други, аз също приемах на доверие твърденията, че ако имат свободата да се развиват професионално, жените ще бъдат по-независими, по-интересни и по-любящи съпруги и майки.

Но високопарните статии, които убеждават жената, че може всичко, пропускат един съществен фактор -- енергията. Някой бе казал: "Майчинството изсмуква силите." Същото се отнася и за напрегнатата кариера, при която животът е постоянно препускане.

За да се опази от разпадане, бракът също се нуждае от вътрешна сила и поддържане. Не можем да надхвърлим собствените си възможности.

Ето защо, както Фрийдън се е уморила да слуша за щастливи енергични домакини, така и на мен ми е омръзнало от статии за преуспяващата, динамична майка-съпруга-жена-чудо, която прави кариера. Тези истории нямат нищо общо с действителността.

Женските разговори в автобуса, на гости или в магазина, както и наставленията, които жената дава по телефона на детето, съпруга, детегледачката или учителя -- всичко това издава скритата страна на нейния живот: болни деца, които отиват на училище или остават в къщи сами; бавачки, които позволяват да се гледа телевизия до късно; бебета, будени в 6 часа сутринта, за да бъдат заведени в яслата навреме; нарастващ брой 8-9 годишни деца със собствен ключ от къщи, които остават без надзор до завръщането на родителите им. Какво да кажем за училищните празници, ваканциите и зимните състезания, както и всички други събития, които "пречат" на кариерата на майката...

Подозирам, че точно по тези причини феминизмът не е привлякъл бедните жени със сини престилки като майка ми, която беше шивачка във фабрика за ризи. Те добре познават обратната страна на монетата.

Като ме гледа как жонглирам между брака, децата и кариерата, майка ми често казва: "Прекалено много внимание отделяш на работата."

Една вечер, докато се прибирах вкъщи изтощена и притеснена за заетия съпруг, меланхоличната дъщеря и заядливия ми редактор, попаднах на статия за няколко известни феминистки. Прочетох я с голям интерес. Едната пишеше: "Жените вече не са

обвързани с традиционните си занимания. Сега те имат богат избор и могат да се противопоставят на стереотипите." Съгласна съм с това, но имах чувството, че и тя, и останалите са някак си наивно ентузиазирани по въпроса за "новата жена". Сякаш гледаха живота през обратния край на бинокъла.

Когато прочетох как едната от тях се справя с всичко, съмненията ми се превърнаха в убеждение. Тя описваше "радостта от равенството" така: "И съпругът ми, и аз работим у дома. Имаме едногодишно дете, за което се грижим заедно с помощта на детегледачка."

Нямах сили дори да се изсмея.

IV глава - Семейството

Настоящата глава представлява интервю с Джеймз Добсън, взето от списание Крисчън Хералд, юли-август 1979 г.

РАЗГОВОР С Д-Р ДЖЕЙМЗ ДОБСЪН, ЕДИН ОТ НАЙ-ДОБРИТЕ АМЕРИКАНСКИ СЕМЕЙНИ ПСИХОЛОЗИ

Д-р Добсън, съществува ли универсална християнска формула за разрешаване на семейните проблеми?

Алберт Айнщайн посвети последните тридесет години от живота си в търсене на теория, която да обединява всички измерения на физиката, но не намери такава. Така и човешката личност не може да се сведе до елементарно разбиране. Ние сме прекалено сложни, за да бъдем разглеждани толкова опростено.

От друга страна обаче има една "формула", която може да се приложи във всички човешки взаимоотношения -- любовта. Конфликтите се разрешават, когато хората живеят според I Коринтяни 13 гл. (когато избягват гордостта, гнева, злобата, ревността, егоизма, нетърпеливостта, грубостта и т.н.).

Тази единствена глава съдържа всички предписания за един хармоничен живот и няма нищо "ново", което да може да се добави.

Какво означава това на практика? Как може да се приложи например за деца, които постоянно се карат и бият?

Убеден съм, че много от емоционалните проблеми на възрастните се дължат на грубото отношение на братя, сестри и връстници през ранните им години. Самочувствието е крехко цвете и лесно може да се смачка от присмеха и подигравките на другите деца. Това не трябва да се допуска. Една от основните отговорности на родителите и учителите (особено ако са християни) е да научат децата си да се обичат взаимно. Това е напълно възможно. Повечето момичета и момчета крият нежни сърца зад грубото си поведение. Ако родителите развиват такава чувствителност у децата си, биха могли да формират у тях искрено съчувствие към сакатото, пълното, грозното или умствено изостаналото дете, както и към по-малките. Но ако това ранно наставление отсъства, у детето често се появяват враждебност и чувство за съперничество, които могат след години да се превърнат в пречка, дори ако човекът е християнин.

Искате да кажете, че това съчувствие трябва да бъде част от ранното християнско обучение?

Да. Христос набляга изключително много на любовта към Бога и към ближния, но въпреки това ние често пропускаме този въпрос в християнското образование. Много неделни учители прилежно разказват историите на Мойсей, Данаил и Йосиф, докато в същото време техните лудуващи възпитаници се нараняват взаимно. Ако няма здраво

ръководство, неделното училище може да се превърне в "най-опасното" място за едно дете. Учителят трябва да защитава онеправданите деца и по този начин да показва на практика стойността на човека и любовта на Христос.

Някои хора смятат, че сте доста авторитарен. Според тях прекаленото придържане към вашите принципи дава на бащата твърде много власт. Как ще отговорите на тази критика?

За мен тази критика е неоснователна. На много места в своите книги предупреждавам родителите, че е опасно да бъдат груби и да потискат децата си. Една от тях -- Крий се или търси -- съм посветил изцяло на крехката детска душа. Никъде в съчиненията си не съм препоръчвал родителите да пренебрегват детските чувства или да ги наказват сурово. Мисълта ми е, че вярвам във властта на родителите и че децата трябва да се научат да уважават родителския и учителския авторитет. Ако това ме прави да изглеждам авторитарен, нека бъде така. Мога само да кажа, че собствените ми деца живеят в атмосфера на свобода, което е възможно само чрез взаимното уважение между поколенията. Това взаимоотношение е описано в Библията, която заповядва на децата да се покоряват, а на родителите -- да не ги дразнят. Тази връзка ми харесва.

В каква степен химичните процеси в организма влияят на чувствата ни? Въздействат ли те на нашите морални решения? Как да ги съчетаем с Божиите заповеди? Или с други думи, не е ли по-лесно през някои дни да сме по-добри, отколкото през други?

Може би питате как може Бог да изисква от всички еднакво подчинение и покорство, след като някои хора изобщо не могат да контролират действията си? Този въпрос безпокоеше доскоро и мен. Свръхактивното дете например е много непослушно и твърдоглаво от дете, което е кротко и спокойно. Как това ще се отрази на взаимоотношенията му с Бога? А какво да кажем за сексуалните отклонения, предизвикани от преживян стрес през детските години? Ще направи ли Бог изключение за човек, който е научен от родителите си на неморалност и атеизъм? А жената, която малтретира детето си, изнервена от предменструално напрежение? А хилядите примери за "странно" поведение, за което медицината е безсилна да посочи ясна причина?

Не мога да дам свое обяснение на тези въпроси, но от богословска гледна точка те вече не ме притесняват. За мен един неограничен Бог, който е способен да управлява цялата вселена, ще знае как да се отнесе справедливо и с такива хора.

Не е моя работа да разгадавам Божията система за оценяване, както не мога да разбирам и някои други страни на Неговата същност. Неговите пътища и мисли са по-високи от моите. Може би затова Библията ни заповядва да не се съдим един друг. Очевидно не сме способни да го вършим справедливо. Знам само, че от мен Господ изисква вяра и подчинение, а относно човека до мен казва: "А на теб що ти е? Ти върви след Мен!"

Вярвате ли в теориите за биоритъма?

Ние сме биохимични същества и телата ни функционират според определени ритми и периоди. Женската възпроизводителна система например работи на 28-дневен цикъл. Всички хора притежават т.нар. "биологичен часовник", който се завърта за период от около 24 часа. Именно той е предпоставка за появата на сънливост или безсъние у пътниците, които преминават на самолет няколко географски ширини. За съжаление това химично явление е довело до фалшиви теории за човешкото тяло и неговата "съдба". Някои книги за биоритмите защитават идеята, че датата на раждане може да се използва за изчисление на добрите и лошите дни в човешкия живот. Няма никакво обективно доказателство за това.

Коя е причината да не цитирате често Библията?

Брак и сексуалност

Повечето от книгите си написах, докато бях в ръководството на Детската клиника в Лос Анджелис и в Медицинския факултет на Южнокалифорнийския университет. Трябваше да получа одобрението на академичния комитет за критика на публикациите, който преглежда всичко от професионална гледна точка. За да получа тяхното разрешение, трябваше да не злоупотребявам с християнското приложение в книгите си. Сега смятам, че Господ е допуснал този "лесно продаваем" стил, защото съчиненията ми бяха приети от хора, които иначе не биха чели традиционна християнска литература. Правилно или не, нямах голям избор по въпроса. Искам да добавя, че всички мои възгледи са в съгласие с Писанията. И преди, и сега Библията си остава моят стандарт.

Често се казва, че човек учи психология с цел да опознае сам себе си. Познавате ли се достатъчно добре? Върху кои неща още трябва да работите?

Още продължавам да опознавам себе си и сигурно ще продължа до края на своя живот. Имам доста слабости и недостатъци, които бих искал да поправам. Например от време на време у мен се проявява една често срещана юношеска черта, наречена "самонадеяност". Като всеки друг и аз имам проблем със себеобузданието и личната дисциплина. Но Бог приема моите недостатъци и ме променя.

Във връзка с липсата на самочувствие, не смятате ли, че библейското учение за първородния грях означава, че се раждаме непълноценни?

Категорично не! Ние сме създадени според образа на самия Бог. Той казва, че всеки от нас е по-ценен от всички богатства на света, а Христос не се колебае да нарече последователите си братя. Ние сме членове на огромното Божие семейство. Библията ме учи да се смирявам пред Бога, "да считам другия по-горен от себе си", без обаче да се подценявам и отчайвам. Никъде не виждам заповед да се мразя, да се унижавам или да се отвращавам от себе си. Познавам доста християни, които са съкрушени от чувство за малоченност, като някои от тях са придобили това съзнание в собствените си църкви.

Смятате ли, че библейските и психологическите (основани на опита и научните изследвания) принципи се допълват взаимно?

Д-р Гари Колинс казва, че съвременната психология се основава на пет основни течения, които по естество са хуманистични и атеистични. Те са емпиризъм, редуционизъм, релативизъм, детерминизъм и натурализъм. Ако това е вярно, християнинът психолог трябва да отхвърли част от университетското си обучение. На мен самия ми се наложи да го направя. Но за сметка на това имаме богата информация за човешката природа, осигурена от Създателя. Библията е "учебник, написан от Твореца", и психологията, която предлага, е напълно достоверна. Но за да се върна на вашия въпрос, ще кажа, че в много отношения традиционните психологически възгледи съвпадат точно с библейското учение.

По кои ключови въпроси се различават християните психолози от съвременната психология?

Нормално е специалистите в дадена област да се различават по своите методи. Така е и при психиатрите, и при терапевтите. Искам да отбележа, че всяка професия се характеризира с различия в мненията. Често дори Върховният съд се разделя 5-ма срещу 4-ма заради поредното дело. Лекарите също не са единодушни по повечето въпроси в медицината, макар пациентите им да не съзнават това. Затова е съвсем нормално и психолозите християни да имат различно мнение за сложния човешки ум от други свои колеги. Докато знанието продължава да се обогатява, разлики във възгледите на учените ще има.

Ще насърчите ли младите хора да гледат на психологията като на важно призвание от християнска гледна точка?

Психологията дава отлични възможности за работа на последователите на Христос. Обикновено в критични ситуации хората търсят професионална помощ и са отворени за нови разрешения и възможности. Те са толкова предразположени, че един добър съвет може да им помогне много. Но ако съветът е неправилен, последствията може да са пагубни. В своята практика съм намерил за уместно да представям християнския възглед за брака, морала, възпитанието и честността, като същевременно уважавам правото на човека на свободен избор.

Смятам, че християнската психология е благородна професия за един млад вярващ, в случай че вярата му е достатъчно здрава да устои на хуманистичните идеи в университета. Ако започне да прави компромиси с основните си вярвания, такъв човек може да се превърне в препятствие за християнската вяра.

V глава - Особенности на мъжа и жената

Как мъжете и жените се различават емоционално?

Чувствата на жената се влияят най-вече от три типични функции, свързани с възпроизвеждането: менструация, лактация (кърмене) и бременност. Освен това малкият мозък, разположен в основата на мозъка и наречен "емоционален център" се различава при мъжете и при жените. Всеки сериозен шок или травма се приема от малкия мозък, който чрез неврони и хормони изпраща сигнал към хипофизата. При жената това често води до биохимични изменения, като прекратяване на менструалния цикъл за около 6 месеца (и повече). Женската психика е по-крехка, по-сложна и по-уязвима от мъжката. Не разбирам обаче защо някои жени смятат това за обидно.

Посочихте някои от психологическите и емоционалните различия между половете. Можете ли да опишете някакви по-специфични особености?

Медицината все още не е изследвала докрай цялото многообразие от всички особености на половете. Различията са доста специфични. Например когато изследвали поведението на студенти и ученици, психолозите забелязали, че момчетата и момичетата носят дори учебниците си по различен начин. Младежите предпочитали да ги държат под мишница, а девойките -- отпред, както се държи бебе. Колко ли още много външни прояви подсъзнателно дължим на пола си!

Съгласен съм, че някои от различията са културно обусловени. Трудно ми е да разгранича тези, които са наследствени, от онези, които се придобиват по-късно. Откровено казано това е без значение. Каквато и да е причината, разликите са налице и настоящата културна революция не ги е променила съществено. С риск да бъда обявен за пропагандатор на полови стереотипи все пак ще представя някои от емоционалните различия между двата пола.

Възпроизводителната способност на жените е причина за по-големия им стремеж към стабилност, сигурност и продължителност на взаимоотношенията. Те повече гледат към бъдещето, защото психиката им е свързана с раждането на деца и те са мотивирани от грижата за тях. Във връзка с това жената е "по-домашно" ориентирана от мъжа. Тя е по-загрижена за подробностите в къщата, за положението в семейството и други подобни неща. Ще споделя един личен пример. С моята съпруга Шърли решихме да инсталираме нова печка за барбекю в задния двор на къщата. Когато техникът свърши работата и си отиде, забелязахме, че е поставил приспособлението с 15 см по-високо от необходимото. Аз се обърнах и подхвърлих: "Хм, май се е попрестарал с тази платформа. Висока ми се вижда. Между другото, скъпа, какво има за вечеря?" А жена ми каза: "Не мога да понасям това нещо да стърчи

така в градината!" Несъответствието в реакциите ни изразяваше типичната разлика в емоционалното поведение на мъжа и жената въкъщи.

Половете се различават и в отношението си към състезателните игри. Ако някой се съмнява, нека обърне внимание как мъжете и жените се отнасят към игрите, напр. тенис на маса, монопол, домино, волейбол или тенис на корт. За жените това е начин за общуване и приятни разговори, докато целта на мъжете е да победят, дори ако играта е на приятелско събиране в задния двор на къщата. Някои смятат, че тази агресивност е културно обусловена, но аз не съм съгласен. В своята книга Умът! Изгубената граница Ричард Рестак пише: "На рожден ден на петгодишни обикновено не момиченцата са тези, които дърпат коси, раздават юмруци или се замерят с храна."

Освен това жените се отличават с майчинско чувство, като при някои то е по-силно, отколкото при други. Желанието да имат деца е по-голямо у онези, които не могат да заченат. Получавам много писма от жени, които са отчаяни от невъзможността да станат майки. Макар културата също да обуславя тези копнежи, аз мисля, че те са заложени най-вече в женската анатомия и физиология.

Това са само примери, а не научно изследване на различията между половете. Аз само се докоснах до повърхността на въпроса, а вие можете да добавите вашите наблюдения.

В книгите си казвате, че мъжете и жените изграждат самочувствието си по различен начин. Бихте ли обяснили това?

Мъжете и жените еднакво се нуждаят от самочувствие и принадлежност, но гледат на тази нужда различно -- особено ако жената е само домакиня. Мъжът гради самочувствието си преди всичко на професионалната си репутация. Той е емоционално удовлетворен, когато напредва в бизнеса, когато е материално независим, когато развива високо ценено умение или занаят, когато надзирава или ръководи или когато е уважаван и обичан от своите пациенти, клиенти и колеги. Мъж, който има успех в тези области, не гледа на съпругата си като на единствен помощник в борбата с комплекса си за малоценност. Разбира се, тя има важна роля като негова спътница и любима, но не е от такова първостепенно значение за самочувствието му.

Една домакиня обаче гледа на брака си по съвсем различен начин. За разлика от своя съпруг, тя няма достъп до други "източници" на самочувствие. След вкусната вечеря, която е приготвила, семейството може дори да забрави да ѝ благодари. Домакинските задължения нямат престиж в очите на обществото и никой няма да я похвали, че умее да чисти. Затова колкото по-изолирана е тя, толкова по-голяма е ролята на съпруга ѝ за нейното удовлетворение, увереност и благоденствие. Или най-просто казано, мъжете имат самочувствие, когато ги уважават, а жените се чувстват пълноценни, когато ги обичат. Това може би е най-същественото различие между двата пола.

Еднакво ли е сексуалното желание при мъжете и жените?

Мъжете и жените се различават значително по проявлението на сексуалните си желания. Според последни изследвания удоволствието и възбудата при оргазма на жената са почти еднакви с тези при еякулацията на мъжа, макар начинът на достигането им да е различен. Повечето мъже се възбуждат по-лесно от жените. Те достигат връхната си точка преди още партньорките им да са отклонили своите мисли от вечерята и децата. Мъдрият мъж взема предвид това забавяне при жената и се съобразява с нея.

Въпросът има и обратна страна. Жените също трябва да разбират съпрузите си. Когато нямат сексуални отношения, мъжете изпитват физиологично напрежение, което трябва да се освободи. Двата семенника постепенно се пълнят и когато достигнат максималното си ниво, мъжът е хормонално чувствителен към всички сексуални

Брак и сексуалност

стимули. Жена, която не представлява интерес за него, когато е задоволен, може да го развълнува сексуално, когато е лишен. Една съпруга може трудно да разбере акумулирането на сексуалното желание у мъжа ѝ, тъй като нейните нужди не се изявяват така силно. Тя трябва да осъзнае специфичните биохимични процеси, които протичат в неговото тяло, и ако го обича, ще се опитва да задоволява потребностите му редовно и пълноценно. Не отричам, че жените също имат определени сексуални нужди, но въздържанието е по-трудно за мъжете.

Бихте ли посочили по-конкретните различия в сексуалните желания на двата пола? Скоро ще се омъжвам и искам да знам с какво нуждите на моя съпруг ще се различават от моите. Моля, обобщете основните разлики.

Това е разумен въпрос, тъй като неправилното му разбиране води до сериозни сътресения и чувство за вина в брака.

Първо, мъжете се възбуждат предимно от гледане. Те реагират на гледки на голи или полуголи жени. От своя страна жените не са толкова чувствителни на гледане. Разбира се, те харесват красиви мъжки тела, но сексуалният им механизъм не се задейства по този начин. Жените се стимулират от докосване. Така се появява първият спор в спалнята. Той иска тя да е без дрехи и на светло, а тя желае да бъде милвана, и то -- на тъмно.

Второ, и много важно нещо, е, че мъжете не се интересуват особено от личността, притежаваща интересното тяло. Един мъж може да ходи по улицата и да се възбуди от минаващата край него жена, без да знае нищо за нейния характер, възгледи и интелект. Привлича го единствено тялото ѝ. Еднакво възбуждащи за него са както снимката на някоя манекенка, така и срещата с любимата жена. В основата си биологическата сила на сексуалното желание при мъжа е насочена към привлекателното тяло на жената. Ето защо оплакванията на жените, че ги използват като "сексуални обекти", имат известно основание. Това обяснява защо жените проститутки са много повече от мъжете и защо толкова малко жени се опитват да "похитят" мъже. Именно затова и една стриптизьорка може да завладее цяла стая с беззъби старци. Мъжкото самочувствие идва от желанието да "владее" жената, а не да бъде обект на романтичната ѝ любов. Тези характеристики не правят чест на мъжката сексуалност, но са научно изследвани и потвърдени.

Жените от своя страна са далеч по-взискателни сексуално. Те много по-малко се вълнуват от някой филмов красавец или от снимка на окосмен модел. Тяхното желание е насочено към конкретен човек, когото ценят високо. За жената е от значение романтичната атмосфера около мъжа, неговият характер и особености. Тя му се отдава, когато той я привлича както физически, така и емоционално. Разбира се, има много изключения, но едно е ясно. За мъжете сексът е физическо усещане, а за жените -- дълбоко емоционално преживяване.

Вече описахте разликите, свързани с възпроизвеждането. Бихте ли изброили някои други физиологични особености?

Основателят на Американския институт за семейни отношения в Лос Анджелис д-р Пол Попену написа кратка статия по този въпрос, озаглавена Наистина ли жените са толкова различни?

1. Мъжете и жените се различават във всяка клетка на телата си. Основна причина за това са особеностите в хромозомните комбинации.

2. Вероятно поради тях жената има по-голяма жизнеспособност. В САЩ жените надживяват мъжете средно с 3-4 години.

3. Половете се различават и по своя метаболизъм -- обикновено по-нисък при жената.

Брак и сексуалност

4. Има разлика и в структурата на скелета. Жената е с по-малка глава и по-широко лице, с по-слабо издадена брадичка, по-къси крака и по-дълъг торс от мъжа.

При жените първият пръст на ръката обикновено е по-дълъг от третия, а при мъжете -- точно обратно. Зъбите на момчетата се запазват по-дълго от тези на момичетата.

5. Жената има по-голям стомах, бъбреци, черен дроб и апендикс, но по-малки бели дробове.

6. Жената развива няколко основни функции, които липсват при мъжа: менструация, бременност и лактация. Те влияят на чувствата и поведението ѝ. Тя има и различни хормони. Една и съща жлеза се проявява различно у двата пола. Женската щитовидна жлеза е по-голяма и по-активна. Тя нараства по време на бременност и менструация, предразполага появата на гуша у жената, прави я издръжлива на студ, обуславя гладката ѝ кожа, сравнително неокосменото тяло и тънкия слой подкожна мазнина, които са важни елементи на красотата. Тази жлеза е свързана и с емоционалната лабилност. Жената се смее и плаче по-често.

7. В кръвта на жената има повече вода и 20% по-малко червени кръвни телца. Тъй като именно те снабдяват тялото с кислород, тя се уморява и припада по-лесно. Нейната жизненост е по-краткотрайна. Когато през войната британските фабрики увеличили работния ден от 10 на 12 часа, злополуките при жените нараснали със 150%, а при мъжете нямало увеличение.

8. Мъжете са с 50% по-силни от жените.

9. Женското сърце бие по-бързо (80 удара в минута срещу 72 при мъжете). Кръвното ѝ налягане варира (с 10 деления по-ниско от това на мъжа), но тя по-рядко страда от високо кръвно (поне до климактериума).

10. Дихателният ѝ капацитет е по-нисък от този на мъжа (съотношение 7:10).

11. Жената издържа повече на висока температура. Метаболизмът ѝ не се забавя толкова, колкото при мъжа.

VI глава - СМИСЪЛЪТ НА МЪЖЕСТВОТО

В своята книга *Прям разговор с мъжете и техните съпруги* защитавате авторитета на мъжа в семейството. Какво ще отговорите на феминистките, които смятат този възглед за остарял и обиден?

Важно е да се разбере какво имам предвид под мъжки авторитет. Не се опитвам да защитавам мъже, които тормозят децата си и не зачитат нуждите на съпругите си. За щастие това властническо отношение от XIX век е вече отживелица. Въпреки това Писанието (което е моят критерий за всичко) ясно казва, че основната отговорност на мъжа е да управлява своя дом. Аз поне така разбирам библейските наставления в Ефесяни 5:22-28:

Жени, подчинявайте се на своите мъже като длъжност към Господа, защото мъжът е глава на жената, както и Христос е глава на църквата (като само Той е спасител на тялото). Но както църквата се подчинява на Христа, така и жените нека се подчиняват във всичко на своите мъже. Мъже, любете жените си, както и Христос възлюби църквата и предаде Себе Си за нея, за да я освети, като я е очистил с водно омиване чрез словото, за да я представи на Себе Си църква славна, без петно или бръчка, или друго такова нещо, но да бъде свята и непорочна. Така са длъжни и мъжете да любят жените си -- както своите тела. Който люби жена си, себе си люби.

Брак и сексуалност

Тези стихове, както и много други, отнасящи се до покорството на жената (като например I Петрово 3:1: "И вие, жени, покорявайте се на мъжете си, така че даже ако някой от тях не се покоряват на словото, да се придобият без словото, чрез обходата на жените си"), показват ясно, че мъжът християнин е този, който трябва да ръководи семейството.

Очевидно Бог очаква от него да взема окончателните решения в дома. Съответно и неговата отговорност за последствията е по-голяма. Ако семейството е взело твърде много вещи на кредит, то финансовата криза е негова грешка. Бог държи мъжа отговорен, ако семейството не чете Библията и не ходи на църква. Ако децата са непокорни и невъзпитани, вината отново е главно на бащата (не съпругата на Илий беше критикувана, че е възпитала двама лоши сина -- Божият гняв падна върху нейния съпруг. Виж I Царе 3:13).

Какво става със семейство, в което водачът не си е на мястото? Представете си предприятие, чийто директор само претендира, че го ръководи. То се разпада много бързо. Паралелът със семейството е очевиден и не бива да се пренебрегва. По мое мнение Америка се нуждае преди всичко от съпрузи, които да ръководят семействата си, вместо да хвърлят всичките си сили да печелят пари.

Бъдете по-конкретен за отношенията между половете. Да разбирам ли, че не одобрявате равнопоставеността между на съпруг и съпруга?

Точно така. Искам да предложа две основания за идеалната връзка съпруг-съпруга, за да изясня своя възглед. Първо, поради крехкото самочувствие на мъжа и нуждата му да бъде уважаван, както и поради женската уязвимост и копнеж за обич, смятам, че не бива да се променят позициите на съпруга като любящ закрилник и на съпругата, като приемаща тази закрила.

Второ, в семейството трябва да има само един водач, чието мнение да преобладава, когато възникнат различия. Всички знаем, че с двама капитани корабът потъва и че двама готвачи развалят супата. Ако разбирам добре Библията, ръководната роля се отрежда на мъжа. Той обаче не трябва да провокира семейството си, като не зачита личните им чувства и желания. На практика той трябва да поставя техните интереси над своите, дори ако това заплашва живота му. Библията никъде не казва, че мъжът е диктатор или робовладелец.

Съществуват различни модели на взаимодействие между мъжа и жената, но съм забелязал, че в бракове, където съпругът е пасивен и без качества на водач, възникват сериозни усложнения. Никой съвременен модел не е по-добър от традиционната мъжка роля, описана в добрата стара Книга. В крайна сметка неин автор е Съзателят на човечеството.

Напоследък много се говори и пише за "истинските" мъже, които никога не разкриват чувствата си. Смятате ли, че днешните мъже трябва да се научат да бъдат по-открити?

Да, смятам. Мъжете трябва да умеят да плачат, да обичат, да се надяват. Баща ми, който за мен беше символ на мъжественост, проявяваше чувствителност и не се срамуваше да плаче. От друга страна е опасно, ако позволим на чувствата да ни владеят и да определят решението ни в трудна ситуация.

Не бива да допускаме дребните проблеми в живота да ни довеждат до отчаяние и депресия. И мъжете, и жените трябва да знаят как владеят чувствата си и как да бъдат "обективни" в преценките си.

Коя според вас е най-важната задача на един баща?

За мен най-голямата отговорност на бащата е да покаже на своите деца истинския смисъл на християнството. Тази задача може да се сравни с щафета. Първо вашият баща тича по пистата с палка в ръка, представляваща евангелието на Исус

Христос. В подходящ момент той я предава на вас и вие започвате вашата обиколка по пистата. Накрая идва времето, когато внимателно трябва да предадете щафетата на собствените си деца. Всеки състезател ще ви каже, че победата при щафетата зависи от успешното предаване на палката. В този критичен момент всичко може да се изгуби поради забавяне или недоглеждане. Палката рядко се изпуска по време на тичането, когато бягащият я стиска здраво. Но може лесно да падне при смяната на поколенията.

Според ръководните християнски ценности в моя живот най-важната ми цел е да предам щафетата (евангелието) в ръцете на моите деца. Разбира се, че бих искал да дам евангелието и на колкото мога повече хора, но най-важната ми отговорност е към децата ми. Надявам се милиони бащи да се съгласят с мен.

Съгласна съм, че бащата трябва да е духовният водач в семейството, но в нашия дом не е така. Децата ходят на църква в неделя, само ако аз ги събудя и накарам да се приготвят. Аз съм тази, която вечер се моли с тях и ги учи как да общуват с Бога. Ако не върша всичко това, децата ни ще останат без духовно обучение. Хората постоянно ми казват, че трябва съпругът ми да поеме ръководството в дома. Какво ще ме посъветвате да направя?

Това е изключително важен въпрос и в момента е доста противоречив. Както вече споменахте, някои християнски водачи съветват жените да бъдат пасивни и да чакат съпрузите им да поемат духовната отговорност. Те трябва да стоят настрана, докато Бог накара мъжете да поемат ролята, която им е отредил. Но заради малките деца в семейството не мога да се съглася с това разбиране. Ако въпросът касаеше само духовното благоденствие на съпрузите, жената би могла да си позволи да изчака. Но малките момченца и момиченца променят коренно нещата. Всеки ден без християнско обучение е безвъзвратно изгубен за тях.

Затова, ако съпругът ви не приема отредената му от Бога роля на духовен водач, трябва да я поемете вие. Нямайте време за губене. Продължавайте да водите семейството на църква в неделя. Молете се с децата и ги учете да четат Библията. Не преставайте и да отделяте време за общуване с Бога. Накратко казано, духовният живот на децата (а и на възрастните) е твърде важен, за да се отложи с няколко години, докато мъжът се опомни. Исус Христос казва ясно, че членовете на собственото ни семейство могат да се окажат най-голямата спънка за нашата вяра и ние не бива да позволяваме това.

Да не мислите, че дойдох да поставя мир на земята! Не дойдох да поставя мир, а нож. Защото дойдох да настроя човек против баща му, дъщеря против майка ѝ и снаха против свекърва ѝ. И неприятели на човека ще бъдат домашните му. Който люби баща или майка повече от Мен, не е достоен за Мен. И който люби син или дъщеря повече от Мен, не е достоен за Мен. (Матей 10:34-37)

Този конфликт е съществувал и в нашето семейство. Дядо ми Р. Л. Добсън бил морален човек и не изпитвал нужда от християнската вяра. Баба ми Йоанита поставяла Бог на първо място и била посветена християнка, така че това духовно безразличие я потискало много. Тя сама поела отговорността да представи Исус Христос на шестте си деца. На моменти дядо ми оказвал натиск върху нея, но не за да се отрече от вярата, а за да го остави на мира. Той казал: "Аз съм честен човек, храня семейството, плащам си данъците и това е достатъчно." А тя му отговаряла: "Ти наистина си добър човек, но това не е достатъчно. Трябва да предадеш сърцето си на Христос." Това той не можел да разбере.

Баба ми, която била много кротка жена, нямала намерение да натрапва вярата си, нито пък се отнасяла с неуважение към своя съпруг. Само продължавала да се моли и да пости за този, когото обичала. Повече от 40 години отправяла тази молитва на колене пред Бога.

Брак и сексуалност

На 69-годишна възраст дядо ми получил сърдечен удар и легнал на смъртно легло. Един ден дъщеря му влязла при него да почисти и оправи стаята. Като минавала покрай леглото му, забелязала, че той плаче. Никой дотогава не бил виждал сълзи в неговите очи.

-- Какво се е случило, татко? -- попитала тя.

Той отвърнал:

-- Скъпа, качи се и повикай майка си.

Баба ми изтичала веднага при него и го чула да казва:

-- Зная, че ще умра, и не ме е страх от смъртта, но всичко е толкова тъмно! Не виждам никакъв изход. Изживях живота си, но съм пропуснал най-важното. Искаш ли да се помолиш за мен?

-- Дали искам! -- възкликнала баба ми. През целия си живот тя била чакала този миг. Тогава коленичила и казала всичко на Бога. По този чуден начин Р. Л. Добсън предал сърцето си на Христос.

През следващите две седмици той пожелал да види някои вярващи, които преди отхвърлял, и им поискал прошка, за да оправи личните си отношения с тях. Починал с усмивка на уста. Преди да изпадне в последна кома, дядо ми казал: "Сега има изход от тъмнината." А баба ми получила отговор на неуморните си молитви.

Връщайки се на вашия въпрос, бих искал да предупредя жените да не стават горди и критични към своите съпрузи. Може да има самотни години, през които сама да носите товара на духовното водачество, но Господ е обещал да бъде с вас и в тези трудни моменти.

Постоянно чувам, че не трябва да се гордея прекалено много с успехите на децата си, но ми е трудно. Как да не се радвам, когато синът ми постига успехи в баскетбола и се представя чудесно?

Няма нищо лошо да се радваме на успехите на своите деца. Проблемът възниква, когато родителите се вживяват прекалено много в тези успехи или провали; когато от тях зависи собственото им самочувствие; когато победата се превърне в задължително условие, за да получава детето любов и уважение. Момчетата и момичетата трябва да знаят, че ги приемаме независимо от всичко и защото са Божии творения. Това е напълно достатъчно!

Спомням си за Джон Макей, бивш треньор на футболния отбор от университета в Южна Калифорния. Гледах интервю с него по телевизията по времето, когато неговият син Джон Макей-младши беше преуспяващ футболист. Журналистът спомена нещо за спортния талант на Джон и попита треньора Макей дали е горд с постиженията на сина си. Отговорът му беше впечатляващ:

"Да, доволен съм, че Джон имаше добър сезон тази година. Той свърши чудесна работа и аз се гордея с него. Но дори никога да не беше започвал да играе футбол, пак щях да съм горд с него."

Треньорът искаше да каже, че оценява и се радва на футболния талант на Джон, но стойността на момчето не зависи само от неговата способност да играе. Така синът няма да изгуби уважението на баща си, ако през следващия сезон се провали и не успее. В сърцето на бащата винаги имаше място за Джон, което не зависеше от неговия успех. Искане ми се да е така с всички деца.

По традиция бащите не участват във възпитанието на децата. Какво мислите за тяхната роля в този процес?

Извънредно важно е бащите да помагат във възпитанието винаги, когато е възможно. Децата се нуждаят от своите бащи и откликват на тяхното мъжко държание, но, разбира се, и съпругите се нуждаят от своите съпрузи. Това се отнася особено за домакини, които са изпълнявали бойните задължения през целия ден и привечер се

чувстват като след битка. Съпрузите естествено също са уморени, но ако те могат да се присъединят вечер, достатъчно е да сложат малките тигърчета да си легнат и нищо не би допринесло повече за стабилността в техния дом. Особено съчувствам на майката, която отглежда заедно едно прохождащо и едно-две по-големи деца. Няма по-трудна задача на земята.

Съпрузите, които съзнават този факт, могат да помогнат на жените си с разбиране, любов и опора в тяхната жизненоважна дейност.⁶

Двете ни деца се подчиняват на всяка дума на баща си, а ако сме на гости, го слушат дори ако само им се намръщи. Аз обаче трябва да викам и заплашвам, за да ме послушат. Защо е така според вас?

Причината е в следните няколко фактора:

1. Бащата е по-склонен да подкрепя думите си с действия, ако децата не се подчиняват, и те са наясно с това.

2. Майката прекарва повече време с тях и както се казва, "близостта води до неуважение". Поради постоянното напрежение авторитетът ѝ се руши. Искам да наблегна на още нещо.

Обикновено бащата е авторитетът в семейството. Когато беше на 4 години, синът ми Райън ме чу да споменавам за своето детство.

-- Татко, ти си бил малко момче? -- попита той.

-- Да, Райън, дори по-малко от теб -- отговорих.

-- А бил ли си бебе? -- продължи недоверчиво той.

-- Да, всеки човек се ражда като съвсем мъничко бебе.

Райън беше озадачен. Не можеше да проумее как може двуметровият му, 80-килограмов баща да е бил бебе. Той се замисли за момент, след което отбеляза:

-- Значи тогава си бил "татко-бебе"!

Деветгодишната му сестра реагира по подобен начин, когато за първи път видя филм от моето детство. На екрана аз бях невинно четиригодишно момченце, което язди конче. След като се убеди, че това съм аз, Дейна възкликна:

-- И това дете сега ме наказва!

За Дейна и Райън аз не бях просто човек с авторитет, аз представлявах самият авторитет. Такава е детската природа. За малките момченца и момиченца високият ръст, силата и плътният глас на бащата са символ на власт. Ето защо учителите се справят с дисциплината по-добре, отколкото учителките с нежни гласове (с малки изключения). Веднъж една учителка сподели, че да ръководиш нейния клас, е все едно да задържиш едновременно под водата 39 топчета за пинг-понг.

Ето защо майките се нуждаят от помощта на бащите при възпитанието. Не че мъжът е длъжен да се справя с всяко непокорство, но той трябва да е в основата на родителската власт. Децата трябва да са наясно, че Татко е съгласен с мнението на Мама и ще я подкрепи в случай на неподчинение от тяхна страна. Точно това се има предвид в I Тимотей 3:4, където се казва, че бащата трябва "да управлява добре своя дом".

Какво представлява "кризата на средната възраст" при повечето мъже?

Това е период на сериозна лична преоценка. В ума на мъжа се появяват смущаващи мисли и той започва да си задава въпросите кой е, защо е такъв и какъв е смисълът на живота му. Започва да се съмнява във всичко. Разочарован е, но не споделя тези мисли и страхове дори с най-близките хора. Това често води до раздяла с любимата в момент, когато му е най-необходима.

Кога се появява кризата на средната възраст и среща ли се при всички мъже?

Периодът на неувереност обикновено се появява през третото и четвъртото, а понякога и през петото десетилетие от живота. Във връзка с този въпрос Лий Стокфорд

обяви резултатите от три различни изследвания, включващи повече от 2100 мъже. Заключение е, че 80% от изследваните между 34 и 42 години преживяват някакъв вид травма. Това съвпада и с личните ми наблюдения, особено сред високопоставените, преуспяващи в бизнеса мъже.

Какво преживява мъжът през тази критична възраст?

Д-р Джим Конуей написа книга, озаглавена Мъжете и кризата на средната възраст, която бих искал да ви препоръчам. В нея той описва четири "противника" на мъжа през този период. Първият е неговото собствено тяло. Без съмнение доскорошният младеж е започнал да остарява. Косата му опадва независимо от отчаяните опити да я запази. "Аз да оплешивея?" -- потръпва той. Освен това забелязва, че силите вече го напускат. Задъхва се дори на ескалаторите. Думите вече имат друго значение за стария Джо. "Гъркалящите се камъни"⁷ сега са в жлъчката му, а в речника му са навлезли непознати в младостта му термини. Когато пътува в командировка, стюардесата вече не го гледа с интерес, а само учтиво му предлага кафе, чай или мляко. Лицето му се е отпуснало и набръчкало, а той отчаяно стои пред огледалото и не вярва на очите си.

Нека обобщим това първо смущение през средната възраст. Мъжът, който приближава 40-те, трябва да признае, че: 1) вече остарява; 2) тези промени са неприятни и неудобни; 3) губи авторитет в един свят, където се цени най-вече младостта и красотата; 4) старостта ще дойде само след две десетилетия, а с нея -- болестите и смъртта. Когато мъжът за първи път се сблъска с тези неща, емоционалната му криза не закъснява.

Вторият враг на мъжа през този период е собствената му професия. Обикновено той е недоволен от работата си и смята, че тя го ограничава. Много чиновници и фабрични работници съжаляват, че не са станали лекари, стоматолози или адвокати. В същото време медиците, зъболекарите и юристите се разкайват, че не са си избрали по-лека професия, която да забравят вечер и през почивните дни, в която няма толкова компромиси и злоупотреби и която да им оставя време за почивка и развлечения. Това професионално безпокойство е характерно за мъжете на средна възраст от всички обществено-икономически слоеве. Те осъзнават колко кратък е животът и не искат да пропиляват оставащите дни. От друга страна нямат голям избор. Финансовите нужди на семейството ги принуждават да продължат да работят, за да изпратят децата в колеж, да поддържат къщата и животът да тече. Така те се чувстват притиснати отвсякъде.

Няма да повярвате, но третият "враг" на мъжа в средната възраст е собственото му семейство. Периодът на неувереност и самовглъбяване може да бъде пагубен за брака. Мъжът лесно се гневи и е груб с най-близките си. Недоволен е, че жена му и децата се нуждаят от него. Дразни се, че винаги искат повече пари, отколкото печели. В момент, когато иска да се усамоти и да се погрижи за нуждите си, сякаш всички изведнъж започват нарочно да го търсят. Пък и точно сега родителите му остават на неговия гръб. Всички тези неща просто го задушават.

Четвъртият, последен "враг" на мъжа в средна възраст е самият Бог. Манипулиран от своята логика, мъжът се гневи и възмущава от Твореца, като Го обвинява за всичките си проблеми. В резултат се чувства изоставен, необичан и наказан от Бога. Вярата му отслабва и ценностната му система се разклаща. Този фактор най-добре обяснява коренната промяна в поведението му.

Искам да наблегна най-вече на последната точка. През средната възраст роднините и приятелите на мъжа често наблюдават внезапна промяна в характера му.

"Не знам какво става с Лорен -- казва неговата съпруга. Сякаш за една нощ се превърна от уравновесен, любящ съпруг и баща в безотговорен самотник. Спря да ходи

на църква. Започна открито да флиртува с други жени. Загуби интерес към синовете ни. Дори облеклото му стана модерно и натруфено. Вече се реши напред, за да прикрие плешивостта си. Купи нова спортна кола, която не можехме да си позволим. Много разчитам на него и не разбирам какво се случва."

Явно този мъж е изпитал промените, които вече описах. Основният му проблем обаче е духовен. Системата му от вярвания е рухнала, а оттам и увереността в библейските принципи. Бракът, верността, отговорността, животът след смъртта, себеотрицанието, християнското свидетелство, честността и още много аспекти от доскорошната му вяра се поставят под въпрос или се отричат. Резултатът е бърза и катастрофална промяна в начина на живот, която шокира семейството и приятелите. Това е често явление през последните години.

На 29 години съм и искам ако е възможно да избегна тази криза. Как да се предпазя?

Твърдо убеден съм, че тази криза идва, когато, както казва Библията, "човек строи къщата си върху пясък". Възможно е да си християнин и все пак да се влияеш от ценностите и възгледите на света. Така един млад съпруг и баща, който е вярващ, може да се превърне в работохолик, да трупа пари и да гради престиж, да прославя младостта и да търси удоволствия. Тези тенденции често не са съзнателни, но те отразяват безбожните ценности на нашето общество.

Независимо от нехристиянските си възгледи мъжът може да се справя добре през първите 15 години от зрелостта си, особено ако успява професионално. Такъв човек е в сериозна опасност. Винаги, когато изграждаме живота си в противоречие с мъдростта на Божието Слово, ние градим върху пясък. Рано или късно бурите ще ни връхлетят и построеното с много труд ще се сгромоляса.

Накратко казано, кризата на средната възраст е по-тежка за онези, чиито ценности копират разбиранията на този свят. Един мъж, който вярва, че животът е подготовка за вечността, не оплаква изгубената си младост. Бог не се превръща в негов враг, ако той е общувал с Него всекидневно. Отношенията между съпрузите също не са така обтегнати през средната възраст, ако двамата са успели да запазят своето приятелство. Или с две думи, кризата на средната възраст е преосмисляне на неправилните ценности, неразумните цели и недобрия живот дотук.

Това обяснява моето наблюдение, че повечето мъже, които изпадат в такава криза, вече са работили дълги години. Те са изградили могъщите си крепости върху песъчливия бряг на материализма, като са разчитали на парите, общественото положение и успехът да задоволят всички техни нужди. Не им е оставало време за съпругата и децата, за приятелите и Бога. Карай! Блъскай! Действай! Планирай! Влагай! Подготвяй! Предвиждай! Работи! 14-часови работни дни, последвани от уикенд в офиса; отпуската се отлага; отново работа до среднощ... И след 20 години внезапно възниква въпросът за смисъла на всичко. "Това ли наистина искам от живота?" -- се пита мъжът. След като вече се е изкачил по стълбицата на успеха, той изведнъж вижда, че тя е подпряна на погрешната стена.

С всяка дума сякаш описвате мен. Винаги ли ще съм така потиснат и обезверен?

Не. Тази криза има и начало, и край. Може да се направи аналогия с пубертета. И двата периода са сравнително краткотрайни, дължат се на възрастта, причиняват известни изменения и се изразяват в раздразнителност, неувереност, самовглъбеност и объркване. За щастие както пубертетът, така и кризата на средната възраст са само временни. На тях трябва да се гледа като на врати, през които трябва да минем. Искам да кажа, че рано или късно нормалното състояние ще се възстанови (освен ако не допуснете фатални грешки в отчаяните си опити да преодолеете проблема).

Още една дума за работохолиците. Смятам, че забързаният живот на американците е просто безразсъдство. Едва на 43-годишна възраст аз се замислих сериозно за отделните етапи на земното ми съществуване и за техния смисъл. Когато с приятелите ми завършихме гимназия, много от тях отидоха да учат в колежи. След това дойде друг период, през който всички се ожениха. Само след няколко години зачестиха известията за бебета. Моето поколение се движи бавно, но неумолимо през десетилетията, както и всички 2400 поколения, които го предхождат. Струва ми се, че приближава времето, когато приятелите ми ще започнат да умират.

Малко преди да почине през 1978 г., леля ми Наоми Добсън ми писа: "Сякаш всеки ден някой от най-добрите ми приятели или заболява тежко, или умира." Тя беше в тази последна фаза на своето поколение. А сега и тя се присъедини към тях.

Какво общо има това с днешния ми живот? Как е свързано с вашия? Нека спрем и помислим за краткотрайността на земните си дни и да намерим нов смисъл във вечните ценности. Защо да умрем без време, изтощени от труд, като пропуснем прекрасните мигове с любимите хора, които имат нужда от нашата любов и внимание? Това е въпрос, върху който всички трябва да се замислим.

Най-накрая искам да насърча онези, които са готови да забавят темпото. Излезете ли веднъж от забързания ритъм, сами ще се чудите защо сте препускали толкова през изминалите години. Има по-добър път.

VII глава - Сексуалността

Защо някои мъже и жени не са толкова сексуално чувствителни, колкото други?

Отношението на възрастните към сексуалните въпроси се формира още през детството и пубертета. Изненадващо е, че все още много хора гледат на секса в брака като на нещо нечисто, животинско и зло. Човек, който през ранните си години е слушал, че сексът е нещо лошо, трудно ще се освободи от това съзнание през първата си брачна нощ. Сватбената церемония не може да промени разбирането и от сексуалните забрани да го насочи към пълната съпругеска свобода и непринуденост. Промяната в мисленето е сложно нещо.

Искам да кажа също, че не всяко отклонение в сексуалното влечение е причинено от неправилно възпитание в детството. Хората се различават във всичко: ходилата ни са с различни размери, зъбите ни имат специфична форма, едни хора се хранят повече, други са по-високи на ръст. Като творения ние не сме еднакви. Следователно ще се различаваме и по сексуалните си апетити. Умовете ни са "програмирани" различно. Ето защо едни "гладуват и жадуват" за секс, а други го приемат по-спокойно. Това различие е даденост и трябва да се приемаме както физически и емоционално, така и сексуално. Не казвам да не се опитваме да подобряваме сексуалния си живот, а да не искаме невъзможното -- да възпламеняваме атомна бомба с клечка кибрит!

Ако съпрузите са доволни един от друг, няма значение какво пише списание Космополитън за техните несъответствия. Сексът се е превърнал в статистическо чудовище: "Всяка средна двойка има сексуални отношения три пъти седмично. О, не! Нещо не е наред с нас! Да не би да сме несексуални?" Съпругът се пита дали половите му органи достигат "средния размер", а жена му се оплаква от малката си гърдна обиколка.

Тази нова "сексуална свобода" ни залива отвсякъде. Моето предложение е да поставим секса на правилното му място. Нека той ни служи, а не ние на него!

Брак и сексуалност

Съпругата ми няма сексуални желания, макар че се обичаме и прекарваме доста време заедно. Тя казва, че това я потиска много. В момента е на лечение. Ще ми помогнете ли да разбере нейните чувства?

Вашата съпруга е наясно с еротичния бум в съвременното общество. Ако баба ѝ е можела да скрие личните си задръжки, то на днешната жена едва ли не ежечасно ѝ се натяква колко е изостанала от другите. Радиото, телевизията, книгите, списанията и филмите я карат да мисли, че всяка нощ цялото човечество се потапя в сексуални наслади. Постоянното наблягане на половата гимнастика поражда сериозно емоционално напрежение. Колко ужасно е да си несексуален във време, когато всички са настроени чувствено!

Всеки следващ сексуален провал, когато партньорите остават неудовлетворени и объркани, води до ново разочарование. Ако всеки оргазъм не е съпътстван от фойерверки и победни маршове, страхът от неуспех започва да разяжда душата и тялото. Всяко разочаровашо преживяване пречи да се изживее радостта от следващото и стресът става все по-голям. Лесно е да се забележи, че толкова притеснения могат да убият всяко първоначално желание. И когато сексът загуби своята привлекателност, емоционалният срив не закъснява. Жена, която не изпитва удоволствие от половото общуване, се чувства непълноценна като съпруга. Тя се страхува, че няма да може да "задържи" съпруга си, който има толкова възможности за флирт в службата. Обзема я тежка вина и самочувствието ѝ рухва.

Имайки предвид всичко това, като добър съпруг трябва да направите всичко възможно да пропъдите нейното безпокойство и да възстановите нейната сигурност.

Споменахте, че неразбирането на сексуалните особености може да внесе в брака постоянно объркване и чувство за вина. Бихте ли разяснили това?

Дори там, където любовта е искрена, женските чувства определят сексуалните отношения. Жената не изпитва радост от полови живот, ако не чувства близост със своя съпруг и не вярва, че той я цени като личност. За разлика от нея мъжът може да се прибере от работа в лошо настроение, да прекара цялата вечер на бюрото или в гаража, да изгледа новините в 11 часа и после да скочи в леглото за кратко среднощно лудуване. Сексуалното му желание не намалява от това, че почти не е имал нежности със съпругата си. Достатъчно му е само да я види как се приближава до леглото в прозрачна нощница. При жената обаче не е така лесно. Тя го е чакала цял ден и когато се е прибрал у дома без дори да я поздрави, се е почувствала разочарована и пренебрегната. Студенината и заетостта му са убихи всяко желание у нея. Ето защо ѝ е трудно да откликне по-късно вечерта.

Искам да добавя и още нещо. Когато една жена прави любов без романтична близост, тя се чувства използвана. За нея това не е взаимно отдаване на двама влюбени. В известен смисъл съпругът е използвал тялото ѝ, за да задоволи себе си. Затова тя отказва да се подчини на молбата му или го прави с нежелание и горчивина. Неспособността ѝ да обясни това я потиска и изнервя.

Ако можех да дам един-единствен съвет на всички американски семейства, бих наблегнал на това, колко важна е романтичната любов във всяка област от женското ежедневие. Това дава на жената увереност, радост от живота и сексуално желание. Затова всички мъже, които имат отегчителен и затормозен брак -- и са държани настрана от спалнята, -- трябва да знаят какъв е проблемът. Истинската романтична любов може да разтопи дори айсберг.

Много лесно се разсейвам в интимни моменти. Страх ме е да не ни чуят децата, а съпругът ми никак не се притеснява от това. Глупаво ли е, че се тревожа за тези неща?

Брак и сексуалност

Вашият проблем се среща често. По принцип жените се разсейват по-лесно. Те повече мислят за мястото, за любовните техники, за шумовете и миризмите. Усамотеността има по-важно значение за нежния пол.

Друго често оплакване на жените е липсата на хигиена у мъжете им. Един железопътен работник или строител може да се възбуди сексуално през деня и да желае полов контакт веднага щом се прибере от работа. Той може да е потен и мръсен, да мирише неприятно и да не си е измил зъбите. Ноктите му може да са нечисти, а грубите му, мазолести ръце да дразнят нежната кожа на жена му. Това парализира сексуално съпругата, а той се чувства отблъснат и се ядосва.

Спонтанността има огромно значение в брачния живот, но за по-малко страстните жени "внезапният секс" често води до провал. Смятам, че сексът трябва да се планира, подготвя и очаква. На мъж, който не е доволен от сексуалния си живот, бих препоръчал да направи резервация за една нощ в някой хотел, без да споделя с никого своите планове. Тайно ще уреди някой да се грижи за децата до сутринта, след което ще покани жена си на ресторант. След вечерята ще кара направо към хотела, без да минава през дома и без да разкрива намеренията си. Изненадата трябва да се пази до последния момент. Когато влязат в хотела (където може да ги очаква букет цветя), хормоните вече ще управляват техните действия. Идеята ми е, че в секса трябва да се проявява изобретателност, особено ако отношенията са в застой. Широко разпространеното разбиране, че мъжете са сексуално активната, а жените -- пасивната страна, е пълна глупост. Удоволствието зависи от свободата и спонтанността. Сексът се превръща в навик, когато се прави в същата стара спалня, между същите четири стени и в същата поза. А рутинният секс е нещо отегчително.

Почти всяка вечер със съпруга ми си лягаме в полунощ. Тогава съм прекалено уморена да правя любов. Има ли нещо нередно, щом не мога да откликна?

Няма нищо необикновено във вашия случай. Изтощението е честа причина жените да не могат да откликнат сексуално. След като 18 часа се е борила с трудностите и е тичала след едно-две палави деца, силите на съпругата са почти изчерпани. И когато накрая се тръшне в леглото, сексът за нея е по-скоро задължение, отколкото удоволствие. Това е последната точка в списъка за деня. Добрите сексуални отношения изискват доста физическа енергия и сериозно се затормозяват, когато тя вече е изразходвана за други неща. Въпреки това половият акт обикновено остава за края на деня.

След като сексът е толкова важен за брака, трябва да му отделяме специално време. Домакинските задължения ще приключват рано вечер, още преди съпрузите да се изтощят. Помнете още: това, което правите последно, го правите най-лошо. За повечето семейства обаче сексът си остава на последно място. Може би сте чели популярната книга на д-р Дейвид Рубен Някои неща, които винаги сте искали да знаете за секса, но от смущение не сте попитали. (Неговите заглавия винаги са ми харесвали!) Като мисля за често срещаните проблеми, свързани с умората, смятам, че д-р Рубен е трябвало да озаглави книгата си: Някои неща, които винаги сте искали да знаете за секса, но от изтощение не сте попитали!

Притеснява ме фактът, че със съпруга ми не разговаряме по сексуални въпроси. Това често ли се среща в брака?

Да, особено в случаите, когато има проблеми със секса. Когато в едно семейство сексът е проблем, изключително важно е да се разговаря за това. Когато в половото сношение липсва желание, съществува тенденция денем въпросът да се премълчава. Партньорите не знаят как да се справят с проблема и просто го подминават. Дори по време на сексуалния контакт те не разговарят.

Брак и сексуалност

Наскоро една жена ми писа, че сексуалният живот с нейния съпруг е като "нямо кино". И двамата не обелват и думичка.

Колко невероятно звучи, че съпрузи могат да правят любов няколко пъти седмично в продължение на години, без да изразят с думи своите чувства или притеснения. Ефектът е като да разклащаш топла бутилка кока-кола, докато не експлодира. Запомнете следния психологически закон. Всяка смущаваща мисъл или състояние, които не се споделят, създават стрес и вътрешно напрежение. Колкото повече се премълчава въпросът, толкова повече напрежението нараства. И както вече казах, мълчанието убива сексуалното желание.

И още нещо. Когато не се говори за секс, половият контакт се превръща в "представление". Всеки от партньорите мисли, че другият го преценява критично. За да се премахнат тези бариери в общуването, съпругът пръв трябва да помогне на жена си да изрази своите чувства, страхове и предпочитания. Двамата трябва да разговарят за техниките, които им харесват, и да гледат на проблемите като зрели личности -- спокойно и уверено. След разговора се случва нещо невероятно. Напрежението изчезва, когато го изразиш с думи. На хората с такъв проблем мога само да кажа: "Просто опитайте!"

Може ли да се каже, че повечето семейни проблеми са следствие на сексуални затруднения?

Не, точно обратното. Повечето сексуални проблеми са следствие на семейни усложнения. Или с други думи, брачните конфликти в леглото се пораждат извън него.

Съпругата ми рядко достига до оргазъм, но казва, че се радва на сексуалните ни отношения. Смятате ли, че това е възможно?

Много съпруги участват пълноценно в сексуалните отношения и се чувстват удовлетворени накрая, без да достигат някаква връхна точка. Други по-чувствени жени се изнервят, ако това не стане. Важното е съпругът да не изисква от жена си да получи оргазъм и да не настоява той да съвпада с неговия. Това би означавало да иска невъзможното и може да доведе до конфликти. Когато настоява жена му да получи оргазъм, мъжът я поставя пред три възможности: 1) да изгуби интерес към секса въобще; 2) да опитва отново и отново със сълзи на очи; 3) да започне да "блъфира". Започне ли веднъж да симулира в леглото, тя трудно може да спре. От този момент съпругът ѝ ще си мисли, че тя е с него на "приятното пътешествие", докато всъщност колата ѝ е в гаража.

За да си доволен от секса, трябва да го приемаш такъв, какъвто е, и да му се наслаждаваш. Опитите да се съобразяваш с общоприетите стандарти и с преживяванията на други хора водят до неизбежно объркване.

В една от телевизионните си програми споменавате, че сексуалната революция е довела до широкото разпространение на някои болести. Бихте ли обяснили какво точно имате предвид?

Обсъждах този въпрос с моя гост д-р Дейвид Хернандес, който е акушер-гинеколог от Медицинския факултет на Южнокалифорнийския университет. Той отбеляза рязкото увеличаване в днешно време на заболяванията, свързани с емоционално напрежение -- чревни смущения, мигрени и главоболия, високо кръвно, колит, отпадналост. Съгласен съм с д-р Хернандес, че тези медицински проблеми се срещат по-често при враговете на сексуалната посредственост, които по всякакъв начин се опитват да "се представят" добре в леглото. Стресът и безпокойството, които изпитват поради своите неспособности, се отразяват на физическото здраве.

Д-р Хернандес спомена също, че много мъже и жени имат полови отношения по причини, които Бог не е влагал в секса. Той изброи някои от тези неправилни мотиви:

1. Често сексът се смята за брачно задължение.

Брак и сексуалност

2. Той се предлага като отплата или в замяна на услуга.
3. Изразява победа или завоевание.
4. Явява се като заместител на словесното общуване.
5. Използва се при избиване на комплекси за малоценност (особено от мъже, които искат да докажат своята "мъжественост").
6. Той е примамка за чувствена любов (използва се предимно от жени, които чрез телата си искат да привлекат вниманието на мъжа).
7. Той е защита от напрежението и безпокойствието.
8. Използва се като средство за изнудване на партньора.
9. Прави се с цел да се хвалиш пред други хора.

Тези мотиви изключват любовта и на практика ограбват истинското значение на секса. Те го принизяват до някаква празна и объркана игра. Сексуалните отношения в брака трябва да носят удоволствие и едновременно с това да бъдат израз на дълбока духовна взаимност. Обикновено жените са по-чувствителни към това.

Казахте, че сексуалната революция може да ни унищожи като нация. На какво се основава това ваше мнение?

Най-малко от 50 века човечеството интуитивно знае, че неконтролираният сексуален живот представлява опасност за оцеляването както на отделния индивид, така и на цялото общество. Историята доказва същото. Антропологът Дж.Д. Ънуин е провел изследвания върху 88-те цивилизации, съществували в човешката история. Всяка култура, заявява той, притежава сходен жизнен цикъл, който започва със стриктна система от правила за сексуално поведение и завършва със стремеж към пълна "свобода" на желанията и страстите. Ънуин твърди, че всяко общество, което разширява границите на сексуалната етика, скоро загива. Изключения не е имало.⁸

Защо смятате, че сексуалното поведение на един народ е свързано с неговата сила и стабилност? Не мога да разбера каква е връзката.

Оцеляването е свързано със секса, тъй като енергията, която поддържа съществуването на един народ, е сексуална! Физическото привличане между мъжете и жените ги подтиква да създават семейства и да се посвещават на тяхното развиване. Това привличане ги насърчава да се трудят, да спестяват и да се бъхтят, за да осигурят оцеляването на семействата си. Тяхната сексуална енергия им дава стимул за отглеждане на здрави деца и за предаване на ценности от поколение на поколение. Половият нагон подтиква мъжа да работи, когато му се забавлява, а жената -- да спестява, когато ѝ се харчи. Накратко, сексуалната страна на нашата природа -- но само когато се изявява вътре в семейството -- дава стабилност и отговорност, които иначе не биха съществували. Когато една нация притежава милиони посветени и съзнателни семейства, цялото общество е устойчиво, отговорно и репродуктивно.

И обратно, необузданото освобождаване на сексуална енергия извън семейството води до потенциална катастрофа. Същата сила, която свързва един народ, може да се превърне в причинител на собственото му унищожение. Това може да се илюстрира, като сравним сексуалната енергия в семейството и физичната енергия в ядрото на атома. Електроните, неутроните и протоните се поддържат в динамично равновесие от електрически сили в атома. Когато атомът и неговите съседи се разцепят (както в атомната бомба), енергията, която е осигурявала вътрешната стабилност, се освобождава с невероятна разрушителна сила. Имам достатъчно причини да вярвам, че аналогията между атома и семейството е нещо повече от случайно съвпадение.

Кой може да оспори факта, че обществото отслабва сериозно, когато силното сексуално привличане между мъжете и жените придобива формата на подозрения и интриги в милиони семейства. Когато жената не знае какво прави мъжът ѝ извън дома; когато мъжът не се доверява на жена си в свое отсъствие; когато половината от булките

застават бременни пред брачния олтар; когато двамата младоженци предварително са преспали с множество партньори, изгубвайки по този начин изключителното тайнство на брачното легло; когато всеки върши каквото си иска, т.е. каквото му носи незабавно чувствено удовлетворение.

За нещастие най-беззащитната жертва на неморалното общество е малкото дете, което чува как родителите му крещат и се карат. Неразбирателството и огорчението им се изливат върху неговия свят и нестабилността на дома оставя грозните си белези върху младото съзнание. После то вижда родителите си да се разделят и казва сбогом на баща си, когото обича и от когото така се нуждае. Да не споменавам хилядите деца, които се раждат всяка година от самотни млади майки, повечето от които никога не узнават какво е топъл и уютен дом. Или да се замислим над неконтролируемия бич на венерическите болести, достигащи размерите на епидемия сред съвременната младеж. Това е истинското лице на сексуалната революция и ми е омръзнало да слушам да я превъзнасят и величат. Бог съвсем ясно забранява безотговорното сексуално поведение -- не за да ни лиши от удоволствия, а за да ни предпази от катастрофалните последици от този гнил начин на живот. Отделни хора или цели нации, избрали да се отрекат от Неговите заповеди в това отношение, рано или късно ще платят скъпо за глупостта си.⁹

Доколко е разпространено желанието на мъжете за извънбрачни сексуални отношения (включително при тези, които не биха изневерили на съпругите си)?

Веднъж на д-р Робърт Уайтхърст от отдела по социология към Уиндзорския университет в Онтарио задали следния въпрос: "Истина ли е, че у повечето мъже рано или късно се наблюдава желание за извънбрачни връзки?" Отговорът му, публикуван в списание Сексуално поведение, включва следния коментар: "Всички мъже мислят за подобна възможност още от първия брачен ден. Макар че тази тенденция намалява в средната възраст и след нея, тя никога не изчезва напълно."

Това твърдение не оставя много място за изключения и донякъде съм съгласен с него. Изкушението на изневярата има невероятна власт над човешкото поведение. Дори християните, които са верни на Бога и на съпругите си, са изправени пред същата опасност. Апостол Петър дава безпогрешно описание на хората, които се поддават на това изкушение: "Очите им са пълни с блудство и с непрестанен грях. Подмамват неутвърдени души. Сърцето им е научено на лакомство. Те са предадени на проклетия, оставиха правия път и се заблудиха" (II Петрово 2:14-15, курсивът мой).

Ако трябва да вярваме на съвременните статистики, изневярата е изключително разпространена в западния свят. Защо хората правят това? Кой е основният мотив съпрузите да се "мамат" и да залагат на карта семейството си заради едно неморално увлечение?

Всеки случай е специфичен, но според моите наблюдения най-честата причина са личните нужди. И мъжете, и жените изпитват силна необходимост да бъдат уважавани и ценени от другия пол. Затова онези, които изневеряват, често го правят, за да си докажат, че все още са привлекателни. Тръпката е в това, да се увериш, че някой те намира за обаятелен, интелигентен, приятен или симпатичен. "Този човек обича да ме слуша, като говоря... Харесва начина ми на мислене... Намира ме за интересна." Подобни чувства произхождат от сърцевината на човешката личност -- от егото -- и могат да накарат дори разумен мъж или жена да се държи глупаво и непочтено. Спомням си седмата глава на Притчи, където цар Соломон предупреждава младежите да не отиват при блудници. Ето думите на най-мъдрия управител на Израил:

Като погледнах през решетките на прозореца на къщата си, видях между безумните, съгледах между младежите един млад, безумен човек, който минаваше по улицата близо до ъгъла ѝ и отиваше по пътя към къщата ѝ. Беше в дрезгавината, когато

Брак и сексуалност

се свечери, в мрака на нощта и в тъмнината. И ето, посрещна го жена, облечена като блудница и с хитро сърце, бърбица и упорита -- нозете ѝ не остават в къщи. Кога по улиците, кога по площадите, тя причаква при всеки ъгъл. Като го хвана, целуна го, и с безсрамно лице му каза: "Като бях задължена да принеса примирителни жертви, днес изпълних обреците си. Затова излязох да те посрещна с желание да видя лицето ти и намерих те. Постлала съм легло с красиви покривки, с шарени платове от египетска прежда. Покадила съм леглото си със смирна, алой и канела. Ела, нека се наситим с любов до зори. Нека се насладим с милувки. Защото мъж ми не е у дома -- замина на дълъг път. Взе кесия с пари в ръката си и чак на пълнолуние ще се върне у дома." С многото си придумки тя го прилъга, привлече го с ласкателството на устните си. Изведнъж той тръгна подире ѝ -- както отива говедо на клане или както безумен в окови на наказание, докато стрела прониза дроба му, или както птица бърза към примката, без да знае, че това е против живота ѝ. Сега прочее, чада, послушайте ме и внимавайте в думите на устата ми. Да се не уклонява сърцето ти в пътищата ѝ. Да се не заблудиш в пътеките ѝ. Защото мнозина е направила да паднат ранени и силни са всичките убити от нея. Домът ѝ е път към ада и води надолу към клетките на смъртта. (Притчи 7:6-27, курсивът мой)

Ключовата фраза в това описание на Соломон е: "Привлече го с ласкателството на устните си." Сексуалният мотив е налице и в крайна сметка този човек става жертва на своите желания. Милиони правят това!

Какво ще кажете за самото сексуално желание? Влияе ли то по еднакъв начин на мъжете и жените, които изневеряват?

Трудно е да се обобща, тъй като различните хора притежават различна сексуалност. Все пак смятам, че мъжете, които изневеряват, се интересуват повече от сексуалното преживяване, докато за жените по-важно е чувството. Затова жената често остава наранена от подобно преживяване, тъй като мъжът губи интерес към нея, когато тя престане да го вълнува. Някой беше казал: "Мъжете обичат жените повече, когато не ги познават добре." Макар че думата "обич" тук се използва неправилно, в това твърдение има нещо вярно.

Вие познавате хора, които се опитват да задоволят нуждите си чрез изневяра. Какво става с тях по-късно? Какво ще видим, ако погледнем живота им след няколко години?

Наблюдавал съм внимателно хората, които оставят "праволинейния живот", и съм забелязал нещо неизбежно. В крайна сметка те си създават нов "праволинеен живот". Чуждото винаги е по-хубаво, но когато го придобием, то престава да бъде чуждо. Рано или късно радостта от забранената връзка изчезва. Човек трябва да се върне към задълженията, а романтичните чувства са краткотрайни.

На практика новият любим се превръща в нещо обикновено, точно както съпругът или съпругата по-рано. Недостатъците изпъкват и скандалите започват. Вълнението изчезва и сексуалната връзка губи своето очарование, тъй като вече не е нищо ново. Понякога става съвсем безинтересна. И мъжът, и жената отново насочват мислите си към работата, домакинството и данъците. Личните им нужди отново се появяват. Чувствата отново добиват земен характер.

И какво прави нашата влюбена двойка, когато "праволинейният" живот отново ѝ дотегне? Познавам хора, а сигурно и вие, които скачат от един вид праволинеен живот към друг в напразно търсене на трайно удоволствие и сексуално удовлетворение. Те карат своите съпруги и съпрузи да се чувстват отхвърлени, огорчени и ненужни. Създават деца, които копнеят за родителска ласка, но никога не я получават. Накрая в старостта остават множество разрушени взаимоотношения, разбити съдби и враждебно

Брак и сексуалност

настроени деца. Библията предсказва неизбежния край: "И тогава страстта зачева и ражда грях, а грехът като се развие напълно, ражда смърт" (Яков 1:15).

Забелязали ли сте в своята практика на консултант, че дори изявени християни са се улавяли в примката на семейната изневяра?

Наивно е да смятаме, че християните не се влияят от моралната поквара на нашето време. С изключение на глада, най-мощната човешка нужда е тази от секс. Християните се водят от същите биохимични механизми, както и нехристияните. Забелязал съм, че когато други изкушения не действат, Сатана използва сексуалното желание, като го смесва с нуждата от любов, приятелство, принадлежност, грижа и нежност. Капанът е заложен и много християни също се хващат в него.

Казват, че някои жени не изпитват сексуално удоволствие поради слаба тазова мускулатура. Има ли нещо вярно в това и какво може да се направи в такъв случай?

Д-р Арнолд Кегел, професор по акушерство и гинекология към Калифорнийския университет, е събрал достатъчно доказателства, че сексуалната реакция е слаба при жени с отпуснати влагалищни (тазови) мускули. Той предлага прости упражнения за тонизирането им и разказва за забележителни резултати при жени, които преди това не са получавали оргазъм. Има различни причини за появата на сексуални проблеми и онези жени, които се интересуват от физиологичните им обяснения, могат да прочетат книгата на Тим Лахай Същността на брака (The Act of Marriage, LaHaye).

Какво е вашето мнение за аборта? Как виждате моралната страна на този въпрос от християнска гледна точка?

През последните десет години моето становище по този изключително важен въпрос претърпя еволюция. Когато спорът първоначално излезе на повърхността, аз умишлено се въздържах от преценка, за да мога да обмисля въпроса обективно и да го огледам от всяка страна. Завърших моето изследване и съм категорично и недвусмислено против т.нар. "прекъсване на бременност по желание", свързано с разбирането, че жената има законното право да убие нероденото си дете.

Много съображения ме накараха да възприема тази позиция, включително и въздействието на абортите върху нашето схващане за човешкия живот. Интересно е да се отбележи например, че когато една жена е решила да прекъсне бременността си, тя обикновено говори за живота, който е у нея като за "плод". Но ако възнамерява да го износи и роди, да го обича и да се грижи за него, тя го нарича с любов "моето бебе". Необходимостта от това разграничение е очевидна: ако смятаме да унищожим едно човешко същество, без да изпитваме чувство за вина, трябва най-напред да го лишим от стойност и достойнство. Трябва да му се даде клинично име, което да отхвърли неговата индивидуалност. В нашето общество това беше постигнато толкова успешно, че сега през първите шест месеца от бременността нероденото дете може да се пожертва, без никой да усети, че е загубил нещо. Обществото би надало далеч по-силен вой, ако се унищожат кученца или котенца, отколкото за милионите аборти, които се извършват всяка година. Психиатърът Томас Заз изразява безотговорността, с която приемаме този вид смърт така: "[Абортите] би трябвало да са така достъпни, както, да речем, една операция за разкрасяване на носа."

Съгласен съм с Франсис Шефър, че променящите се законови норми спрямо абортите съдържат първостепенни изводи за човешкия живот на всички нива. Ако правата на нероденото дете могат да се пожертват с едно различно тълкуване, направено от Върховния съд, защо да не може да се узакони и "зачеркването" на други ненужни хора? Например разноските и неудобствата по отглеждането на децата с много забавено развитие могат лесно да доведат до същото обществено оправдание, което ни насърчава да убиваме неродените (т.е. те ще бъдат една скъпо струваща, досадна неприятност, ако им се разреши да живеят). А не трябва ли да се

освобождаваме и от много старите хора, които са съвсем безполезни за обществото? Защо да позволяваме на недъгавите деца да живеят, и т.н.? Може би читателят чувства, че тези вледеняващи възможности никога няма да се осъществят, но аз не съм толкова сигурен. Ние вече живеем в общество, в което някои родители биха убили нероденото си дете, ако с изследвания се установи предварително, че полът му не е желаният от тях.

Има много други аспекти, които подчертават злото, скрито в аборта. За мен най-важното доказателство е в Писанието. Разбира се, в Библията не се говори непосредствено за аборти. Но за мен беше удивително да забележа колко често и в Стария, и в Новия Завет се споменава за това, че Бог познава лично много деца преди тяхното раждане. Той не само знае, че те са заченати, но има и конкретна представа за тях като неповторими индивидуалности и личности.

Разгледайте следните примери:

1. Ангел Гавриил казва за Йоан Кръстител: "...И ще се изпълни със Святия Дух още от зачатие си" (Лука 1:15, курсивът мой).

2. Пророк Еремия пише за себе си: "Господното слово дойде към мен и рече: "Преди да ти дам образ в корема, познах те, и преди да излезеш от утробата, осветих те. Поставих те за пророк на народите" (Еремия. 1:4-5, курсивът мой).

Тези двама души едва ли са били само човешки ембриони преди своето рождение. Творецът вече ги е познавал и е предопределил жизнената им дейност с божествена заповед.

3. В книгата Битие се казва: "И молеше се Исаак на Господа за жена си, защото беше бездетна. И Господ го послуша, та жена му Ревека зачна. А децата се блъскаха едно друго вътре в нея и тя рече: "Ако е така, защо да живея?" И отиде да се допита до Господа. А Господ ѝ рече: "Два народа са в утробата ти и две племена ще се разделят от корема ти. Едното племе ще бъде по-силно от другото племе. И по-големият ще слугува на по-малкия" (Битие 25:21-23).

И тук Бог е познавал развиващите се индивидуалности и неродените близнаци и е предсказал техните бъдещи конфликти. Взаимната омраза между техните потомци е все така очевидна и днес в Близкия Изток.

4. Сам Исус е заченат от Святия Дух, което сочи Божията близост с Христос от времето, когато Той е бил само една клетка в утробата на Мария (Матей 1:18).

5. Но най-драматичния пример ще открием в 139 Псалм. Цар Давид описва своите взаимоотношения с Бога преди рождението си и това е изумително по своето въздействие.

"Ти си образувал чреслата ми, обвинил си ме в утробата на майка ми. Ще Те славя, защото страшно и чудно съм направен. Чудни са Твоите дела и душата ми добре знае това. Костникът ми не се укри от Теб, когато в тайна се работех и в дълбочините на земята ми се даваше разнообразната ми форма. Твоите очи видяха необразуваното ми вещество. И в Твоята книга бяха записани всичките ми определени дни, докато още не съществуваше ни един от тях" (Псалм 139:13-16).

За мен този откъс е много вълнуващ, защото показва, че Бог е предопределил не само всеки ден от живота на Давид, но е направил същото и за мен. Той е бил там, "когато в тайна се работех" и лично е сътворил всички деликатни вътрешности на моето тяло. Представете си това! Великият Творец на вселената е бдял с любов над моето развитие още докато съм бил в утробата на майка си и прави това за всяко човешко същество на земята. Наистина всеки, който може да осъзнае тази идея, без да се ободри и да изпита радост, е по-мъртъв и от най-студения камък!

Според мен тези библейски цитати напълно опровергават представата, че неродените деца нямат душа или индивидуалност, докато не се износят през цялата

бременност. Никакъв рационализъм не може да оправдае изтръгването на едно здраво малко човешко същество от мястото, където е в безопасност, и оставянето му на някаква порцеланова табла, където да се задуши. Никакви обществени или финансови съображения не могат да обезсилят нашата колективна вина за унищожаването на всички тези животи, оформени по образа на самия Бог. Във всички Евангелия Исус Христос разкрива своята нежност към малките момчета и момичета ("Оставете децата и не ги възпирайте да дойдат при мен" -- Матей 19:14) и някои от най-страшните Му предупреждения са отправени към тези, които биха им навредили. Моето дълбоко убеждение е, че Той не ще ни оневини за нашето необуздано детеубийство, както казва на Каин, когато той убива Авел: "Гласът на братовата ти кръв вика към Мене от земята" (Битие 4:10).

Несъмнено и други християни са стигнали до същите изводи. Трябва да попитам къде са тези духовни водачи, които са съгласни с мен. Защо пастирите и проповедниците са толкова плахи и не говорят по този жизнено важен проблем? Време е християнската църква да заговори в защита на неродените деца, които не могат да се борят за собствения си живот.

VIII глава - Хомосексуалността

Коя е причината за хомосексуалността?

Както високата температура, така и хомосексуалността може да се дължи на различни причини. Най-общо може да се каже, че тя е резултат от неудовлетворителен семеен живот, довел до ненормална полова идентичност.

Обикновено какво е семейството, от което израства бъдещият хомосексуалист?

Отново ще кажа, че е трудно да се направи обобщение, тъй като изключенията са многобройни. Често това са семейства, в които майката е властна и прекалено защитава детето, докато бащата го отхвърля и унижава. Съществува и противоположна възможност, когато майката не приема сина си, понеже е момче. Има случаи на хомосексуалност и в привидно щастливи семейства, където няма нарушаване на родителските функции. Съществуват много предположения за произхода на тази аномалия, но все още не можем да направим окончателен извод.

Как могат родителите да предпазят децата си от хомосексуалност?

Най-добрият начин е да създадат здраво семейство. Както казахме, хомосексуалност може да се появи и в един любящ дом, но ако родителите се разбират добре, вероятността да се случи е много по-малка. Не трябва да се боим, че това неприятно явление е извън контрола ни. Ако семейната среда е здрава и стабилна и на детето не се пречи да се развива според пола си, вероятността за хомосексуалност е нищожна.

Какво трябва да бъде отношението на християните към хомосексуалността?

Ние трябва да мразим греха, но да обичаме грешника. Много мъже и жени, които са станали хомосексуалисти, не са искали да живеят по този начин. Те дори не могат да си обяснят причините за всичко това. Едни от тях са били жертва на сексуално насилие от възрастни и това ги е травмирало. Спомням си един младеж, чийто баща го накарал да спи с майка си след новогодишно празненство. Лесно можем да разберем защо е развил отвращение към хетеросексуалната връзка. Трябва да приемаме и обичаме такива хора, докато те пък се опитват да променят посоката на сексуалните си импулси.

Брак и сексуалност

От друга страна, не мога да приема либералния възглед, според който хомосексуалността е просто различен начин на живот, допустим за християнина.

Боговдъхновените библейски автори не биха се отнасяли към хомосексуалността с такова отвращение, ако тя не беше нещо зло в Божиите очи. Навсякъде в Новия Завет сексуалното извращение се споменава сред най-противните грехове и пороци. Например в I Коринтяни 6:9-10 ап. Павел пише:

Не знаете ли, че неправедните няма да наследят Божието царство? Недейте се лъга. Нито блудниците, нито идолопоклонниците, нито прелюбодейците, нито малакийците, нито мъжеложниците, нито крадците, нито сребролюбците, нито пияниците, нито хулителите, нито грабителите няма да наследят Божието царство.

Римляни 1:26-27 описва отношението на Бога към този грях по сходен начин:

Затова Бог ги предаде на срамни страсти, като и жените им измениха естественото употребление на тялото в противоестествено. Така и мъжете, като оставиха естественото употребление на женския пол, разжегоха се в страстта си един към друг, струвайки безобразие мъже с мъже, и приемаха в себе си заслуженото въздаяние на своето нечестие.

Каква е отговорността на човек, който иска да бъде християнин, но се бори с дълбоко вкоренения си интерес към собствения пол?

Ако разбирам Библията правилно, такъв човек трябва да обуздава сексуалното си влечение, както впрочем трябва да прави и хетеросексуалният, който не е женен. Той трябва да се въздържа и да не дава място на похотите си. Зная, че по-лесно е да го кажеш, отколкото действително да осъществяваш такава самодисциплина, но Писанието ни обещава, че "никакво изпитание не ви е постигнало, освен това, което може да носи човек. Обаче Бог е верен и няма да ви остави да бъдете изпитани повече, отколкото ви е силата, а заедно с изпитанието ще даде и изходен път, така че да можете да го издържите" (I Коринтяни 10:13).

Също така бих препоръчал не такъв човек да потърси специализирана помощ от психолог или психиатър, посветен на християнските добродетели. Това състояние може да се лекува успешно, ако наистина той го желае и ако специалистът знае какво да предприеме. Мои колеги свидетелстват за 70% "лечимост" при наличието на тези условия. (Под "лечимост" имам предвид създаване на нормална връзка и сравнително успешно приспособяване към новия начин на живот.)

Какво означава "бисексуалност" и защо напоследък се говори толкова много за нея?

Бисексуален е човек, който има сексуални отношения и с двата пола. От средата на 70-те години бисексуалността се превърна в мода сред музикантите и получи голяма гласност в американската преса. Едно заглавие от списание Козмополитън задаваше въпроса: "Мислима и приложима ли е бисексуалността за нормалните хора?" Подзаглавието пък гласеше: "Готова ли сте за лесбийска среща? Защото голям брой "нормални" жени вече са". Статията завършваше така: "Не зная дали на всички ни е отредено да бъдем бисексуални. Каквото и да стане занапред обаче, в едно съм сигурна. Мнозина от тези, които са опитали, водят задоволителен и изпълнен с любов живот."

В списание Вог имаше подобна статия със същото послание, озаглавена "Повече радост". В нея Алекс Комфорт пише, че след десет години бисексуалността ще се е наложила като начин на живот в средната класа.

Тези неморални "пророци" ми напомнят за един друг пророк от Стария Завет на име Исая, който казва: "Горко на ония, които наричат злото добро, а доброто -- зло; които турят тъмнина за виделина, а виделина -- за тъмнина; които турят горчиво за сладко, а сладко -- за горчиво!... Затова както огнен пламък пояжда плявата и както сламата се губи в пламъка, така и техният корен ще стане като гнилота и цветът им ще

възлезе като прах, защото отхвърлиха поуката на Господа на Силите и презряха думата на Светия Израилев" (Исаия 5:20,24).

Променящите се човешки разбираня не могат да определят кое е морално и кое -- не. Тези неща са постановени от Бога на вселената, чиито неизменими принципи не могат да се нарушават безнаказано!

IX глава - Климактериумът (Критическата възраст)

Децата ни вече живеят отделно и със съпруга ми сме свободни да пътуваме, за което винаги сме мечтали. Но напоследък се чувствам уморена и депресирана. Трудно почиствам къщата и не мога да планирам нищо допълнително. Понякога сутрин едва ставам от леглото. Искане ми се да сложа главата си под възглавницата и да плача без причина. Защо се чувствам така ужасно? Мъжът ми се опитва да бъде търпелив, но днес не издържа и избухна: "Защо си отчаяна? Имаш всичко, което една жена би пожелала." Мислите ли, че губя разсъдък си?

Няма нищо нередно с ума ви. Симптомите, които описвате, показват, че навлизате в критическа възраст, наречена климактериум. Това, което изпитвате, вероятно се причинява от хормоналните нарушения, които съпътстват промените в действието на жлезите. Предлагам ви да се съветвате с гинеколог.

Бихте ли дали кратко определение на климактериума?

Това е период в живота на жената, когато се прекратява способността ѝ да ражда. В резултат на това тялото ѝ минава през множество химически и психологически изменения. Менструацията, която се е появявала ежесечно от 11-12 годишна възраст, постепенно спира и това предизвиква хормонални нарушения. Яйчните започват да произвеждат само 1/8 част от естрогена, който някога са отделяли. Това влияе не само на половата система, а и на целия организъм, и на психиката.

Всички ли жени в тази възраст се чувстват ужасно като мен?

Според изследванията 85% от жените минават през критическата възраст без сериозни срывове в ежедневието си. От време на време те изпитват затруднения, но като цяло се справят със своите задължения. Останалите 15% обаче срещат по-сериозни трудности. Някои дори се обездвижват от химическите промени в телата им.

Кои са основните симптоми на хормоналните нарушения през критическата възраст?

Ще ги изброя, но искам да ви предупредя, че подобни изменения могат да възникнат и в резултат на други телесни и емоционални смущения. Освен това този списък не е изчерпателен. Климактериумът има разнообразни симптоми с различна интензивност.

Емоционални симптоми

1. Силна депресия, която продължава с месеци.
2. Изключително ниско самочувствие, комплекс за малоценност и нежелание за живот.
3. Лесно разстройване, избухване и емоционална неуравновесеност.
4. Неадекватни емоционални реакции, като избухване в плач без повод или необоснована потиснатост.
5. Нетърпимост към шум. Дори радиото или нормалното детско поведение може да звучи изключително дразнещо. Бученето на ушите също е често явление.

Брак и сексуалност

6. Силна нужда от доказване на любовта на мъжа. В противен случай съмнението, че съществува съперница, я кара да се нахвърля върху него.

7. Смущения на съня.

8. Слаба концентрация и трудно запаметяване.

Телесни симптоми

1. Стомашно-чревни смущения, лошо храносмилане и липса на апетит.

2. "Горещи вълни" в различни части на тялото, появяващи се за по няколко секунди.

3. Световъртеж.

4. Запек.

5. Треперене.

6. Изтръпване на крайниците.

7. Суха и нееластична кожа.

8. Изсъхване на лигавиците, особено тази на влагалището, което прави половия акт болезнен или невъзможен.

9. Силно намалено сексуално желание.

10. Болки в ставите, преминаващи от едно място на друго (невралгия, миалгия или артрит).

11. Тахикардия (учестена сърдечна дейност) и сърцебиене.

12. Главоболие.

13. Тъмни кръгове около очите. (Според мен този симптом е най-достоверен при предварителната диагностика.)

14. Загуба на тегло.

Състоянието на жена, която, олюлявайки се, влиза в лекарския кабинет с повечето от тези симптоми, се нарича на шега "симптомът на спускащата се ръка". Тя посочва лявата си вежда и казва: "О! Боли ме главата, ушите ми бучат, имам боджежи в гърдите, стомахът ме свива, болката в кръста е ужасна, да не говорим за краката и коленете, които треперят!" Ръката ѝ се движи надолу и всеки сантиметър от върха на главата до пръстите на краката я боли.

Наскоро един лекар ми разказа за пациентка, която отговаряла утвърдително за всеки възможен симптом. Каквато и болка да споменавала медицинската сестра, жената казвала, че я изпитва. Накрая, за да види какво ще отговори, сестрата я попитала дали зъбите не я сърбят. Жената се замислила за момент, прекарала език през предните си зъби и отговорила: "Като се замисля, май е така!" Жена в критическа възраст като тази е склонна да си внушава, че има проблеми с всичко.

Майка ми казваше, че климактериумът настъпва около 45-ата година. Сега съм на 37, но имам някои от симптомите, които описвате. Не мислите ли, че е твърде рано?

Началото на критическата възраст варира в широки граници. Тя може да започне както на двадесет, така и на петдесет години. Както ви е казала майка ви, обикновено това става на около 40, но при различните жени е съвсем индивидуално.

В момента съм в критическа възраст. Това, което казахте за симптомите, ми помага да се опозная по-добре. Но искам да знам дали това някога ще свърши. Ще се чувствам ли отново както преди?

Мракът около вас има край. Това състояние не е постоянно, а само етап, през който някои жени трябва да преминат. Може да продължи и няколко години, но със сигурност ще отmine. Както при кризата на средната възраст у мъжа, след това може да дойде най-светлият, щастлив, стабилен и здравословен период в живота. Често след критическата възраст жената става по-енергична и уравновесена. Идват по-добри дни!

Между другото, за разлика от животните, жената живее много по-дълго след спиране на възпроизводителната си дейност. (Това повдига ли самочувствието ви?)

Защо някои жени не се нуждаят от терапия с естроген през критическата възраст?

Никой не може да отговори с точност на този въпрос, защото не знаем със сигурност как влияе естрогенът върху нервната система. Може би надбъбречните жлези и яйчниците отделят достатъчно естроген, който задоволява нуждите на по-малко чувствителните жени. В момента се знае малко за химичните процеси в мозъка и кои вещества са нужни за нормалното му функциониране. Ето защо при лечение трябва да се ръководим от симптомите и лекарските наблюдения.

Съществува ли подобна "критическа възраст" при мъжете?

Истината по този въпрос се крие в известни социо-културни особености. Някои жени се боят, че климактериумът може да бъде повод да им се отнемат много ръководни позиции. Ето защо те търсят подобна "критическа възраст" при мъжа. Мъжете наистина преминават през период, който може да се нарече критичен, но той се различава по произход и последствия от този на жените.

При мъжете промените имат по-скоро психологически, отколкото хормонален характер. Един мъж трудно приема факта, че никога няма да постигне професионалните си цели; че младостта безвъзвратно е отминала; че скоро вече няма да бъде привлекателен; че мечтите му за слава и власт няма да се реализират. С ужас забелязва, че животът му вече се изплъзва, а той е постигнал толкова малко. В общи линии за него това е критическата възраст. Някои мъже реагират, като търсят връзка с младо момиче, за да докажат, че все още са потентни, други стават алкохолици, а трети изпадат в дълъг период на депресия. Обикновено това емоционално състояние се причинява от преоценката, която мъжът прави на света. Жената също преживява подобно раздвоение, но при нея има и допълнителни хормонални нарушения.

Макар че има доста общи неща, женските симптоми са по-тежки и по-трудно се преодоляват без специално лечение.

Бележка на д-р Добсън:

През януари 1982 г. радиопрограмата "Семейството на фокус" излъчи поредица от интервюта с южнокалифорнийския лекар д-р Чапман относно симптомите и лечението на хормоналния дисбаланс.

Предлагаме ви една статия, която той ни предостави. Според д-р Чапман, макар да е била публикувана за първи път през 1963 г., тя все още дава точно обяснение на хормоналните нарушения през критическата възраст. В тази статия отсъстват по-съвременните спорове по въпроса за естрогенната терапия. Няколко медицински публикации през 70-те години междуременно потвърдиха подозренията, че продължителната и неконтролирана употреба на естроген понякога води до рак на матката. Лекарите са на различно мнение по отношение на рисковете от внимателното лечение с този хормон. Някои от тях, включително и д-р Чапман, смятат, че последиците от недостатъчното количество естроген са по-опасни от злоупотребата с него. Други лекари се противопоставят категорично на естрогенната терапия.

В медицинските центрове в страната се правят множество гинекологични наблюдения и изследвания. При липса на точни заключения се препоръчва жените да търсят съвет от личния си лекар.

ХОРМОНАЛНИЯТ ДИСБАЛАНС ПРЕЗ КРИТИЧЕСКАТА ВЪЗРАСТ

Лорънс Галтън

Новите открития на медицината могат да променят живота на милиони жени -- всъщност буквално на всички.

"Съдейки по практиката, климактериумът е болестен период, който се нуждае от активна намеса." Това изявление на д-р Алън К. Барнс, директор на отделението по

акушерство и гинекология към Медицинския факултет на университета "Джон Хопкинз", доведе до революционни промени, които се подкрепят от растящ брой видни гинеколози. Въпросът интересува всички жени и най-вече младите. Твърдението се основава на факта, че независимо дали се появява на 35 или 55-годишна възраст, замирането на яйчниците води до промяна в живота, която може да продължи дълго. Възможно е и да има сериозни последици през останалата част от живота на жената (което преди не се приемаше):

X прекратяването на дейността на яйчниците може да отнеме много от женските достойнства, да промени външността на жената и дори да ѝ придаде мъжки белези;

X прекратяването на тази функция може да доведе до много неприятни разрушителни промени в тялото ѝ;

X след критическата възраст жената може да стане по-предразположена към сърдечни и костни заболявания;

X климактериумът може да причини бързо отслабване на умствените възможности и да ускори както физическото, така и психическото остаряване.

За щастие тази мрачна картина има и светла страна. Съществуват доказателства, че тези последствия не са неизбежни и че ако жените са наясно с тях и навреме потърсят помощ, те може да не се появят. Пред младите жени се открива една нова ера на превантивната медицина. Вместо да изчакват този период безпомощно, те могат да се опитат да го избегнат.

Според новото разбиране климактериумът представлява един вид недостатъчност (както диабетът и гушата), която трябва да бъде задоволена.

Проблемът с "обезумялата" хипофиза

Това понятие възникна през последните години, след като лекарите изучиха подробно както външните симптоми на климактериума, така и някои от онези, които не са толкова очевидни. Най-познати са т.нар. "горещи вълни" -- внезапно чувство на топлина, което преминава през тялото към главата. То води до силно изчервяване, изобилно потене и треперене. Други симптоми са главоболие, слабост, сърцебиене, безсъние и световъртеж. Често се появяват и емоционални проблеми. Един лекар бе казал: "Сякаш цветът на очилата, през които жената гледа, се е променил. Тя става неспокойна, чувствителна, потисната, меланхолична, раздразнителна и неуравновесена."

Каква е причината за тези смущения? Допреди две поколения нямаше яснота по въпроса. До двайсетте години никой не е предполагал, че яйчниците произвеждат естроген. Оттогава се знае, че именно този хормон превръща момичето в жена и я прави способна да ражда. Замирането на яйчниците и намаляването на естрогена предизвикват спиране на менструацията през климактериума и причиняват смущения и в другите жлези. Картината е следната:

През активния си период яйчниците произвеждат естроген под ръководството на хипофизата -- една от основните жлези в тялото. Намира се в основата на мозъка и управлява важни ендокринни жлези като щитовидната и надбъбречните. Когато при климактериума яйчниците престанат да реагират на заповедите ѝ, хипофизата претърпява промени. Това се отразява на нейната контролна функция и в резултат се появява хормонален дисбаланс, който повлиява цялата нервна система.

Нещо повече от "кратък преход"

Повечето жени успяват да преодолеят стреса при внезапната поява на симптомите на климактериума. В процеса на стареене прекратяването на дейността на яйчниците настъпва по различно време и затова критическата възраст варира.

Брак и сексуалност

Когато тя настъпи, яйчниците е възможно да не замрат напълно и да продължат да отделят по малко естроген. Същото важи и за надбъбречните жлези. Общото количество варира при различните жени и затова и симптомите са разнообразни.

При едно изследване на 1000 жени 50,8% от тях не са изпитали остро неразположение през климактериума. От онези, които са почувствали слабост, 89,7% са могли да работят нормално, а само 10.3% на моменти са били напълно неработоспособни.

Досега лечението беше доста консервативно. Основната теза беше, че "промяната" е само въпрос на време и може да продължи от два месеца до една-две години, докато тялото се адаптира към новото си състояние.

Лечението беше предимно чрез разговори. Смяташе се, че ако приемат критическата възраст като период на временни неудобства, жените по-лесно ще свикнат с нея. И в интерес на истината много жени изпитват облекчение от раздразнителността и стреса, и дори от "вълните" само след разговор с лекаря, на когото вярват и който им е отделил време.

Естроген се използваше едва при по-тежки случаи. Вкарваше се определено количество, с цел да се успокои хипофизата, и след това постепенно дозата се намаляваше, докато тялото достигне до нов баланс. Накратко, стремежът бе да се улесни този преход.

Напоследък обаче се появиха немалко доказателства, че климактериумът е нещо повече от кратък преход. Освен възпроизводителната, яйчниците изпълняват и други функции, и затова тяхното замиране може да има силно въздействие през целия останал живот.

Причината за счупените бедрени кости и сърдечните пристъпи

Сериозна последица от намаляването на естрогена е увеличаването на опасността от сърдечна атака. Според последни изследвания втвърдяването и стесняването на артериите, което води до сърдечен удар, се среща десет пъти по-често при мъже до 40 години, отколкото при жени на същата възраст. Но след критическата възраст картината се променя и жените стават също толкова податливи на сърдечно-съдови заболявания. Явно естрогенът играе важна роля за поддържане нивото на холестерола и другите мазнини в кръвта, които в излишък могат да причинят атеросклероза.

Друга често срещана последица е т.нар. остеопороза, резултат от атрофията на костите. Естрогенът влияе и върху баланса на протеините. При недостиг на хормона костта може да загуби белтъчини и това да доведе до изчерпване на калция.

Често срещан симптом на остеопорозата е постоянна болка в гърба. Костите може да станат крехки и чупливи. Според д-р Барнс 80-годишната жена с фрактура на бедрото трябва да вини за това своите яйчници, които са спрели да функционират преди тридесет години. Сравнително леки удари могат да причинят и счупване на други кости, като тези на китките или ребрата.

В много случаи костите на гръбначния стълб се свиват и жената губи от своя ръст. Гръбнакът може и да се изкриви, което води до неприятната старческа гърбица.

Загуба на женствеността?

Естрогенът има силно влияние и върху кожата. Той отговаря за нейното кръвоснабдяване, еластичност и други качества. След замирането на яйчниците тя губи своята мекота, става груба, суха и нееластична и започва да се бели. Някои жени получават неприятни сърбежи, а други имат чувството, че по кожата им лаят насекоми.

Освен това може да се появят мъжки белези. И двата пола произвеждат както мъжки, така и женски хормони. Важен е балансът между тях. Женските надбъбречни

Брак и сексуалност

жлези също произвеждат мъжкия хормон андроген. В критическата възраст те продължават секрецията си, докато в същото време яйчниците отделят все по-малко естроген. Нарушеният баланс води до окосмяване на лицето, а понякога и до начатъци на оплешивяване.

Намаленото количество естроген има и други последствия. През пубертета увеличаването му е довело до оформяне на гърдите, промяна във фигурата, нарастване на матката и развитие на влагалището. В критическата възраст настъпват обратни изменения във всяка от тези области.

Лишени от хормона, гърдите губят своята стегнатост и се отпускат. Появява се склонност към натрупване на мазнини в областта на бедрата и ханша. Матката се свива до размера, който е имала преди пубертета. Влагалището се стеснява, еластичността му намалява, вътрешността му изтънява и губи нормалната си киселинност. Това води до поява на инфекции. Често срещано заболяване е вагинит, придружено със сърбежи, парене, секрети и болка при полов контакт.

Тъй като между влагалището и пикочния мехур съществува лимфна връзка, инфекцията може да се разпространи и вагинитът да премине в цистит, т.е. възпаление на пикочния мехур, което води до често уриниране.

Някои жени получават артроза (болки в ставите). Намаляването на естрогена обаче не причинява нито артрит (който най-често се появява преди климактериума), нито остеоартрит (който започва да се развива още от късното юношество).

Може да възникнат емоционални проблеми

Някои лекари смятат, че емоционалните разстройства също са резултат от намаляването на естрогена. Причина за тях са сериозните промени в тялото. Досега това като че ли не се отчиташе.

Вярно, има и редица други фактори, които водят до смущения и депресия. Обикновено когато "промяната" дойде, децата вече са самостоятелни и не се нуждаят от майчините грижи. Съпругът може би е на върха на своята кариера и сигурно е твърде зает. Тогава жената започва да се чувства ненужна, особено ако животът ѝ е бил съсредоточен изцяло в семейството и няма други интереси.

Има обаче и още нещо. Един лекар обясни проблема по следния начин: "Психическото приспособяване не би било твърде трудно, ако не бяха физиологичните изменения. Жената се притеснява, че губи своята привлекателност. Забелязва бръчките по кожата, натрупаните мазнини, отпускането на бюста. Раздразненото и безчувствено влагалище я прави още по-нещастна. Всички тези неща се отразяват на психиката ѝ."

Една трета от живота

Последиците от замирането на яйчниците придобиват ново значение сега, когато средната продължителност на живота при жените се е увеличила от 48 на 75 години в сравнение с началото на века. Една жена вече трябва да изживее 1/3 (а понякога и половината) от живота си след настъпването на тези промени.

Д-р Уилям Мастърс от Медицинския факултет на Вашингтонския университет нарича неспособността на яйчниците да функционират едновременно с другите органи "ахилесовата пета на женското тяло". Все повече лекари са на мнение, че трябва да се предприеме нещо по този въпрос, да се поеме отговорност и да се разработи ефективна лекарска помощ.

Как може да помогне лечението с естроген

В резултат на множество изследвания -- някои от които доста продължителни -- се установи, че проблемът има разрешение. Естрогенното лечение се практикува вече 25 години.

Брак и сексуалност

Наскоро д-р Станли Уолак и д-р Филип Х. Хенман от Харвардския медицински факултет направиха изследване на повече от 200 жени, които те са лекували с естроген през последните 25 години.

Х 94 от тях са се лекували предимно заради "горещите вълни", които при някои от тях продължавали до няколко години. Успокоителните лекарства и другите средства не дали резултат. Естрогенът довел до бързо облекчение при 93 от тези жени.

Х 119 жени били с тежка остеопороза. 90% от тях след лечение с естроген получили облекчение или пълно възстановяване. Обикновено болката намалявала значително два месеца след началото на терапията, като способността им да се движат свободно все повече нараствала.

Х При някои остеопорозата довела до загуба на височина. След лечението с естроген процесът спрял.

Х И нещо важно. При други жени д-р Уолак и д-р Хенман установили, че ранното лечение с естроген има профилактичен ефект. Проблеми с костите изобщо не се появили.

Предпазване от сърдечни болести

Доказвано е многократно, че лечението с естроген предпазва от сърдечно-съдови заболявания. Лекарите са давали от хормона на жени (и мъже), които вече имат по един сърдечен удар. Опасността от следващ удар намалявала рязко и така продължителността на живота се увеличавала.

Д-р Едуард Дейвис и сътрудниците му от Чикагския университет са направили многобройни изследвания на повече от 200 жени с цел да докажат профилактичната роля на естрогенното лечение. Според тях жените, приемащи хормона през климактериума, понижават нивото на холестерола и другите мазнини в кръвта си и показват по-малка склонност към сърдечно-съдови заболявания. Друго положително откритие е, че жените, лекувани с естроген десет или повече години, по-рядко страдат от високо кръвно налягане.

Могат ли да се избегнат и другите проблеми?

Лекарите смятат, че естрогенът играе важна роля за разрешаване на редица проблеми през критическата възраст.

Хормонът не е чудотворно лекарство и не може да върне свежестта на младежката кожа, но може да възстанови еластичността и влажността ѝ.

Естрогенът е много ефективен и при вагинита, като често напълно възстановява вътрешността на влагалището и неговата нормална киселинност. Сърбежите и теченията също изчезват. Циститът се предотвратява.

Много жени с болки в ставите са почувствали сериозно облекчение след лечение с естроген. Според д-р Мастърс след такава терапия всички полови органи (освен яйчиците) възстановяват своите размери и функции. Изследователи от невропсихиатрията към Вашингтонския университет смятат, че естрогенното лечение влияе върху интелекта. Някои основни умствени способности като запаметяване, острота на мисълта и възприемане на нова информация, се подобряват до голяма степен. При различните жени е различно, но ефектът зависи от това, кога започва лечението -- колкото по-рано, толкова по-добре.

През 1963 г. в списанието на Американската асоциация на възрастните хора се появи статия, озаглавена "Апел за постоянство с естрогена от младостта до гроба". В нея се казва, че доскоро възрастните жени бяха "схванати, крехки, прегърбени, набръчкани и отчаяни, накуцвайки през последните си години. Страданията им бяха безбройни. Почти нищо не можеше да се направи за тяхната кожа, за болките в костите, за неприятното течение, за болезненото и кървящо влагалище. Това бе просто част от

старостта. Без лекарска помощ не може да бъде по друг начин. Всички тези проблеми обаче днес могат да се спестят или да се лекуват с успех."

Каква е опасността от рак?

Рисковано ли е хормоналното лечение? В миналото съществуваша опасения, че естрогенът може да доведе до рак на гърдата или на половите органи. Членове на Американската медицинска асоциация твърдят, че тези опасения са неоснователни. Доказателствата за това са многобройни.

От една страна, опасността от рак при жените нараства с възрастта, дори когато отделянето на естроген силно намалява.

От друга страна, ако естрогенът предизвикваше рак, то той щеше да е често явление в последните месеци на бременността, когато този хормон се увеличава значително. Това обаче не се наблюдава.

Нито опитите върху животни, на които се дават големи дози естроген, нито пък продължителното наблюдение на жени, лекувани с хормона, показват поява на ракови образувания.

При изследване на 206 жени, лекувани в период от 5 години и половина, се оказало, че нито една от тях не е развила рак. При друго наблюдение на 120 жени, също лекувани продължително време, не се открива рак, макар че за този период се очаквали поне 5-6 злокачествени образувания.

Отчитайки 25-годишната си практика на естрогенно лечение, д-р Уолак и д-р Хенман заявяват, че не са открили нито един случай на рак на гърдата и само един -- на половите органи. Тяхното заключение е: "Продължителното лечение с естроген при с редовни гинекологични прегледи е ефективно и безопасно."

През 1962 г. в списанието на Американската медицинска асоциация д-р Робърт А. Уилсън от Методистката болница в Бруклин, публикува резултатите от изследване на 304 жени на възраст между 40 и 70 г., лекувани с естроген за период от 27 години. Той отбелязва, че няма нито един случай на рак на гърдата или половите органи, макар че средно на толкова жени се очакват около 18.

Д-р Уилсън дори смята, че вместо да причинява рак, естрогенът има предпазващо действие. Той препоръчва да се поддържат ендокринните жлези, което ще намалява опасността от рак при жените през целия им живот.

Страничните ефекти

Както в миналото, така и днес употребата на естроген не е безпроблемна. Първоначално хормонът не можел да се приема през устата и се инжектирал. Сега има много препарати, които се пият, но това трябва да става само под лекарско предписание и наблюдение.

За някои жени е достатъчно съвсем малко количество, докато други се нуждаят от десет пъти по-голяма доза. При злоупотреба хормонът може да доведе до постоянно кръвотечение, което обаче не е опасно и се прекратява, когато лекарството се спре, но затова пък пречи на ранното откриване на рак на матката. Постоянното кървене в напреднала възраст може да няма сериозни причини (като полипи), но може и да е резултат от злокачествено образувание. Лекарите предпочитат да приемат второто, докато не докажат обратното.

За да избегнат кръвотечението и евентуалния кюртаж¹¹ на ракови формирания, лекарите преминават към циклично лечение с естроген. Те дават лекарството в продължение на 25 дни, после го спират за 5 дни, след което отново възстановяват лечението. (Цикълът може и да е по-различен.)

Други използват комбинацията на естроген и андроген. Андрогенът притежава друг положителен страничен ефект: засилва самочувствието!

Съотношението естроген-андроген обаче е много важно. Ако то е 1:20 -- което е всъщност полезната доза при повечето жени, -- в 20% от случаите се получава окосмяване на лицето. Напоследък се предпочита съотношение 1:10, при което опасността от окосмяване е малка. Надяваме се скоро да бъдат разработени нови хормонални съединения без странични ефекти.

Въпрос на медицински контрол

Днес големият въпрос, пред който са изправени гинеколозите, е дали всички жени се нуждаят от хормонално лечение.

Някои лекари смятат, че всяка жена трябва да приема естроген не само през критическата възраст, но и до края на живота си. Според тях не бива да се пренебрегват и другите методи на лечение. Разясненията и разговорите с пациентката, напътствията за менното ѝ, успокоителните и другите лекарства играят своята роля при всеки отделен случай. Според тези лекари обаче климактериумът поставя началото на постоянна хормонална недостатъчност, която изисква продължително лечение, така както е с диабета и всяка друга недостатъчност.

Някои започват терапията след като се изминат шест месеца от последната менструация. Естрогенът обаче може да се прилага и два месеца след последния цикъл, ако жената се оплаква от горещи вълни и други неприятни промени. Тези лекари смятат, че лечение трябва да се започне независимо дали има симптоми.

Много други лекари са на мнение, че терапията не е задължителна за всички жени, тъй като отделянето на естроген е различно през и след климактериума. Д-р Едмънд Овърстрийт, професор по акушерство и гинекология към Калифорнийския университет, смята, че приблизително 25% от жените след критическата възраст имат сериозна естрогенна недостатъчност, която трябва да се лекува до края на живота им.

Всички обаче са единодушни за едно. Естрогенът не е магически балсам. Макар да играе важна роля, той не е универсално лекарство. През и след климактериума (както и по-рано) възникват проблеми, които нямат нищо общо с хормоналните нарушения. От огромно значение тогава са честите и внимателни медицински прегледи.

Тест за естрогенна недостатъчност

Ще изминат още много години, преди да се реши въпросът дали всяка жена трябва да се лекува. Тестовите ще се усъвършенстват. Засега успешно се прилагат т.нар. цитонамазки, които обикновено се използват за откриване на рак. По тях може да се преценява и степента на естрогенна недостатъчност. Пробата показва влагалищните изменения, предизвикани от липсата на хормона, както и положителните резултати след лечението. Така може да се определи и подходящата доза естроген. Много лекари обаче са на мнение, че са нужни по-съвършени и точни методи за определяне.

Засега повечето гинеколози предпочитат да прилагат хормонално лечение на базата на индивидуални изследвания. Не би било разумно всички жени да се задължават да го правят.

Важното е, че сега жената може да разчита, че нейният лекар проявява сериозен интерес към състоянието ѝ през и след критическата възраст, разбира нуждите ѝ и е готов да я лекува хормонално, след като тя се убеди, че това е безопасно, полезно и необходимо. Това може да укрепи здравето ѝ и да направи целия ѝ останал живот по-радостен.

Х глава - Средната възраст и след нея

Брак и сексуалност

Повечето ви книги са насочени към по-младите съпруги и майки. Но в средната възраст жените също имат проблеми. Оцелях през етапите, които описвате, преодолях дори критическата възраст. Сега се нуждаю от съвет как да продължа да остарявам с достойнство. Не искам да се превърна в досадна и навъсена баба. Можете ли да ми помогнете да избегна някои от проблемите на пенсионната възраст?

Съществуват най-малко четири опасности, които можете да срещнете. Нека ги разгледаме накратко.

Първо, пазете се от капана на изолацията. Рубен Уелч написа книга, озаглавена Ние наистина се нуждаем един от друг. Това е абсолютно вярно. Изолацията е опасна. Тя разрушава ума. Докато остарявате, не допускайте да се затворите между четирите стени на своя дом и да се отделите напълно от хората. Поддържайте социалния си живот дори когато ви се струва най-лесно да си стоите в къщи. Обаждайте се на приятели. Може би те също са самотни. Срещайте се с други хора. И помнете, че за самотата си сте виновна единствено вие.

Второ, избягвайте бездействието, което е честа примка за по-възрастните. Веднъж пристигнах в Чикаго късно вечерта и открих, че бяха дали моята стая в хотела на друг човек. Съдържателят беше длъжен да ме настани другаде, но всички хотели бяха пълни. Накрая той откри стая в приют за възрастни. Краткото ми пребиваване в това общо жилище беше и полезно, и потискащо. На сутринта, когато слязох за закуска, видях 400-500 възрастни човека, седящи в голяма зала. Повечето от тях мълчаха, без да разговарят, без да разменят дори дума помежду си. Дори не четяха вестници. Едни бяха отпуснали глава и дремеха, а други бяха просто зареяли поглед в пространството. Никакви действия, никакво общуване, никакви разговори. Колко тъжно беше да гледаш толкова много самотни човешки същества събрани заедно, но всеки потънал в собствените си мисли. Бездействието и неговата първа братовчедка -- самотата -- са опасни врагове на старите хора.

Трето, пазете се от капана на самосъжалението. То може буквално да унищожи човека. Тези, които му се поддават, стават жертва на една от най-големите сатанински лъжи. Вместо да изпитвате угризения на съвестта, бих ви препоръчал да направите сладки за някого, да купите цветя или да изпратите картичка. Навлезте в света на другите, започнете да се молите редовно за хората около вас.

Четвърто, избягвайте примката на отчаянието. Много възрастни хора разсъждават по следния начин: "Вече остарявам. Не виждам пред себе си нищо друго освен смъртта... Животът си отминава." Тази безнадеждност е безпредметна, особено за християнина, който трябва винаги да гледа към бъдещето. Очарованието на християнството е, че говори за един друг свят, където няма да има болка, страдание или самота.

Надеждата за живот след смъртта бе изразена по прекрасен начин от баща ми, малко преди да почине. Вървахме с него и разговаряхме спокойно за смисъла на земния живот. Тогава той каза нещо за вечния живот, което никога няма да забравя. Като бил млад, бъдещото небесно съществуване не било от голямо значение за него. Радвал се на младостта си и задгробният живот бил като бисер, който не се вижда от боклуците и мърсотията. Неговата красота била предполагаема, но не и осъзната. Когато обаче започнал да остарява и да се сблъсква с проблемите на възрастта (той преживя един сериозен сърдечен пристъп), сякаш нещата, които скривали бисера, едно по едно започнали да изчезват. Вечният живот станал най-ценното му притежание.

Баща ми вече притежава този бисер, който придаде такава стойност на земния му живот -- и особено на последните му дни. Благодарен съм, че всички християни имат същата надежда, включително и ние с вас!

Можете ли да опишете телесните промени в процеса на остаряване?

Брак и сексуалност

Остаряването не означава внезапно влошаване на всички системи и функции в тялото. Това става постепенно и последователно, ако естествено няма никаква тежка болест. Процесът на стареене може да бъде описан по следния начин.

Първо отслабват способностите за възприемане и контакт с околния свят. Лещите на очите губят способността си да се свиват и фокусират, така че ние слагаме очила за късогледство или за далекогледство. Понякога погледът се замъглява и от "перде". Слухът също отслабва поради износване на трите малки кости в ухото. Първо високите, а после и по-ниските честоти стават недоловими. Езикът атрофира и вкусът в устата се променя. Нищо вече не е така вкусно като преди. Не изпитваме същата радост от храненето, която сме имали някога. Обонянето също намалява, което прави храната безвкусна, тъй като голяма част от удоволствието при яденето зависи от долавянето на приятния аромат. Кожата изсъхва и се втвърдява, което намалява усещането за допир. Така и петте сетива отслабват и все по-трудно приемат информация и я предават към мозъка.

По-късно се появяват изменения в двигателната активност. Реакциите се забавят. Първо отслабва контролът върху пръстите, сръчността на ръката намалява, после следват китките, лактите и раменете. Намаляването на координацията става от крайниците към центъра на тежестта. Ето защо когато възрастните хора пишат, ръцете им треперят.

Следват промените в сърдечно-съдовата система. Сърцето се натоварва много повече поради натрупаните мазнини около него. Когато се преуморява, човек се нуждае от по-дълго време за възстановяване на нормалния ритъм. Сърдечните проблеми нарастват и поради постепенното втвърдяване на артериите. В тях се натрупва холестерол, което затруднява движението на кръвта и води до сърдечни пристъпи, удари и други проблеми. Освен това нервната система вече не управлява функциите на тялото пълноценно, което е една от причините за лошия обмен на веществата.

Възпроизводителната способност изчезва на около 45-годишна възраст при жените и през петото десетилетие при мъжете.

Да обобщим основните промени в процеса на стареене. Промени настъпват първо в сетивните възприятия и след това -- в двигателните функции. Ако животът продължи, може да се появят и умствени изменения.

Сигурно ли е, че сексуалното желание намалява през петото, шестото и седмото десетилетие от живота?

Не съществува биологическа причина за намаляване на това желание с възрастта. То зависи повече от състоянието на ума и чувствата, отколкото от годините. Ако съпрузите се смятат за стари и непривлекателни, може наистина да загубят интерес към секса. Но от медицинска гледна точка не е вярно, че мъжете и жените в средна възраст са сексуално безразлични.

Какво очаква най-много една жена от своя съпруг през петдесетте, шестдесетте и седемдесетте години от живота си?

Тя се нуждае от уверение, че той я обича и уважава, както в младостта ѝ. Красотата на отдадената любов е, че не престава с годините. Мъжът и жената могат да преминат и през добрите, и през лошите дни като приятели и сътрудници. За разлика от тях младите привърженици на "сексуалната свобода" ще навлезнат в старостта без добри спомени и с множество разрушени взаимоотношения. Тази съвременна философия накрая води до безизходица. Отдадената любов има висока цена, но носи голямо удовлетворение в годините на зрелостта.

Заключителен коментар

Целта ми с тази книга бе да осигуря практически съвети за брака и сексуалността. Опитах се да подредя темите по начин, удобен и достъпен за хора с

Брак и сексуалност

различни нужди и проблеми. Затова реших да я представя във вид на въпроси и отговори. Сега бих искал да обобща защо тази книга е необходима и какво лежи в основата на нейните препоръки.

През миналите векове хората са решавали сами своите брачни и сексуални проблеми, без да търсят професионална помощ. Днес, във времето на "сексуалната свобода", хората се втурнаха да търсят психиатри, психолози, учители и дори сексолози, които да отговорят на въпросите им за секса и личните отношения във и извън брака.

Редно е да попитаме какъв е резултатът от тази професионална помощ. Някой може да смята, че американците са по-здрави и щастливи от онези народи, които нямат същите технически улеснения и методи. Това не е така. Белезите на нашето "освободено общество" са увеличаващ се брой порнографски вестници и списания, изнасилвания, сексуални отклонения, хомосексуалност, СПИН, депресии и самоубийства.

Не искам да обвинявам за всичко това "експертите", но тяхната роля за тези проблеми е от съществено значение. Защо? Защото като цяло, съвременната психология отхвърля юдео-християнската етика и пренебрегва мъдростта на нейната безценна традиция!

Струва ми се, че през ХХ век се появи цяло едно поколение професионалисти, които се чувстват достатъчно квалифицирани да пренебрегват разумното наследство, съществувало повече от 2000 години, и да го заменят със собствени половинчати прозрения. Всеки представя като истина предположенията и предубежденията си, черпейки от ограничения си опит и разбирания. Например през 1968 г. един антрополог на име д-р Едмънд Лийч написа изключително самоуверена статия в Сатърдей Ивнинг Поуст, озаглавена: "Учените имат право да изпълняват ролята на Бога". Той казва:

Няма друг източник на морални норми освен самият учен. В традиционната религия се смяташе, че моралът произлиза от Бога. Властта да налага етика обаче поначало не е Негова, а Му е дадена, така както Му е дадено и правото да твори и да унищожава. Сега тази власт отново принадлежи на човека и той поема цялата морална отговорност.

Тези думи са обобщение на болестта на нашето съвремие. Хора като Едмънд Лийч отричат съществуването на Бога и издигат себе си на Негово място. Въоръжени с тази власт, те натрапват мнението си на обществото със завидна самоувереност. Отчаяни семейства грабват пробитата спасителна лодка, която те им предлагат, и често потъват заедно с нея.

Тези лъжливи учения твърдят, че любящата дисциплина действа разрушително, безотговорността е здравословна, религиозното възпитание е опасно, кавгите са полезни за освобождаване на гнева, всяка власт е нещо лошо и т.н. През последните години модерните хуманистични теории станаха още по-крайни и антихристиянски. Например една майка напоследък сподели с мен, че работи върху младежки проект, за който се консултирали с някакъв психолог. Той учел родителите, че за да може едно младо момиче да развие здраво отношение към секса, то трябва да преспи с баща си на дванадесетгодишна възраст. Ако това предложение ви стряска, не се учудвам, защото и аз останах смяян. Ето до какво води моралната относителност. Тя е крайният продукт на човешкото усилие да се отхвърлят всички норми, да не се зачитат никакви културни ценности, да няма никакви абсолюти и да не се приема друг "бог", освен разумът. В Притчи 14:12 цар Соломон говори за тези глупави усилия така: "Има път, който се вижда прав на човека, но краят му е пътища към смърт" (курсивът мой).

Искам да призная, че в отговорите, които предлагам в книгата, се съдържат много предложения и съвети, които не съм възнамерявал да доказвам. Как тогава те се

Брак и сексуалност

различават от препоръките на онези, които критикувам? Основната разлика е в източника на нашите възгледи. Водещите принципи в книгата не са мои прозрения. Ако беше така, те щяха да се забравят бързо. Те обаче произлизат от боговдъхновеността на Библията, която стои в основата на нашия живот. Тези принципи са били предавани от поколение на поколение. Нашите деди са учили на тях децата си, а те -- своите деца и така знанието се е запазило живо. За нещастие това разбиране днес се забравя напълно от някои хора, а други категорично го отхвърлят.

Ето защо целта на тази книга беше да представя юдео-християнската традиция и философия относно семейния живот и всичко, свързано с него. Каква е тази философска основа? Тя говори за родителски контрол, съчетан с любов и грижа за децата, за изграждане на чувство за отговорност и самодисциплина у тях, за родителско наставление на детето, за уважаване на достойнството на всеки член от семейството, за сексуална вярност между съпрузите и съобразяване с моралните закони на Бога, както и за полагане на всички усилия за развитието на личността още от детска възраст. Това са нашите цели.

Ако трябва да обобщим най-важните неща, остават следните четири непреходни ценности:

1. Вярa в стойността на човешкия живот във всеки етап от развитието му, включително на нероденото дете, на стареца и вдовицата, на умствено болния, на непривлекателния и физически недъгавия и на всяко друго състояние на човека от зачатие до гроба.

2. Постоянно и безусловно отдаване в брака. Връзка за цял живот, която не зависи от никакви трудности, болести, бедност или емоционален стрес.

3. Посвещениe на задачата да се раждат и възпитават деца в един объркан свят, който не счита това за привилегия.

4. Преследване на най-важната цел в живота: да направим достъпен вечния живот чрез нашия Господ Исус Христос, като започнем със собственото си семейство и след това се обърнем към обърканото общество, което не познава Неговата любов и жертва. В сравнение с тази велика цел никое човешко усилие няма истинска стойност.

Тези четири аспекта на християнството са подложени на жестоки атаки през последните години. Но библейската философия ще остане истинна, докато по лицето на земята все още има майки, бащи и деца. Тя със сигурност ще надживее и хуманизма, и всички останали усилия на човечеството да намери някаква друга алтернатива.